

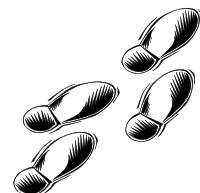
# Pasos Adelante

**Un currículo dedicado a la prevención  
de diabetes, enfermedades del corazón  
y otras enfermedades crónicas y en la  
promoción de actividad física**

**Manual Del Promotor Y Promotora De Salud**



# Índice



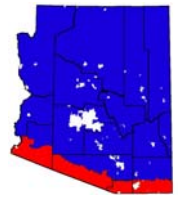
**Introducción**    Acerca de Pasos Adelante

## **Cómo usar este manual**

Sesión <b>uno</b>	¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?
Sesión <b>dos</b>	Manténgase físicamente más activo
Sesión <b>tres</b>	¿Está usted en riesgo de desarrollar la diabetes?
Sesión <b>cuatro</b>	Todo lo que necesita saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio
Sesión <b>cinco</b>	Coma menos grasa, grasa saturada y colesterol
Sesión <b>seis</b>	Mantenga un peso saludable
Sesión <b>siete</b>	Nuestra comunidad, ¿es saludable?
Sesión <b>ocho</b>	La glucosa y el azúcar
Sesión <b>nueve</b>	Goce con su familia de comidas saludables
Sesión <b>diez</b>	Coma más saludable—aun cuando tenga poco tiempo o dinero
Sesión <b>once</b>	Goce de la vida sin el cigarrillo
Sesión <b>doce</b>	Repaso y graduación
<b>Apéndice</b>	Actividades para capacitar a promotores de salud y más información



# Acerca de Pasos Adelante



El currículo *Pasos Adelante* es una adaptación del programa *Su corazón, su vida* (número de publicación de los Institutos Nacionales de la Salud, NIH—por sus siglas en inglés, 00-4087) el cual es parte del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones, y la Sangre (NHLBI—por sus siglas en inglés) de los NIH. En 2000 a 2003, una apropiación perteneciente al Congreso de los Estados Unidos consolidó la Iniciativa Estratégica de Salud Fronteriza (número de subvención de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, CDC—por sus siglas en inglés, 200-2000-10070), un consorcio de colaboración entre varias agencias comunitarias y La Universidad de Arizona que se enfocó en la prevención y control de diabetes en comunidades fronterizas a lo largo de la frontera entre Arizona de los Estados Unidos y Sonora, México. Más información sobre la Iniciativa Estratégica de Salud Fronteriza es disponible en la red <http://www.cdc.gov/pcd/issues/2005/jan/toc.htm>.

La adaptación del currículo tuvo lugar al asociarse con promotoras del Centro de Salud Comunitaria Mariposa (Mariposa Community Health Center, MCHC—por sus siglas en inglés) en Nogales, Arizona y El Centro Regional para la Salud Fronteriza, Inc./Centro de Educación del Oeste de Arizona (RCBH/WAHEC—por sus siglas en inglés) en Somerton, Arizona y la facultad y personal de La Universidad de Arizona Mel y Enid Zuckerman Colegio de Salud Pública. El programa *Pasos Adelante* se desarrolla del currículo de *Su corazón, su vida* del NHLBI para incluir información adicional sobre diabetes, salud comunitaria y como organizar clubes de caminatas. Este programa consiste de:

- El manual de *Pasos Adelante* y los dibujos educativos de Pasos Adelante para las sesiones 3 y 12.
- *Su corazón, su vida: Dibujos educativos para el promotor de salud (Bilingüe)*. Número de publicación de los NIH 99-3275.
- La fotonovela y un cuaderno de trabajo *Más vale prevenir que lamentar: Una guía para la salud del corazón*. Número de publicación de los NIH 99-3646.
- Un video, *Tu corazón, tu vida*, que contiene una serie de mini novelas de 60 segundos acerca de cómo proteger el corazón. Número de publicación de los NIH 55-886.

El programa *Pasos Adelante* brinda a los Latinos el conocimiento, habilidades, y la motivación necesaria para combatir las enfermedades del corazón y la diabetes.

Este currículo fue creado para promover la prevención de enfermedades crónicas, especialmente diabetes y enfermedades cardiovasculares, en la población Latino por medio de incrementar la actividad física y la promoción de nutrición. Por lo que muchas de las estadísticas, referencias a comidas, y contenido cultural están directamente dirigidas a los Latinos. La facilitación del programa está a cargo sobre un modelo de promotora (“community health outreach worker”) que se basa en apoyo social y confianza comunitaria. Además, el programa *Pasos Adelante* utiliza un modelo teórico que combina componentes de la teoría social cognoscitiva (SCT—por sus siglas en inglés) y apoyo social entre una estructura ecológica.

La información central presentada en el currículo debe de ser aplicable a una extensa variedad de grupos. El currículo debe de ser modificado al contexto cultural apropiado para que sea pertinente a otros grupos. Si no se modifica, posiblemente el programa posiblemente no será efectivo.

Un estudio piloto de validación se llevo a cabo en Douglas, Arizona entre 2003 a 2004 por una subvención otorgada a la UA Zuckerman Colegio de Salud Pública titulada el Centro para la Excelencia en Consorcio para Alcance Comunitario, Investigación sobre Disparidades de Salud y Entrenamiento (“Center of Excellence in Partnership for Community Outreach, Research on Health Disparities and Training grant,” EXPORT—por sus siglas en inglés, número de subvención P60 MD000155-03) patrocinado por los NIH, el Centro del Rancho Cañada para la Prevención y Promoción de la Salud (CRCPHP—por sus siglas en inglés) patrocinado por el CDC (número de subvención U48-DP000041), y el Departamento de Servicios de Salud de Arizona/Comisión de Salud Fronteriza Estados Unidos-México (ADHS/USMBHC—por sus siglas en inglés, número de subvención HS454361) para comparar auto-reportaje de actividad física y alimentación con análisis de sangre, antropometría, e indicaciones de podómetro.

Además, *Pasos Adelante* actualmente sigue siendo implementado en Douglas, Arizona como parte de las actividades de investigación sobre la prevención y control de la diabetes del CRCPHP y también por Pasos Hacia un Condado de Cochise más Saludable (“Steps to a Healthier Cochise County,” número de subvención HG461290) que es parte de la Iniciativa Pasos Hacia un Estados Unidos más Saludable del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Bajo estos fondos, se ha agregado al currículo información sobre salud emocional y mental. *Pasos Adelante* también se continua y se extiende en Yuma, Arizona como parte de Pasos Hacia un Condado de Yuma más Saludable

(“Steps to a Healthier Yuma County”). Hasta marzo 2007, aproximadamente 1,000 personas a lo largo de la frontera entre Arizona y Sonora han participado en el programa.

El componente de evaluación del currículo es central al programa. Para saber si el programa *Pasos Adelante* es efectivo y hace un impacto en los participantes, una evaluación del programa es necesaria. Para discusión sobre el proceso de evaluación o para hacer comentarios sobre el currículo, por favor comuníquese con:

Rosie E. Stewart, MPH, CHES  
Research Specialist, Senior  
La Universidad de Arizona  
Mel y Enid Zuckerman Colegio de Salud Pública  
CRCPHP  
1295 N. Martin Avenue, A206Q  
P.O. Box 245209  
Tucson, AZ 85724  
Correo Electrónico: [rosies@u.arizona.edu](mailto:rosies@u.arizona.edu)  
La red del CRCPHP: <http://www.crcphp.publichealth.arizona.edu/>

## **Más información sobre el programa Salud para su corazón**

*Salud para su corazón* provee las herramientas y la metodología para promover la salud del corazón en el ámbito de la comunidad, familiar y personal en la población Latina de los Estados Unidos.

Otros materiales de *Salud para su corazón* incluyen:

- *Proteja la salud del corazón: Guía para establecer programas en comunidades Latinas*. Esta es una guía, escrita en inglés, y un video de 7 minutos para profesionales de la salud y programas comunitarios para establecer un programa efectivo de promoción de la salud del corazón en comunidades Latinas. Número de publicación de los NIH 99-3796.
- *Platillos Latinos ¡Sabrosos y Saludables!*. Este libro de cocina bilingüe contiene recetas modificadas de platillos tradicionales latinos saludables para el corazón. Número de publicación de los NIH 96-4049.
- Ocho folletos bilingües fáciles de leer sobre la prevención de las enfermedades del corazón. Número de publicación de los NIH 55-745.

- *De corazón a corazón: Guía bilingüe para organizar una charla.* Se trata de una guía práctica que enseña como dirigir discusiones de grupo, o charlas, sobre la salud del corazón en iglesias, centros comunitarios y otros lugares. La guía esta acompañada de un video de dos programas educativos en español “Por amor al corazón” y “Cocinar con su corazón en mente.” Número de publicación de los NIH 97-4050.

Para más información o comentarios sobre el programa *Su corazón, su vida*, por favor comuníquese con:

Matilde Alvarado, RN, MSN  
NHLBI  
31 Center Drive, MSC 2480  
Bethesda, MI, 20892-2480  
Correo Electrónico: [Alvaradm@nhlbi.nih.gov](mailto:Alvaradm@nhlbi.nih.gov)  
La red del NHLBI: [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)



# Reconocimientos

---

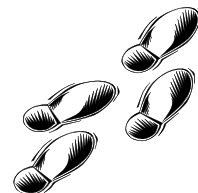
Los que desarrollaron el programa *Pasos Adelante* quieren agradecer a las promotoras y supervisores del RCBH/WAHEC y MCHC por sus valiosas sugerencias, discernimiento, paciencia, y su maravillosa facilitación del currículo. También queremos agradecer y reconocer a toda la gente que ha participado y ha proporcionado comentarios sobre este programa. Sus experiencias y participación nos ayudaron a orientar el contenido y actividades de *Pasos Adelante*. Finalmente, queremos agradecer a todos los patrocinadores que han hecho posible este programa.

También queremos reconocer a la Corporación de Microsoft® y la división “Design Gallery Live” (<http://dgl.microsoft.com/?CAG=1>) por el acceso y provisión de Microsoft® “Clip Art.” Todo los dibujos (“clip art”) que se encuentran dentro de este manual son de la Corporación de Microsoft®, a menos que sea notado.

También queremos agradecer y reconocer a Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc. Sus dibujos descriptivos y creativos relacionados a la diabetes se utilizan en sesiones 3 y 8 para ayudar ilustrar lo que es la diabetes y los problemas relacionados con la enfermedad. Todos los dibujos de Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc. tienen una referencia a Novo Nordisk en o cerca del dibujo. Más información de Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc. puede ser obtenido en la red: [www.novonordisk-us.com](http://www.novonordisk-us.com).



# Cómo usar este manual



## Promotores de salud

¡Este manual es para usted! El manual *Pasos Adelante* contiene la información que usted necesita para dirigir doce sesiones divertidas y educativas. Las sesiones ayudan a los participantes a aprender lo qué pueden hacer para prevenir las enfermedades del corazón y la diabetes. El manual provee, además hojas de trabajo y volantes para que los participantes los lleven a su casa para volver a leerlos y compartirlos con la familia y los amigos. Se señalan también sugerencias para la enseñanza de grupos y para comenzar un programa en su comunidad.

## Capacitadores de promotores de salud

¡Este manual también es para usted! El manual *Pasos Adelante* puede utilizarse para capacitar a promotores de salud. Lleve a cabo la capacitación como si estuviera presentando el programa a grupos de la comunidad. Examine también la estructura del manual e incluya las actividades especiales de capacitación en las sesiones 1, 10 y 12. Estas actividades se describen en el apéndice.

## Acerca de las sesiones

Las sesiones ofrecen distintos temas sobre la salud del corazón y diabetes (vea la página 2).

- El manual contiene información extra para ayudarle a contestar preguntas en las sesiones.
- Una colección de dibujos educativos con anotaciones le ayuda a ilustrar la información para cada sesión.

Tal vez usted quiera llevar a su grupo a hacer un recorrido por un supermercado o bodega entre la sesión 11 y la sesión 12. Llame a una clínica local, hospital o la “American Heart Association.” Pregunte si tienen una dietista que dirija un recorrido por la tienda para enseñar como comprar alimentos saludables. Consulte con el gerente de alguna tienda o llame a la oficina administrativa para ver si tienen dietistas entre el personal que ofrezcan visitas al supermercado.

# Sesiones de Pasos Adelante



1. ¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?



2. Manténgase físicamente mas activo



3. ¿Está usted en riesgo de desarrollar la diabetes?



4. Todo lo que necesita saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio



5. Coma menos grasa, grasa saturada y colesterol



6. Mantenga un peso saludable



7. Nuestra comunidad, ¿es saludable?



8. La glucosa y el azúcar



9. Goce con su familia de comidas saludables



10. Coma más saludable—aun cuando tenga poco tiempo o dinero



11. Goce de la vida sin el cigarrillo



12. Repaso y graduación

# La importancia del promotor(a) de salud

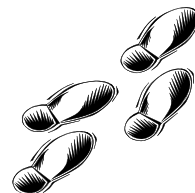
---

Las sesiones en este programa están diseñadas para ser dirigidas por un promotor de salud. Los promotores de salud desempeñan un papel clave en la tarea de mejorar la salud de las comunidades latinas. Ellos ayudan a las personas a aprender temas relacionados con la salud y les motivan a llevar una vida más sana. Sin ellos, muchos latinos posiblemente no recibirían esa información vital.

Los promotores de salud efectivos poseen cualidades especiales. Conocen bien a sus comunidades. Están dedicados a mejorar la salud de la comunidad a la que pertenecen. Les agrada enseñar a los demás, se sienten cómodos frente a un grupo y saben como trabajar con un grupo. También son:

- Buenos oyentes
- Atentos
- Pacientes
- Justos
- Razonables
- Le gusta ayudar a los demás
- No juzgan a los demás
- Agradables
- Accesibles
- Seguros de sí mismos
- Dispuestos a lograr cambios para mejorar su propia salud

# Símbolos



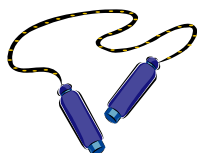
Estos símbolos se usan a lo largo del manual. Le ayudarán a saber rápidamente lo que sigue.



**Notar algo**



**Repartir hojas de información**



**Actividad física**



**Pregunta**



**Usar un dibujo educativo**

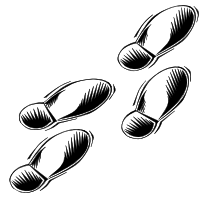


**Repartir una receta**



**Club de caminata**

# Esquema de las sesiones



## Duración

La mayoría de las sesiones duran 2 horas, más 30 minutos para el periodo de actividad. La primera sesión quizás no durará tanto tiempo, pero sesión 5 puede durar más que el promedio de tiempo.

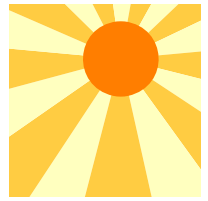
## Estructura

Las sesiones del 2 al 11 tienen la misma estructura. Están divididos en cinco partes:

- Introducción
- Sesión en acción
- Promesa semanal
- Repaso de los puntos más importantes
- Cierre de la sesión

**Las siguientes páginas describan cada parte de las sesiones.**

# PARTE 1: Introducción de la sesión



- Bienvenida al grupo.
- Dedique unos pocos minutos para repasar la información de la última sesión (de las sesiones 2 a la 12).
  - Pida a los participantes que hablen acerca de sus promesas (de las sesiones 2 a 12).
    - Felicite a los participantes que cumplieron sus promesas.
    - Anime a los participantes que tuvieron dificultades con sus promesas.
    - Pida a los participantes que cuenten qué anduvo bien y qué no anduvo bien cuando trataron de cumplir sus promesas.
    - Asegúrese de que todos los participantes tengan oportunidad de contar cómo les fue, pues esto les ayuda a cumplir sus promesas.
- Explique de qué se va a hablar en la sesión de hoy.
- Pida a cada participante su promesa semanal que llenaron la semana pasada (de las sesiones 2 a 11).



## PARTE 2: La sesión en acción

---

- Presente nueva información.
- Dirija al grupo en actividades entretenidas y educativas.
- Haga preguntas a los participantes.
- Deje que los participantes hagan preguntas sobre lo que han oído.

## PARTE 3: Promesa semanal



- Ayude a los participantes a hacer una promesa que sea concreta y que puedan ponerla en práctica.
  - “No comeré más grasa” es demasiado general. Una promesa concreta y fácil de cumplir es “No me comeré el pellejo del pollo.”
- Dé al menos un ejemplo antes de pedir a los participantes que hagan su promesa. Estos son algunos ejemplos:
  - Quitaré el salero de la mesa.
  - Caminaré por 20 minutos tres noches a la semana después de la cena.
- Recuerde a cada participante poner su promesa en un lugar visible (donde la puede leer durante la semana) y traerla a la próxima sesión (de las sesiones 2 a 11).

## PARTE 4: Repaso de los puntos más importantes



- Haga preguntas para ayudar a los participantes a repasar lo que aprendieron.
- Repita los puntos más importantes.

## PARTE 5: Cierre de la sesión



- Diga a los participantes que fue un placer para usted llevar a cabo la sesión y deséeles buena suerte en el cumplimiento de sus promesas.
- Agradezca a los participantes sus valiosos comentarios y pídales sus opiniones acerca de cada sesión.
- Explique a los participantes si hay algo que tienen que hacer antes de la sesión siguiente.

# Algo más

---

## **Receso en las sesiones**

Usted deberá hacer un breve receso en la mitad de cada sesión. Considere utilizar el tiempo para hacer algunos ejercicios fáciles de estiramiento.

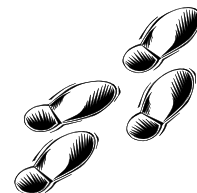
## **Refrigerios**

Durante el receso, puede compartir con el grupo bocadillos y una bebida saludable. Algunas ideas son: salsa con chips de tortilla sin sal al horno, fruta o verduras con una salsita con bajo contenido de grasa, jugos, o agua. O puede preparar alguna de las recetas de este manual para que los participantes la prueben.

## **Después de cada sesión**

Cada promotora debe llenar la página de repaso de la sesión para proveer su perspectiva sobre las ventajas y desventajas de la sesión.


# Por dónde comenzar



## Por lo menos 6 semanas antes de las sesiones:

1. Encuentre un lugar de fácil acceso para realizar las sesiones de *Pasos Adelante*. Llame a las clínicas, escuelas e iglesias locales y a los centros comunitarios para reservar un salón en un horario conveniente para los participantes.
2. Haga saber a los líderes de la comunidad y otros posibles interesados que esta ofreciendo el programa. Pida al personal de la clínica, clero y asistentes de servicios sociales que recomienden el programa.

### ■ Diga:

- El programa puede ayudar a los participantes y sus familias a tener una vida más sana.
  - Los participantes aprenderán cómo preparar comidas saludables y económicas, cómo estar físicamente más activos y cómo vivir sin el cigarrillo para prevenir las enfermedades del corazón y diabetes.
  - Este programa se enfoca en cuidados para prevenir la diabetes y las enfermedades del corazón. Toda persona que padece de diabetes o alguna enfermedad del corazón debe estar bajo el cuidado de un médico.
3. Coloque volantes en las ferias de salud, las clínicas, bodegas, iglesias y otros lugares de su comunidad.
-  **Nota:** Lo mejor es reunir a un grupo pequeño (unas 10 a 12 personas). Trate de conseguir que se inscriban unas 15 personas. Varias de ellas no vendrán o abandonarán el programa.
4. Revise sobre todos los materiales y hojas que necesita entregar. Asegúrese que tenga todo lo necesario. Pida los recursos escritos que le falten.

## **Antes de comenzar con la sesión 1:**

1. Lea bien todo el manual por lo menos una vez. Cuando lo este leyendo, busque los símbolos que le permitan rápidamente saber lo que sigue.
2. Empiece a llamar a las clínicas u hospitales para hacer una lista de los lugares donde la gente puede medirse la presión arterial, el azúcar sanguíneo (examen para la diabetes) y el colesterol.

## **Por lo menos 1 semana antes de cada sesión:**

1. Lea dos o tres veces la descripción de la sesión junto con los dibujos educativos y los volantes.
2. Lea cuidadosamente la información que usted va a presentar a los participantes. Practique junto con los dibujos educativos lo que les dirá frente a un espejo, o delante de un amigo o familiar. También trate de poner en práctica algunos de los cambios que usted desea hacer en su propia vida.
3. Repase las instrucciones para cada actividad. Haga una lista de lo que necesita hacer antes de la sesión, como mostrar cosas en una mesa o conseguir un VCR y un monitor del televisor.
4. Preste atención a los cuadros que dicen “Más información.” Esta información extra le ayuda a contestar las preguntas de los participantes.
5. Busque en un hospital o clínica local a un educador de salud, nutricionista, enfermera, o médico y pida que le explique cualquier información que no entienda.
6. Examine la lista de hojas para entregar y los materiales que va a necesitar en cada sesión como esta descrito al principio de cada sesión.
  - Haga suficientes copias de las hojas para entregar a todos los participantes.
  - Reúna todos los materiales que va a necesitar para realizar la sesión.

## **El día de la sesión:**

1. Revise la lista de materiales y hojas para entregar. Asegúrese de que tiene todo lo necesario.
2. Llegue al local antes de tiempo para arreglar el salón. Pruebe el VCR y el monitor del televisor. Calcule entre 30 minutos ó 1 hora de tiempo para acomodar todo.

# Cómo trabajar con su grupo

---

## Dirigir el grupo

- Conozca a los participantes de su grupo. Pueden tener diferentes orígenes, intereses y necesidades.
- Use palabras y términos que las personas de su grupo conocen. Por ejemplo, la misma fruta se llama banana para algunos y plátano o guineo para otros; las naranjas también se conocen como chinás.
- Anime a los participantes a hacer preguntas para:
  - Ayudarles a ver de qué manera la información tiene aplicación en sus vidas.
  - Ayudarles a recordar lo que aprenden.
  - Clarifique que no hay preguntas absurdas.
- Desarrolle las sesiones para que todos se interesen y participen.
  - Esté preparado para tratar con personas que hablan demasiado. Agradezca a la persona por expresar su opinión. Luego pregunte inmediatamente si alguien más tiene algo que contar.
  - Ayude a los participantes que no leen ni escriben bien, sin llamar la atención de los demás.
    - Ofrezca su ayuda. No obligue a nadie a aceptar ayuda.
    - Cambie la actividad escrita a una discusión de grupo, si es necesario.

- Esté atento para ver quiénes no entienden. Estas son algunas de las señales:
  - Tienen la mirada confusa
  - Tienen el ceño fruncido
  - Alejan la mirada de usted
  - Están callados

Si nota estas señales, trate de dar la información de distinta manera.

## **Motivar a los participantes**

- Felicite o premie los esfuerzos de los participantes para mantenerlos motivados.
  - Dé los elogios cuando sean merecidos. Eso les da más valor.
  - Elogie a las personas delante de los demás. Esto puede ayudarles a mantenerse dedicados.
- Anime a los participantes a intercambiar opiniones.
  - Muestre interés en los participantes y en lo que tienen que decir.
  - Sea paciente. Algunas personas no hablan porque nunca se les pidió que expresaran sus opiniones en una reunión.
  - Trate de que todos participen en la discusión y actividades. No obligue a nadie a hablar. Las personas calladas hablarán cuando se hayan acostumbrado al grupo.

## **Pequeños pasos para ir cambiando**

- Es más probable que las personas adopten nuevos hábitos si usted promueve pequeños cambios, lentamente. Se obtienen así mejores resultados.



## Para conseguir la asistencia de las personas

- Recuerde a los participantes que es importante que asistan a todas las sesiones para:
  - Aprender algo nuevo en cada sesión
  - Ayudar a sus familiares
  - Socializar y conocer gente
- Pida a los participantes que formen grupos y se llamen entre ellos para recordarse que tienen que asistir a la siguiente sesión. Se estimula así la participación de la gente.

## Como contestar las preguntas difíciles

¡Recuerde que no se espera que sepa todas las respuestas! Explique que tendrá la respuesta correcta en la sesión siguiente. Llame a un educador de salud, nutricionista, enfermera, o un médico para encontrar una respuesta.

## Mantener bien informadas a las personas

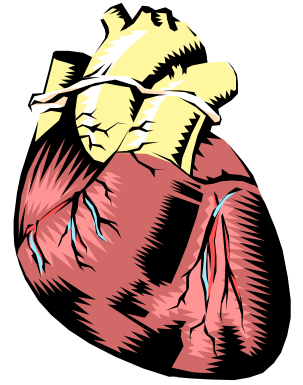
Dé al grupo la información correcta cuando uno de los participantes dé una información incorrecta o incompleta. Reconozca cualquier parte de la respuesta que sea correcta. Explique que la gente a menudo oye información incorrecta y cree que es lo cierto. Diga al grupo que esta es una importante razón para asistir al programa en las que se les dará la información correcta.

## Y finalmente...

**¡Felicidades y diviértase!** Usted está prestando un importante servicio para la comunidad. ¡Muchas gracias!



# s e s i ó n 1



## ¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

### IDEAS PRINCIPALES

**Esta sesión se tratará de:**

- La razón del programa
- El funcionamiento del corazón
- Un resumen general de las enfermedades del corazón
- Los factores de riesgo para enfermedades del corazón
- Los clubes de caminatas

---

### OBJETIVOS

**Al final de esta sesión, los participantes:**

- Conocerán el programa de *Pasos Adelante*.
- Sabrán que las enfermedades del corazón pueden prevenirse.
- Podrán nombrar seis factores de riesgo para las enfermedades del corazón que pueden prevenirse.
- Conocerán a otros participantes del grupo.
- Aprenderán sobre clubes de caminatas.

## MATERIALES

Para dirigir esta sesión, usted necesitará:

- El manual *Pasos Adelante* y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
  - Etiquetas para los nombres de los participantes
  - Corazones recortados de fieltro rojo o de cartulina roja (trate de conseguir el fieltro con adhesivo en el revés). Use la figura del corazón en página 18 para hacer los recortes del corazón.
  - Alfileres (para los corazones de cartulina o de fieltro no adhesivo)
  - Pizarrón y tizas o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
  - Un recipiente transparente con 4 tazas de agua
  - Equipo de música y música
- 

## HOJAS PARA ENTREGAR

Durante la sesión, entregue a cada uno de los participantes estas hojas:

- Sesiones de Pasos Adelante
- Como funciona el corazón (3 hojas)
- ¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?
- 18 maneras de enfrentar el estrés (6 hojas)
- Antes de empezar un régimen de actividad física es importante saber algunas cosas
- Promesa Semanal

# Esquema de la sesión y actividades



## Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Descripción del programa
3. Reglas del programa



## La sesión en acción

1. Para conocernos mejor: Una actividad para romper el hielo
2. Los secretos del corazón
  - A. El corazón y su estructura
  - B. Cómo funciona el corazón
3. Información sobre las enfermedades del corazón
4. Actividad sobre los factores del riesgo
5. Introducción a los clubes de caminatas
6. Período de actividad – bailar



## Promesa semanal



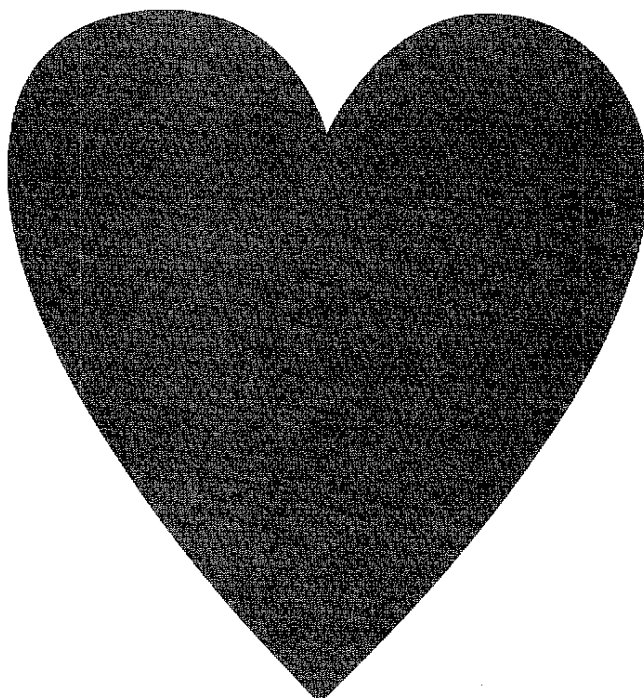
## Repaso de los puntos más importantes



## Cierre de la sesión

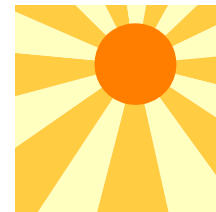


**Nota:** Lea el cuadro de información al fin de esta sesión para prepararse a responder a las preguntas de los participantes



Use esta figura para hacer los recortes del corazón

# Introducción de la sesión



## 1. Bienvenida

- **Preséntese** a medida que los participantes entren a la clase.
- **Pregunte** a cada persona su nombre. **Escríballo** en una etiqueta. **Entregue** a cada persona una etiqueta con su nombre y un corazón de fieltro o cartulina.
- **Pida** a los participantes que se coloquen las etiquetas con su nombre en la camisa. **Pídales** que coloquen el corazón donde ellos tienen su propio corazón.
- **Dé la bienvenida** a los que participan en la sesión. **Dígales** que está muy contento de verlos.



## 2. Descripción del programa

- **Diga:**  
Las enfermedades del corazón son la causa número uno por la cual las personas se mueren en este país. El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre parte de los Institutos Nacionales de la Salud crearon el programa *Salud para su corazón* para ayudar a los latinos a prevenir las enfermedades del corazón. Hemos añadido información sobre la diabetes, lo cual es una de las causas principales de muerte en los latinos. Nuestro programa se llama **Pasos Adelante**.
- **Diga:**  
Juntos aprenderemos acerca de los factores de riesgo para las enfermedades del corazón y la diabetes. También aprenderemos las cosas que ustedes y sus familias pueden hacer para tener un corazón sano y como hacer la comunidad más saludable.

- **Entregue a cada participante la hoja:** “Sesiones de Pasos Adelante.”



- **Diga:**

**Pasos Adelante** contiene 12 sesiones y un recorrido opcional a un supermercado. En las sesiones se tratan los temas siguientes. (Muestre los nombres de las sesiones en una hoja grande de papel o en un pizarrón).

1. ¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón? (se trata de información básica sobre la prevención de enfermedades del corazón)
2. Manténgase físicamente más activo
3. ¿Está usted en riesgo de desarrollar la diabetes?
4. Todo lo que necesita saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio
5. Coma menos grasa, grasa saturada y colesterol
6. Mantenga un peso saludable
7. Nuestra comunidad, ¿es saludable?
8. La glucosa y el azúcar
9. Goce con su familia de comidas saludables para el corazón
10. Coma más saludable por su corazón—aun cuando tenga poco tiempo o dinero
11. Goce de la vida sin el cigarrillo
12. Repaso y graduación



■ **Diga:**

Por favor, vengan a todas las sesiones. Yo voy a dirigir las sesiones, pero necesito la participación de cada uno de ustedes. Eso les ayudará a aprender la información y a disfrutar más de las sesiones. Siéntanse en libertad de hacer preguntas. Las preguntas que hagan también ayudan a aprender a los demás.

### 3. Reglas del programa



**Nota:** Esta sección ayudará a los participantes a sentirse parte de un grupo. También le facilitará a usted la enseñanza.

■ **Diga:**

Todos se sentirán más cómodos si saben qué esperar de este programa. Antes de comenzar, hablemos acerca de la mejor manera de dirigir las sesiones. Como grupo, vamos a ponernos de acuerdo acerca de algunas reglas básicas.

■ **Diga:**

Cada participante tiene que dedicar tiempo y esfuerzo a este programa. Es importante que ustedes asistan a cada sesión y que lleguen puntualmente. Las sesiones duran unas 2 horas.

**Opcional** – (si usted puede hacer cambios de horario y lugar.)

■ **Pregunte:**

1. ¿Es esta una buena hora para reunirse?  
(De no ser así, fije el día y hora que resulte mejor para todos.)
2. ¿Es este un buen lugar para reunirse?  
(De no ser así, decida que lugar es mejor para todos.)



**Nota:** Dé a los participantes 2 a 3 minutos para que contesten estas preguntas. Ayúdelos a elegir una respuesta que le agrade a la mayoría. Pase a la pregunta siguiente.

■ **Diga:**

Aquí habrá algunas cosas que pueden hacer para sacar el máximo provecho de aprendizaje en las sesiones.

1. Siéntase en libertad de hacer preguntas.
2. Clarifique que no hay preguntas absurdas. Todas las preguntas tienen importancia.
3. Cuenten, por favor, sus experiencias personales. El programa tendrá así mayor significado para todos nosotros.
4. Traten de no salirse del tema. Tendremos mucha información que cubrir en tiempo limitado.

**Opcional –**

5. Llámenme al número (**dé** su número de teléfono del trabajo) si tienen preguntas o dudas acerca de este programa. Estoy aquí para ayudarlos en todo lo posible.

■ **Diga:**

Como ustedes van a intercambiar sus experiencias y opiniones, necesitamos estar de acuerdo sobre algunas cosas.

■ **Pregunte:**

1. ¿Están de acuerdo en no compartir con nadie los comentarios de los demás participantes?
2. ¿Están de acuerdo en no juzgar a los demás?

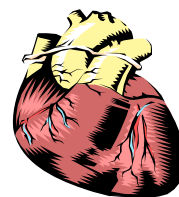


■ **Pregunte:**

1. ¿Tienen otras reglas sobre las que les gustaría hablar?
2. ¿Están de acuerdo en tratar de asistir a todas las sesión?



# La sesión en acción



## 1. Para conocernos mejor: Una actividad para romper el hielo

### ■ Diga:

Para empezar la sesión de hoy, vamos a presentarnos y a tratar de conocernos un poco mejor.

### ■ Pida a los participantes:

- Que den su nombre y que digan una o dos cosas acerca de si mismos.
- Que cuenten por qué vinieron a este programa y qué esperan aprender.



**Nota:** Para dar comienzo a esta actividad, hable usted primero. Explique a los participantes por qué está interesado en la salud y actividad física. Sea honesto y hable acerca de su experiencia personal. Dé a los participantes unos 5 minutos para contestar.

### ■ Diga:

Ustedes pueden ayudar a sus familias y amigos dándoles información y animándolos a llevar una vida más sana. Gracias por hacer este esfuerzo. Vale la pena invertir en la salud.

## 2. Los secretos del corazón

### ■ Diga:

Ya que conocemos un poquito de cada uno de nosotros, ahora vamos a conocer algunas cosas acerca del corazón.

## A. El corazón y su estructura

- **Diga:**

El corazón es una maravillosa parte del cuerpo. Puede bombear aproximadamente cinco litros de sangre por minuto y late unas 100,000 (cien mil) veces por día.



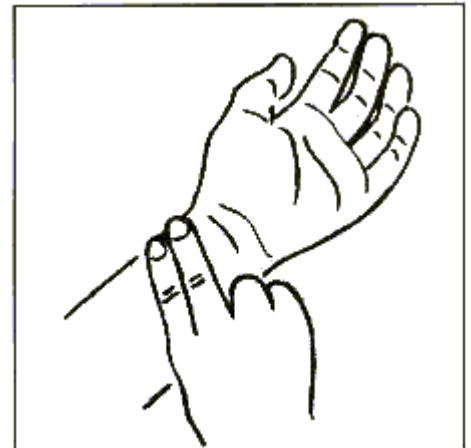
**Nota:** Muestre un recipiente transparente que contiene 1 litro (unas 4 tazas) de agua. Recuerde al grupo que el corazón bombea cinco veces esta cantidad de sangre por minuto.

- **Diga:**

El corazón envía sangre a los pulmones para que se cargue de oxígeno. Luego lleva oxígeno a todas las células del cuerpo.

- **Diga:**

Ustedes pueden sentir el latido del corazón si se toman el pulso. Para encontrar el pulso, coloquen suavemente el dedo índice y el del medio de una mano en la parte de adentro de la muñeca de la otra mano. Deslicen los dos dedos por la muñeca en dirección al dedo pulgar hasta que sientan una pulsación. (Muestre al grupo cómo hacer esto.)



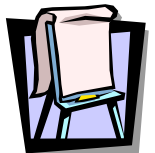
## B. Como funciona el corazón

- **Entregue a cada participante la hoja:** “Como funciona el corazón.”



- **Muestre el dibujo educativo 1-1. Diga:**

El corazón es un órgano hueco, muscular, en forma de cono, más o menos del tamaño de un puño (alce el puño para que los participantes lo vean).



■ **Señale las distintas partes del corazón. Diga:**

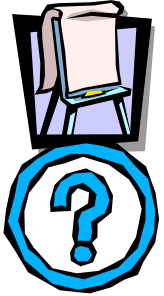
- El corazón tiene dos cámaras superiores y dos cámaras inferiores.
- Las cámaras superiores (aurícula derecha y aurícula izquierda) reciben sangre.
- Las cámaras inferiores (ventrículo derecho y ventrículo izquierdo) bombean sangre.

■ **Muestre el dibujo educativo 1-2. Diga:**

El corazón está ubicado en el centro del pecho.

■ **Pregunte:**

¿Colocaron el corazón de fieltro o cartulina en su debido lugar?

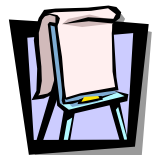


■ **Diga:**

- El corazón forma parte del sistema circulatorio.
- El sistema circulatorio está compuesto de todos los vasos sanguíneos que llevan la sangre a todas partes del cuerpo.
- Los vasos sanguíneos son largos tubos huecos de tejido, muy parecidos a las pajillas, popotes, o pitillos para beber.
- Los vasos sanguíneos llevan la sangre al corazón y del corazón a todo el cuerpo.

■ **Muestre el dibujo educativo 1-3. Diga:**

- La sangre (con poco oxígeno) entra a la cámara superior derecha del corazón.
- La sangre pasa a la cámara inferior derecha para que pueda ser bombeada a los pulmones.
- En los pulmones se quitan los desechos de la sangre (dióxido de carbono). La sangre recoge entonces más oxígeno.
- La sangre, rica en oxígeno, regresa al corazón y entra a la cámara superior izquierda.



- La sangre baja a la cámara inferior izquierda y se bombea a todos los órganos y tejidos del cuerpo.

■ **Diga:**

Como el corazón es un órgano tan importante, es necesario mantenerlo libre de enfermedades como un ataque al corazón, derrame cerebral (ataque al cerebro) o angina (dolor en el pecho). Cuando el corazón se para, la vida se para. De modo que si se cuidan el corazón estarán cuidando su vida.

### 3. Información sobre las enfermedades del corazón



**Nota:** Antes de la sesión lea el cuadro de los factores de riesgo de enfermedades del corazón. Este cuadro muestra una lista de los factores de riesgo de enfermedades del corazón sobre los que usted puede hacer algo. También aparecen las medidas que usted puede tomar para prevenir esos factores de riesgo.

■ **Diga:**

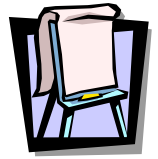
Ahora que sabemos lo importante que es el corazón, hablemos sobre las enfermedades del corazón y lo que podemos hacer para proteger nuestro corazón.

■ **Pregunte:**

¿Conocen a alguien que esta enfermo del corazón?



**Nota:** Dé a los participantes unos 5 minutos para contestar.



■ **Muestre el dibujo educativo 1-4. Diga:**

Las enfermedades del corazón son un problema serio de salud para los latinos.

- Es la causa número uno de muerte para los latinos en este país. Uno de cada cuatro latinos mueren todos los años de enfermedades del corazón.
- Muchos latinos creen que un ataque al corazón o un derrame cerebral ocurre repentinamente cuando uno se lleva un susto, recibe malas noticias o tiene una fuerte emoción, de cólera o disgusto, por ejemplo.
- Un ataque al corazón o un derrame cerebral puede parecer repentino. Pero lo cierto es que las enfermedades del corazón se van desarrollando por muchos años. Generalmente comienzan cuando uno es muy joven.
- Es importante tomar medidas a cualquier edad para prevenir las enfermedades del corazón.
- Este programa les mostrará de que manera ustedes y sus familias pueden tener un corazón más sano.

■ **Diga:**

En estas sesiones ustedes oirán hablar de los “factores de riesgo.” Así se llaman las características o hábitos que contribuyen a que una persona tenga más probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. Uno no puede cambiar algunas características, como la edad, la historia médica familiar y el hecho de ser hombre o mujer. Pero lo bueno es que uno puede hacer algo acerca de algunos factores de riesgo. Estos factores de riesgo son:

- |                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| ✓ La presión arterial alta        | ✓ La diabetes           |
| ✓ El colesterol en la sangre alto | ✓ El sobrepeso          |
| ✓ El hábito de fumar              | ✓ La inactividad física |
| ✓ Estrés                          |                         |

## 4. Actividad sobre los factores de riesgo



- **Entregue a cada participante la hoja:** “¿Está usted en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?.” Lea en voz alta todos los factores de riesgo. Cada vez que lea uno de ellos, pida a los participantes que levanten la mano si tienen ese factor de riesgo.
- **Diga:**  
Entre más factores de riesgo hayan marcado, más grande será su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y derrame cerebral. Hablen con su médico acerca de su riesgo.
- **Diga:**  
Este programa les explicará cómo estos factores de riesgo afectan la salud del corazón. También les enseñara distintas maneras en que ustedes y sus familias pueden prevenirlos o controlarlos, como:
  - Mantenerse físicamente activos
  - Comer de manera saludable para el corazón
  - Mantener un peso saludable
  - Dejar de fumar
  - Bajar su estrés



**Nota:** Brevemente explique que es lo que causa el estrés.

- **Diga:**  
Todas las personas sienten estrés en algún momento del día y en distintos momentos de sus vidas. Las personas pueden sentir estrés por distintas razones. Ciertos tipos de estrés pueden ser de poco significado; como los fastidios cotidianos (por ejemplo, el tráfico en la hora pico, las tostadas quemadas, desacuerdos y discusiones), otros tipos de estrés pueden ser de una naturaleza más seria, como la muerte del cónyuge, el divorcio, o la enfermedad.



- **Diga:**  
Los eventos de la vida también pueden ser estresantes ya sean éstos positivos (una boda o un nacimiento) o negativos (la muerte de un pariente o el divorcio). De manera interesante, el mismo evento de la vida puede ser estresante para algunas personas, pero no para otras.
- **Diga:**  
En general, el estrés no es algo de vida o muerte. Sin embargo, el estrés que dura mucho tiempo, mantiene activas a las hormonas, lo cual a su vez puede resultar en niveles elevados de glucosa en la sangre de larga duración.
- **Diga:**  
Usted puede hacer algo sobre estrés: Usted puede prevenirlo o puede enfrentarlo en una manera saludable.
- **Entregue a cada participante las hojas:** “18 Maneras de enfrentar el estrés.”
- **Diga:**  
Puede ser difícil cambiar viejos hábitos por nuevos hábitos saludables. Este programa le dará la información necesaria para poder hacer esos cambios poco a poco. Cuando vean que usted hace estos cambios saludables, tal vez los demás también quieran hacer lo mismo.



## 5. Introducción de los clubes de caminatas



**Nota:** Antes de la sesión, busque un lugar cerca que es bueno para caminar.



- **Diga:**  
Aprenderemos la importancia de ser activo durante este programa. Creemos que caminar (o hacer otro ejercicios) con un amigo, pariente, o grupo pequeño lo hace más divertido y crea motivación para continuar caminando.
- **Pregunte:**  
¿Qué piensan ustedes?



- **Diga:**  
Todos sabemos que comenzar a ser más activo es difícil. Este programa ayudará a juntar grupos de personas que brindarán motivación para caminar (o hacer ejercicio) a los demás.
- **Diga:**  
Como parte del programa, nos gustaría alcanzar la meta de caminar tres o más días cada semana además de lo que caminamos en nuestra clase. Esta semana nos queremos reunir por 45 minutos para caminar por 30 minutos y tener los otros 15 minutos para estirar los músculos. **Por ahora, uno de nosotros (yo) caminaremos con ustedes, pero en el futuro nos gustaría que ustedes pudieran continuar caminando sin nosotros (mi).**
- **Diga:**  
Para esta semana, podemos escoger un tiempo para caminar y reunirnos como un grupo grande o escoger dos tiempos y ustedes pueden elegir cuál es mejor para usted mismo.

- **Pregunte:**  
¿Qué piensan ustedes?



- **Pregunte:**  
¿Cuándo sería una buena hora y día? (O indique una hora, un día y lugar.)



**Nota:** La gente debe escribir su nombre y el tiempo cuando caminará en la lista de asistencia de la caminata.

- **Entregue a cada participante la hoja:** “Antes de empezar un régimen de actividad física es importante saber algunas cosas.”



- **Diga:**  
Actividad física es buena para la salud, pero hay importantes cosas saber antes de comenzar un régimen de actividad física. Especialmente si ya tiene problemas con la salud.

- **Lea** en voz alta (o **repase** sobre) los puntos importantes de la hoja.

## 6. Período de actividad – bailar (si hay tiempo)



**Nota: Repasé** sobre los “Ejercicios de Estiramiento” al fin de la sesión. Practíquelos hasta que pueda enseñarlos al grupo.

- **Diga:**  
Los períodos antes y después de hacer ejercicio (los tiempos de estirarse) son importantes para no dañarnos. Ahora, nos estiramos por 5 a 10 minutos antes de bailar. Míreme estirarme y después inténtelo. Unos estiramientos son más fáciles que otros. Con el tiempo y la práctica, podrá hacerlos todos. Si tiene dificultad, no importa, hágalo que pueda.
- Bailen por 15 a 20 minutos
- **Diga:**  
Ahora es el tiempo para enfriarnos con ejercicios despacios y estiramientos.
- Hagan los ejercicios despacios y estiramientos.

# Promesa Semanal



- **Entregue a cada participante la hoja:** “Promesa Semanal.”

- **Diga:**

Les pido que se comprometan a hacer algo concreto para reducir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Empiece por contarles qué promesa ha hecho usted.



**Nota: Pide** a cada participante llevar la promesa a su casa y colocarla en un lugar visible. **Pídeles** traerla a la próxima sesión.

# Repaso de los puntos más importantes



- **Diga:**

Repasemos ahora lo que aprendimos hoy.

- **Pregunte:**

¿Cuáles son los riesgos de desarrollar enfermedades del corazón?



- **Respuesta:**

- La presión arterial alta
- El colesterol en la sangre alto
- El hábito de fumar
- La diabetes
- El sobrepeso
- La inactividad física
- Estrés

# Cierre de la sesión



- **Pregunte:**  
¿Tienen alguna pregunta acerca del programa?



## Opcional –

- **Pregunte:**  
¿Cuántos de ustedes quieren visitar un supermercado?  
Entre la sesión 11 y 12, una nutricionista podría llevarnos a recorrer el supermercado para enseñarnos como comprar con el corazón en mente.  
(Si el grupo tiene interés, llame a una clínica o a un supermercado local.)



- **Diga:**  
Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión?  
Espero verles en la próxima sesión.

- **Diga:**  
Por favor, vengan a la próxima sesión con ropa y zapatos cómodos para caminar. En la próxima sesión veremos cómo mantenernos físicamente activos.



**Nota: Reflexión para el presentador de la sesión.** Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó (las ventajas) y que no funcionó (las desventajas)? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

## Más información

### Factores de riesgo de enfermedades del corazón sobre los que usted puede hacer algo

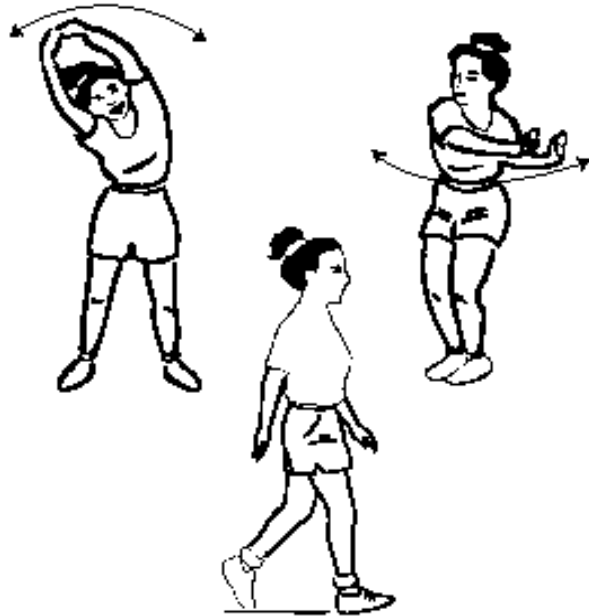
Factores de riesgo	Lo que usted necesita saber	Lo que usted puede hacer para prevenir las enfermedades del corazón
<b>Presión arterial alta</b> A la presión arterial alta se le llama el asesino silencioso.	Cuando su presión arterial es alta, su corazón trabaja más de lo que debe para llevar sangre a todas las partes del cuerpo. Si no se trata, la presión arterial alta puede resultar en un derrame cerebral, ataque al corazón, problemas de los ojos y los riñones y la muerte.  Averigüe cuál es su número: Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80 mm Hg. Una presión arterial alta es de 140/90 mm Hg o más (según la lectura en dos visitas distintas al doctor).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mídase la presión arterial una vez por año o más a menudo si tiene presión arterial alta.</li> <li>• Trate de tener un peso saludable.</li> <li>• Esté activo todos los días.</li> <li>• Use menos sal y sodio.</li> <li>• Coma más frutas, verduras y granos.</li> <li>• Tome menos alcohol.</li> </ul>
<b>Colesterol alto en la sangre</b> El colesterol que está en sus arterias es como el sedimento (residuo) en una cañería. Cuando hay demasiado colesterol en la sangre, las arterias se tapan, lo que lleva a enfermedades del corazón.	Colesterol total: Deseable: menos de 200 mg/dL. Al borde del límite alto: 200 a 239 mg/dL. Alto: 240 mg/dL o más.  Si usted tiene 20 años o más, hágase medir el colesterol cada 5 años, o más a menudo si es alto. Si es alto, pregunte a su médico cómo usted puede bajarlo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hágase medir su nivel de colesterol.</li> <li>• Aprenda qué significa su número.</li> <li>• Coma menos alimentos con alto contenido de grasa saturada y colesterol.</li> <li>• Coma más frutas, verduras y granos.</li> <li>• Manténgase físicamente activo.</li> <li>• Trate de tener un peso saludable.</li> </ul>
<b>Hábito de fumar</b> Cuando fuma, usted pone en peligro su salud y la de su familia.	El cigarrillo crea adicción. Daña su corazón y los pulmones y puede hacer subir la presión arterial y el colesterol en la sangre a usted y a los que lo rodean.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deje de fumar o fume cada vez un poco menos.</li> <li>• Si no puede dejar la primera vez, siga tratando de hacerlo.</li> <li>• Si no fuma, no comience a hacerlo.</li> </ul>
<b>Sobrepeso</b> Hay sobrepeso cuando se acumula exceso de grasa en su cuerpo.	El exceso de peso aumenta el riesgo de desarrollar presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y diabetes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga un peso saludable. Trate de no ganar peso extra.</li> <li>• Si tiene sobrepeso, trate de perder peso poco a poco. Pierda 1/2 a 1 libra por semana.</li> </ul>
<b>Diabetes</b> Cuando el nivel de azúcar en la sangre es alto, su cuerpo no puede usar el alimento que usted come para producir energía.	La diabetes es una enfermedad seria. Usted puede tenerla y no saberlo. Puede resultar en un ataque al corazón, ceguera, amputaciones y enfermedades de los riñones. Casi 1 de cada 10 (1.3 millones) latinos adultos tienen diabetes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Averigüe si tiene diabetes.</li> <li>• Hágase medir por el médico el nivel de azúcar en la sangre.</li> </ul>
<b>Inactividad física</b> Si lleva una vida sedentaria, la probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón puede aumentar al doble y quitarle años de vida.	La inactividad física hace que aumente su riesgo de presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y diabetes.  Los niños y adultos deberán dedicar 30 minutos o más por día a una actividad física moderada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manténgase activo. Usted puede llegar a los 30 minutos de actividad física diaria si esta activo 3 veces al día por 10 minutos cada vez.</li> <li>• Puede caminar, bailar o jugar fútbol (soccer).</li> <li>• Use las escaleras en vez del ascensor.</li> </ul>







# Cómo hacer ejercicio



1. Haga ejercicios de estiramiento. (Vea la hoja de ejercicios de estiramiento.) Luego camine despacio por 5 minutos.



2. Camine rápido por 20 minutos.



3. Camine despacio por 5 minutos.



4. ¡Descanse!

Preparado por el Programa de Control de la Diabetes, Departamento de Servicios de Salud, Estado de California



# Ejercicios de estiramiento

Haga estos ejercicios de estiramiento suavemente y en forma lenta, sin saltar.



## 1. Respiración profunda

Levante los brazos, respire, baje los brazos, exhale. Todo esto dos veces.



## 2. Estiramiento del cuello

Mueva la cabeza de lado, de adelante hacia atrás. Dos veces en cada dirección.



## 3. Estiramiento de los hombros

Mueva los hombros hacia arriba y hacia abajo cinco veces en cada lado.



## 4. Estiramiento de los costados

Mueva los costados hacia arriba y hacia abajo cinco veces en cada dirección.



## 5. Estiramiento de la cintura

Estírese de lado a lado tres veces en cada dirección.



## 6. Torsión

Tuerza la cintura de lado a lado tres veces en cada dirección.



## 7. Estiramiento

De arriba hacia abajo cinco veces.



## 8. Estiramiento de cintura, de la espalda y las piernas

Pase los brazos entre las piernas seis veces.



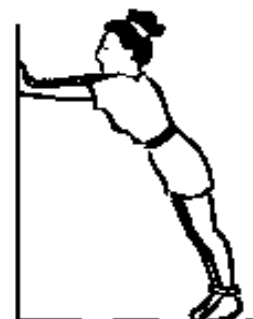
## 9. Estiramiento de las piernas (1)

Tómese el tobillo cuatro veces de cada lado.



## 10. Estiramiento de las piernas (2)

De abajo hacia arriba cinco veces.



## 11. Estiramiento de las piernas (3)

Mueva los talones hacia arriba y hacia abajo seis veces.

Preparado por el Programa de Control de la Diabetes, Departamento de Servicios de Salud, Estado de California.



# s e s i ó n 2



## Manténgase físicamente más activo

### IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Los beneficios de actividad física
  - Diferente tipos de actividad física
  - El ánimo para actividad física
- 

### OBJETIVOS

Al final de esta sesión, los participantes aprenderán que:

- La actividad física es buena para el corazón y para la salud en general.
- Todas las personas deben estar físicamente activas por un total de 30 minutos por día.
- Una caminata a paso ligero es una actividad fácil que casi todas las personas pueden realizar.
- Hay distintas maneras de incorporar más actividad física en los quehaceres diarios.

## MATERIALES

Para dirigir esta sesión, usted necesitará:

- El manual *Pasos Adelante* y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
  - Pizarrón y tizas o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
  - Agua fría para beber y vasos
  - Un VCR y monitor del televisor (*opcional*)
  - La telenovela o fotonovela “La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio” en la guía *Más vale prevenir que lamentar* en las páginas 12 y 13 (*opcional*)
  - Música para la actividad de caminar y un equipo de sonido para el casete (cassette) o el disco compacto (CD) (*opcional*)
- 

## HOJAS PARA ENTREGAR

Durante la sesión, entregue a cada uno de los participantes estas hojas:

- ¡Arriba los corazones! Díglele sí a la actividad física. (También está en la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 14 y 15)) (2 hojas)
- Ejercicios de estiramiento
- Cómo hacer ejercicio
- Haga un hábito de la actividad física-Planee su horario
- Programa para caminar
- Promesa Semanal

# Esquema de la sesión y actividades



## Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión



## La sesión en acción

1. Información sobre la actividad física
2. La telenovela o fotonovela “La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio” (*opcional*)
3. Beneficios de la actividad física
4. Tipos de actividad física
5. Para empezar: Cosas importantes que hay que saber
6. Cómo encontrar tiempo para estar físicamente activo
7. Caminar: Una actividad para casi todas las personas
  - A. Discusión
  - B. Club de caminata
  - C. Período de actividad – caminar



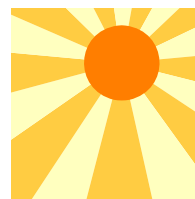
## Promesa semanal

## Repaso de los puntos más importantes



## Cierre de la sesión

# Introducción de la sesión



## 1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.

## 2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Pregunte:**

En la última sesión hablamos acerca de los factores de riesgo de las enfermedades del corazón ¿Quién recuerda cuáles son los factores de riesgo que podemos prevenir o controlar?



**Nota:** Dé a los participantes unos 3 minutos para contestar.

- Respuesta:
  - La presión arterial
  - Colesterol en la sangre alto
  - El hábito de fumar
  - La diabetes
  - El sobrepeso
  - El no hacer actividad física
  - Estrés

- **Diga:**

Al final de la sesión ustedes hicieron la promesa o compromiso hacer algo concreto para reducir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. ¿Quieren contar al grupo qué hicieron? ¿Qué problemas encontraron (como no tener tiempo o no tener apoyo de la familia)? ¿Cómo los resolvieron?

- **Pida** a cada participante por su promesa semanal de la sesión 1.

### **3. Acerca de esta sesión**

- **Diga:**

En la sesión de hoy hablaremos sobre la actividad física y lo importante que es para la salud del corazón. Cuando termine la sesión ustedes sabrán:

- Cómo puede ayudarles a ustedes y a sus familias la actividad física
- Qué tipos de actividades son buenos para ustedes y su corazón
- Cuánta actividad deben realizar
- Cómo pueden encontrar tiempo para estar activos

# La sesión en acción



## 1. Información sobre la actividad física

### ■ **Diga:**

Hoy día la falta de actividad física es un serio riesgo para la salud de las personas.

- Si ustedes están físicamente inactivos corren riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes y otras enfermedades crónicas. Lo bueno es que ustedes pueden hacer algo acerca de este factor de riesgo.
- Más de 50 % de adultos americanos no hacen bastante actividad física para proveer beneficios en la salud.
- 25% de adultos no son hacen nada de actividad física durante su tiempo libre y de descanso.
- La actividad física disminuya con la edad y es menos comun entre mujeres que hombres y entre gente con bajos ingresos y menos educación.
- Lamentablemente, la inactividad física está aumentando entre los latinos, especialmente entre las mujeres y los niños latinos.
- Cuando una persona envejece, la poca actividad física o la falta de actividad física puede llevarle a problemas de salud.

## 2. La telenovela o fotonovela “La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio” *(opcional)*

- **Muestre** la telenovela sobre actividad física titulada “La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio,” o **pida** a participantes voluntarios que lean esta narración de la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 12 y 13).



### 3. Beneficios de la actividad física

■ **Pregunte:**

¿Cómo creen ustedes que la actividad física les puede ayudar?



**Nota:** Dé a los participantes unos 5 minutos para contestar. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Muestre el dibujo educativo 2-1 y 2-2.** Agregue cualquiera de las siguientes razones que no se hayan mencionado.



■ **Diga:**

La actividad física:

- Le fortalece el corazón y pulmones
- Le da más energía
- Le ayuda a sentirse mejor acerca de si mismo
- Le ayuda a bajar la presión arterial
- Le reduce la tensión
- Le ayuda a bajar el colesterol de la sangre
- Le puede ayudar a dormir mejor
- Le ayuda a reducir la probabilidad de tener diabetes

■ **Muestre el dibujo educativo 2-3. Diga:**

Las personas se sienten mejor cuando están activas. La actividad física les ayuda a perder el exceso de peso y a controlar el apetito. Ayuda a controlar la ansiedad y la depresión y a afrontar mejor la tensión.



## 4. Tipos de actividad física

### ■ Pregunte:

¿Qué hacen ustedes para mantenerse físicamente activos?



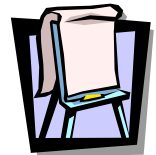
**Nota:** Dé a los participantes unos 5 minutos para contestar. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

### ■ Diga:

Hay diferentes tipos de actividad física. Dentro de la actividad física están algunas de las cosas que ustedes probablemente hacen todos los días, como caminar, subir escaleras o los quehaceres domésticos.

### ■ Muestre el dibujo educativo 2-4. Diga:

Para empezar a agregar más actividad a la vida diaria, tal vez quieran comenzar con actividades como estas:



- Caminar
- Subir escaleras
- Bailar
- Rastrillar hojas
- Pasar la aspiradora
- Trabajar en el jardín
- Jugar boliche (bowling)

■ **Muestre el dibujo educativo 2-5. Diga:**

Después de un tiempo, podrán hacer aun más ejercicio. Algunas de las actividades que les pueden gustar son:



- Jugar al fútbol, básquetbol, béisbol
- Correr o trotar
- Andar en bicicleta
- Nadar
- Hacer ejercicios aeróbicos o gimnasia (calistenia)
- Saltar la cuerda
- Patinar

■ **Diga:**

Todo tipo de actividad física ayuda al corazón. Empiecen poco a poco. Luego hagan algo que les exija más esfuerzo. Por ejemplo, cuando la caminata les resulte fácil, ¡empiecen a correr y se sentirán muy bien!

■ **Diga:**

Uno no tiene que ser un atleta para estar en buenas condiciones físicas. ¡Muévanse! Encuentren algo que les guste hacer y para lo que tengan tiempo.

■ **Pregunte:**

¿Cuánta actividad física cree que necesita cada día para mejorar su salud?



■ **Diga:**

Tanto los niños como los adultos deben hacer cada día 30 minutos o más de actividad física.

■ **Muestre el dibujo educativo 2-6. Diga:**

Si usted no puede dedicar al ejercicio 30 minutos a la vez, divida la actividad en periodos de 10 minutos o más, que sumados den un total de 30 minutos por día.



- **Dé el siguiente ejemplo:**
    - Use una bicicleta estacionaria (fija) por 10 minutos antes de ir al trabajo. 10
    - Haga una caminata de 10 minutos con su familia después del trabajo. 10
    - El mismo día, más tarde, haga ejercicios aeróbicos por 10 minutos más. + 10
- 
- 30

## 5. Para empezar: Cosas importantes que hay que saber



**Nota:** Esta sesión da información a las personas que recién comienzan a estar activas, también ayuda a las personas a aumentar el nivel de actividad a lo que ya hacen.

- **Diga:**  
Hay algunas cosas que usted debe saber antes de empezar a estar más físicamente activos:
  1. La mayoría de las personas no necesitan ver a un médico antes de empezar un programa de actividad física lento y razonable. Pero uno necesita hablar con el médico si:
    - Tiene un problema del corazón o ha tenido un ataque al corazón.
    - Toma medicinas para la presión arterial alta o para otra enfermedad del corazón.
    - Tiene más de 40 años si es hombre, o más de 50 años si es mujer, y quiere realizar una actividad más intensa, como correr.
    - Tiene más de un factor de riesgo, como presión arterial alta, colesterol alto en la sangre, diabetes, sobrepeso, o fuma.

- Tiene una historia médica familiar de enfermedades del corazón a una edad temprana (antes de los 45 años entre los hombres y antes de los 55 años entre las mujeres).
2. Comiencen despacio. Aumenten gradualmente el tiempo y el esfuerzo para hacer cualquier actividad. No deberán sentirse cansados al día siguiente.
  3. Beban líquidos en abundancia antes y después del ejercicio, aunque no tengan sed. Beban agua. No necesitan ninguna bebida especial para deportistas.
  4. Usen ropa cómoda. Usen zapatos y calcetines que les den sostén a los pies. No necesitan comprar la ropa cara que está de moda. No olviden su sombrero y crema protectora del sol / bloqueador del sol.
  5. **Nunca** se envuelvan el cuerpo con plástico ni usen ropa demasiado pesada. Esto no les ayudara a perder grasa, pero puede:
    - Hacerles sudar demasiado
    - Hacerles subir demasiado la temperatura del cuerpo
    - Hacerles latir demasiado rápido el corazón
    - Hacerles sentir molestias en el estómago
    - Hacerlos desmayar
    - Causar daño a los órganos

■ **Pregunte:**

¿Tienen dudas o preguntas?



**Nota:** Dé a los participantes 2 a 3 minutos para responder.

## 6. Cómo encontrar tiempo para estar físicamente activos

### ■ **Diga:**

Sé que todos ustedes están muy ocupados. Tal vez estén pensando de donde van a sacar el tiempo para hacer ejercicio.

- ### ■ **Dé a cada participante la hoja titulada:** “¡Arriba los corazones! Díglele si a la actividad física.” Veamos como agregar movimiento a lo que hacen todos los días. (**Lea en voz alta las sugerencias.**)



- Vaya a caminar
- Bájese del autobús una o dos paradas antes y camine
- Suba las escaleras en lugar de tomar el ascensor o la escalera mecánica
- Baile al compás de su música favorita

### ■ **Pregunte:**

¿Qué otras maneras hay de estar más activo aunque no se disponga de tiempo?



**Nota:** Dé a los participantes unos 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva. Agregue lo siguiente si los participantes no lo mencionan.

### • **Respuesta:**

- Hacer una caminata a paso ligero por 15 a 20 minutos durante la hora del almuerzo en el trabajo o al salir del trabajo.
- Saltar a la cuerda por unos minutos cada día. Propóngase a saltar por 10 minutos por día.

## 7. Caminar: Una actividad para casi todas las personas

### A. Discusión

- **Diga:**

Caminar a paso ligero es una excelente forma de actividad física. Es fácil y no se necesita equipo especial. Todo lo que se necesita son zapatos que den buen sostén y calcetines para acolchonar el pie.

- **Diga:**

Se puede caminar adentro y afuera. Si no les parece seguro caminar por el barrio, el patio de una escuela o una iglesia puede ser un lugar más seguro para caminar. Muchos centros comerciales permiten que la gente camine allí adentro antes de que se abran los negocios. En algunas centros se han formado grupos que se reúnen todos los días para caminar.

- **Diga:**

Es importante hacer un ejercicio de estiramiento y otro de enfriamiento cada vez que se hace ejercicio físico. Aunque el riesgo de lastimarse mientras se camina es pequeño, el estiramiento prepara los músculos de las piernas para la actividad. El enfriamiento permite que los latidos del corazón vuelvan lentamente a ser normales. También impide que los músculos de las piernas se pongan duros.

## Sugerencias para prepararse para la caminata

### Antes del comienzo de esta sesión

**Repase** el volante con los “Ejercicios de Estiramiento”

**Practique** todas las partes hasta que las sepa bien y las pueda enseñar a los participantes.

**Practique** una caminata a paso ligero. De pasos largos y mueva vigorosamente los brazos de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante.

### Cuando dirija esta actividad, recuerde:

La música puede animar a las personas a moverse. Ponga una canción alegre para los ejercicios de estiramiento, un ritmo más rápido para caminar y una canción más lenta para el periodo de enfriamiento.

Demuestre entusiasmo. Los participantes se contagiarán de su entusiasmo y disfrutaran del ejercicio.

Camine con los participantes en un círculo si están adentro o si el espacio es limitado.

Es importante tener abundante agua fría para beber antes y después de la actividad.

## B. Club de caminata

- **Diga:**  
Hablamos sobre nuestro club de caminata de la semana pasada.
- **Pregunte:**  
¿Qué pensaron sobre el grupo de caminar?





- **Diga:**  
¡Quiero agradecer a todas por asistir al club de caminata y espero que estén interesados en caminar esta semana! ¿Me gustaría saber las razones porque no pudieran asistir?



**Nota:** Dé al grupo 3 a 5 minutos para discutir soluciones.

- **Diga:**  
Bueno, planearemos reunirnos los mismos días y horas de la semana pasada y añadiremos una caminata más (se puede sugerir o preguntarle al grupo cuando es conveniente reunirse). Nuestra meta para esta semana es caminar dos veces como un grupo o grupos pequeños antes de la próxima sesión.



**Nota:** La gente debe escoger y escribir su hora elegida para caminar en la lista de asistencia de caminatas.

## C. Período de Actividad – caminar



- **Pida a los participantes** que se pongan de pie y se separen, dejando un espacio de al menos 1 metro entre cada uno de ellos.



**Nota:** Ponga la música.

- **Diga:**  
Primero les voy a mostrar unos ejercicios de calentamiento. Míreme y luego trate de hacerlos. Algunos son más fáciles que otros. Con el tiempo y la práctica, podrán hacer todos estos ejercicios. Traten de hacer lo mejor que puedan, aunque le cueste un poco de trabajo al principio. Recibirá una hoja en la que se muestran estos ejercicios de estiramiento. Le servirá para hacer los ejercicios en casa.



**Nota:** Después de los ejercicios de estiramiento, **lleve a los participantes** a caminar por 10 a 15 minutos. Caminen despacio por los primeros 5 minutos. Luego muéstreles como caminar a paso ligero 5 a 10 minutos. Durante los últimos 5 minutos, camine más despacio.

■ **Diga:**

Estamos caminando más despacio para que el cuerpo se vaya relajando poco a poco. Esto es lo que se llama periodo de enfriamiento (descanso). Es una parte importante. Generalmente se recomienda que en los últimos 5 minutos de cualquier actividad los movimientos sean más lentos. Como parte del enfriamiento, también se harán algunos ejercicios de estiramiento para relajar los músculos.

■ **Diga:**

Por ejemplo, para el enfriamiento los corredores pueden caminar por algunos minutos y luego estirar los músculos de las piernas antes de parar por completo.

■ **Pregunte:**

¿Cómo se sienten? ¿Creen que podrían seguir caminando así? ¿Por qué o por qué no?



**Nota:** Dé al grupo unos 3 a 5 minutos para responder.

■ **Diga:**

Si ustedes ya están caminando tres o más veces por semana, añadan otras actividades para estar en mejores condiciones físicas. Traten de correr, saltar a la cuerda o hacer ejercicios aeróbicos.

■ **Diga:**

Una de las cosas más difíciles para continuar estando más activo es mantenerse motivado. Muchas personas encuentran que si uno tiene un compañero es más fácil estar activo porque:

- Uno motiva al otro. Juntos, pueden establecer metas y ayudarse mutuamente para alcanzarlas.

- El tiempo parece pasar más rápido pues se presta más atención a la conversación que a la actividad.
- Un compañero puede ser un miembro de su familia, un vecino o un amigo.

■ **Pregunte:**

¿Qué otras cosas les ayudan a seguir motivados para continuar estando físicamente activos? En su comunidad o barrio, ¿dónde hay algunos lugares seguros para realizar actividades físicas?



**Nota:** Dé a los participantes unos 3 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Entregue a cada participante las hojas:** “Ejercicio de estiramiento,” “Como hacer ejercicios,” “Haga un hábito de la actividad física-Planee su horario” y “Programa para caminar” (vea el fin de la sesión).



■ **Diga:**

Use la hoja “Haga un hábito de la actividad física-Planee su horario” para ver como progresan cada día.

# Promesa semanal



- **Entregue a cada participante la hoja:** “Promesa Semanal.”



- **Diga:**

Les pido que se comprometan a hacer algo concreto para estar más activos durante la semana siguiente. Empiece por contarles que promesa ha hecho usted. Pueden anotar sus promesas en la hoja de trabajo “¡Arriba los corazones! Díglele si a la actividad física” de la guía *Más vale prevenir que lamentar*.

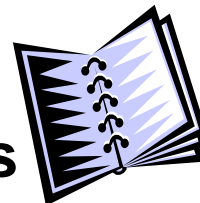


**Nota:** Asegúrese de que cada participante de detalles de lo que piensa hacer. Por ejemplo, en lugar de decir “Voy a caminar,” hágales decir “voy a caminar tres veces por semana durante 30 minutos.”



**Nota: Pide** a cada participante llevar la promesa a su casa y colocarla en un lugar visible. Pídeles traerla a la próxima sesión.

# Repaso de los puntos más importantes



- **Diga:**  
Repasemos lo que aprendimos hoy.

- **Pregunte:**  
¿Cómo creen ustedes que la actividad física les puede ayudar?



- **Respuesta:**
  - Fortalece el corazón y los pulmones
  - Ayuda a perder el exceso de peso y a controlar el apetito
  - Hace bajar el colesterol de la sangre y la presión arterial
  - Ayuda a dormir mejor
  - Reduce la tensión
  - Aumenta la energía
  - Reduce la probabilidad de desarrollar diabetes

- **Pregunte:**  
¿Cuál es la actividad que casi todas las personas pueden hacer?



- **Respuesta:**  
Caminar a paso ligero

■ **Pregunte:**

¿Qué maneras fáciles hay de estar más activo todo el día?



• **Respuesta:**

- Estacionar más lejos y caminar
- Bajarse antes del autobús y caminar
- Usar las escaleras en lugar del ascensor o las escaleras mecánicas
- Bailar al compás de su música favorita

■ **Pregunte:**

¿Qué mínimo de actividad se le recomienda que haga por día?



• **Respuesta:**

Un total de 30 minutos

# Cierre de la sesión



■ **Diga:**

Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos en la sesión siguiente. En la sesión siguiente se hablará sobre su riesgo en desarrollar la diabetes.

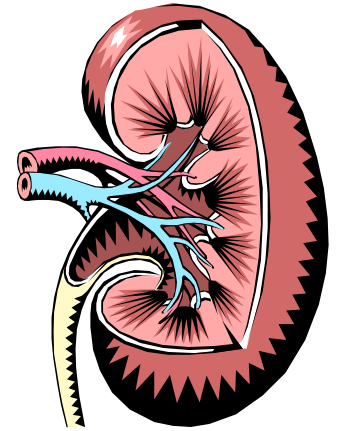


**Nota: Reflexión para el presentador de la sesión.** Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó (las ventajas) y que no funcionó (las desventajas)? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?





# s e s i ó n 3



## ¿Está usted en riesgo de desarrollar la diabetes?

### IDEAS PRINCIPALES

**Esta sesión se tratará de:**

- Un resumen general de diabetes
- Los factores de riesgo para desarrollar diabetes
- Las complicaciones de la diabetes

### OBJETIVOS

**Al final de la sesión, los participantes:**

- Conocerán que se puede hacer para prevenir y controlar la diabetes.
- Conocerán los síntomas de la diabetes.
- Podrán nombrar tres factores de riesgo de la diabetes, y cómo pueden prevenirse.
- Conocerán tres complicaciones de diabetes.

## MATERIALES

**Para dirigir esta sesión, usted necesitará:**

- El manual *Pasos Adelante* y los dibujos educativos de *Pasos Adelante*
  - Etiquetas para los nombres de los participantes
  - Pizarrón y tizas o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
  - Equipo de música y música (radio, casete, CD) (*opcional*)
  - Un recipiente transparente con 4 tazas de agua
- 

## HOJAS PARA ENTREGAR

**Durante la sesión, entregue a cada uno de los participantes estas hojas:**

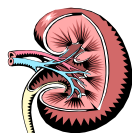
- ¿Qué es la diabetes?
- Síntomas de la diabetes
- Problemas que la diabetes puede causar
- La diabetes, los riñones, los ojos y los pies (2 hojas)
- ¿Cuáles son los síntomas de depresión que hay que buscar?
- ¿Cuál es depresión?
- ¿Está usted en riesgo de desarrollar la diabetes?
- Promesa Semanal

# Esquema de la sesión y actividades



## Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión



## La sesión en acción

1. Los hechos no mientan
2. Conocer a la diabetes
3. Datos sobre la diabetes
4. La diabetes puede causar daño a los riñones
5. La diabetes puede causar daño a los ojos
6. La diabetes puede causar daño a los pies
7. La importancia de resolver asuntos de la salud mental/emocional
8. Actividad sobre los factores de riesgo
9. Club de caminata
10. Período de actividad – caminar



## Promesa semanal

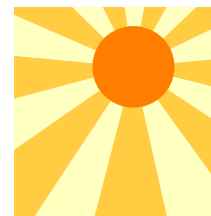


## Repaso de los puntos más importantes



## Cierre de la sesión

# Introducción de la sesión



## 1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.

## 2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**  
En la última sesión hablamos acerca de por qué debemos ser activos físicamente.
- **Pregunte:**  
¿Qué recuerdan ustedes de los beneficios de mantenerse físicamente activo?



**Nota:** Dé a los participantes unos 3 minutos para contestar. Escribe las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande (papel rota-folió) pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Respuesta:**  
**Añada** estos beneficios, si no se mencionaron:
  - Se fortalecen el corazón y los pulmones
  - Les ayuda a perder peso y a controlar el apetito
  - Les ayuda a bajar la presión arterial
  - Les ayuda a bajar el colesterol en la sangre
  - Les ayuda a dormir mejor
  - Les ayuda reducir la tensión

- Les ayuda a tener más energía
- Les ayuda a disminuir la probabilidad de tener diabetes (azúcar alta en la sangre)

■ **Diga:**

Al final de la sesión ustedes hicieron la promesa o compromiso de estar más activos. ¿Quieren contar al grupo qué hicieron? ¿Qué problemas encontraron (como no tener tiempo o no tener apoyo de la familia)? ¿Cómo los resolvieron?



**Nota:** Dé el grupo 5 minutos para contestar.

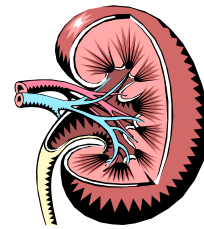
- **Pida** a cada participante por su promesa semanal de la sesión 2.

### 3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**

La sesión de hoy es sobre la diabetes y la forma en cómo podemos prevenir o controlar la diabetes.

# La sesión en acción



**Nota:** Antes de la sesión, lea las páginas informativas al fin de esta sesión. Estas páginas le darán más información sobre diabetes y además diabetes y actividad física que le puede ayudar contestar preguntas futuras.

## 1. Los hechos no mienten

- **Diga:**  
Diabetes es una condición crónica y **no tiene cura**.
- **Diga:**  
La diabetes causa daño al cuerpo lentamente. Diabetes no duele, no causa dolor hasta que las complicaciones son graves o permanentes.
- **Diga:**  
Aproximadamente **24%** de los mexicanos americanos en los Estados Unidos y **26%** de los puertorriqueños entre 45-74 años de edad tienen diabetes. Esto representa 1 de 4 personas.
- **Diga:**  
Los mexicanos americanos en los Estados Unidos tienen **1.7 más probabilidad** de tener diabetes que americanos de raza no hispana.
- **Pregunta:**  
¿Conoce usted a alguien que tiene diabetes?



**Nota:** Dé 5 minutos para contestar.

## 2. Conocer a la diabetes

### ■ Muestre el dibujo educativo 3-1. Diga:

El cuerpo utiliza alimentos en una forma particular. Primero el cuerpo convierte la comida que comemos en azúcar o sea, glucosa. Las gotas amarillas representan la glucosa en el dibujo. La glucosa es la fuente de energía para el cuerpo.



### ■ Muestre el dibujo educativo 3-2. Diga:

La sangre lleva el azúcar a las células. Pero el azúcar no puede entrar a las células solas. El azúcar necesita a la insulina para entrar a las células. La insulina es un químico natural (una hormona) hecha en el páncreas. Las gotas azules representan la insulina.



### ■ Muestre el dibujo educativo 3-3. Señale el proceso mientras que diga:

- El páncreas secreta la insulina en la sangre.
- El azúcar de la comida entra a las células del cuerpo con la ayuda de la insulina.
- Este dibujo es de una persona normal, con suficiente insulina. Pero, si el cuerpo no hace suficiente insulina o si la insulina no funciona bien, el azúcar no puede entrar a las células y el azúcar se queda en la sangre.
- Las personas que tienen alta azúcar en la sangre tienen diabetes.



### ■ Entregue a cada participante la hoja: “¿Que es la diabetes?”



### ■ Diga:

Hay dos tipos de diabetes: tipo 1 que usualmente desarrolla durante la juventud y tipo 2 que es más común en personas que tiene más de 45 años de edad.

■ **Muestre el dibujo educativo 3-4. Diga:**

- Esta persona tiene diabetes tipo 1.
- El páncreas no produce insulina para controlar el azúcar.
- Note que no hay azúcar a dentro de las células.
- El control de este tipo de diabetes requiere inyecciones de insulina.



■ **Muestre el dibujo educativo 3-5. Diga:**

- Esta persona tiene diabetes tipo 2.
- En este dibujo hay insulina pero, poca y no es suficiente. También hay otras personas con diabetes tipo 2 que producen suficiente insulina pero las células no puede usar la insulina efectivamente.
- Note que en el dibujo hay poca insulina y menos azúcar adentro de las células que en la persona normal.
- Para control la diabetes se requieren cambios en las comidas y en la actividad. Hablaremos sobre estos cambios en sesión 8. El control también, a veces, requiere pastillas orales o inyecciones de insulina para controlar el azúcar en la sangre.



■ **Diga:**

Ya sabe que hay dos categorías de la diabetes. Entre diabetes tipo 2 hay un tipo de diabetes especial: la diabetes gestacional - se desarrolla entre un 2% a un 5% de todos los embarazos, pero usualmente desaparece al final del embarazo. La diabetes gestacional ocurre más frecuentemente en mujeres de raza hispana/latina, africana, americana nativa y asiática. Las mujeres obesas y mujeres que tienen una historia familiar de diabetes tienen un alto riesgo de desarrollar este tipo de diabetes. Recuerde que la diabetes gestacional típicamente desaparece al final del embarazo. Pero, 5% a 10% mujeres son diagnosticadas con diabetes tipo 2 inmediatamente después del embarazo. Las mujeres que han tenido diabetes gestacional tienen un riesgo más alto de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro. A cerca de 40% de las mujeres que tuvieron diabetes gestacional desarrollarán diabetes en 5 a 10 años después del embarazo.



### 3. Datos sobre la diabetes

■ **Pregunta:**

¿Alguien conoce las señales o síntomas de diabetes?



**Nota:** Dé 3 a 5 minutos para contestar.

■ **Entregue a cada participante la hoja:** “Síntomas de diabetes.”



• **Respuesta:**

**Confirmar** respuestas correctas y añada las siguientes respuestas si no son mencionadas:

- Tener mucha sed
- Orina con frecuencia
- Siempre tiene hambre y siempre está cansada
- Pierde peso
- Las heridas no sanan
- Piel seca
- Siente los pies dormidos
- Visión borrosa
- Siempre está de mal humor

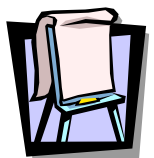
■ **Pregunta:**

¿Cómo se puede saber si tiene diabetes?



■ **Muestre dibujo educativo 3-6. Diga:**

La manera mejor es con una prueba de sangre y con un monitor de azúcar, que se llama glucómetro. Haremos una prueba, si quieren, en sesión 8.





- **Entregue a cada participante la hoja:** “Problemas que la diabetes puede causar.”

- **Diga:**

Si la diabetes está descontrolada puede causar:

- Sentirse siempre cansada, de mal humor, o deprimida
- Amputaciones del pie y/o piernas
- Daño en los riñones (daño renal)
- Problemas con la visión
- Infartos (ataques del corazón)
- Derrame cerebral (ataques de apoplejía)
- Disfunción sexual (problemas con la erección)
- Infecciones vaginales (irritación)
- Problemas digestivos
- Sensaciones ardientes en los pies y manos

- **Diga:**

La educación sobre la diabetes puede prevenir la diabetes o en el caso de las personas con esta condición, la educación sobre esta enfermedad puede reducir las complicaciones causadas por la diabetes.

- **Diga:**

Ya sabemos un poco más sobre diabetes y hablaremos de lo que podemos hacer para protegernos de la enfermedad y sus complicaciones.

■ **Diga:**

Los riesgos de diabetes son:

- Sobrepeso
- Parientes con diabetes
- Diabetes del embarazo o tener un bebe que peso más que 9 libras
- Fumar
- Más de 40 años de edad
- Vida sedentaria
- Diabetes ocurre más en las siguientes poblaciones: hispanos/latinos, americanos nativos, americanos africanos y asiáticos.

■ **Pregunte:**

¿Alguien tiene diabetes en este grupo?



**Nota:** Si hay, quizás alguien quería compartir la información sobre diabetes y actividad física después de la clase.

## 4. La diabetes puede causar daño a los riñones

■ **Diga:**

10% a 21% de la gente que tiene diabetes desarrolla **enfermedades de los riñones**. En 1995, la diabetes causó que 27,900 personas iniciaran el tratamiento para el daño a los riñones. Los mexicanos americanos tienen **4.5 a 6.6 más riesgo** de padecer de problemas de los riñones, cuando tienen diabetes.

■ **Diga:**

Para entender mejor porque la diabetes puede perjudicar a los riñones, debemos entender el funcionamiento de los riñones.

■ **Diga:**

Los riñones son los órganos que limpian la sangre. Procesan aproximadamente 200 litros de sangre todos los días y quitan los desechos del cuerpo con agua extra del cuerpo. Estos desechos combinados con agua se llama orina.



**Nota: Muestre** un recipiente que contiene un cuarto (unas 4 tazas) de agua. Recuerde al grupo que los riñones limpian 200 litros todos los días.

■ **Muestre el dibujo educativo 3-7. Diga:**

La orina sale de los riñones a la vejiga. La vejiga se llena de la orina y cuando está llena, uno se siente la necesidad de orinar.



■ **Muestre el dibujo educativo 3-8. Diga:**

- Los riñones tienen forma de fríjol y son órganos del tamaño del puño, como el corazón.
- La sangre entra por una arteria (el color rojo) que se divide para formar vasos capilares. Estos vasos capilares son muy pequeños en tamaño, mucho menos que una aguja.
- Un intercambio complejo ocurre y los desechos salen de la sangre y entra a la vejiga.
- La sangre limpia sale de los riñones por una vena (el color azul).



■ **Diga:**

Los riñones y sus vasos capilares son muy delicados. Con la diabetes y la falta de insulina, el azúcar que queda en la sangre actúa como un veneno y causa problemas en los vasos capilares de los riñones. El azúcar extra empieza salir con los desechos y aparece en la orina.

- **Diga:**  
Si los vasos capilares están dañados, se escapan sustancias o compuestos muy importantes en la orina, por ejemplo como las proteínas. Con el tiempo y daño los vasos capilares no funcionan bien y los desechos no salen del cuerpo y el cuerpo se intoxica.

## 5. La diabetes puede causar daño a los ojos

- **Muestre el dibujo educativo 3-9. Diga:**  
La diabetes le puede causar cambios en la visión. Cuando los niveles de azúcar en la sangre fluctúan, puede aumentar la presión en el ojo. Si aumenta demasiado la presión en el ojo, el ojo se hinchará, resultando en visión borrosa.

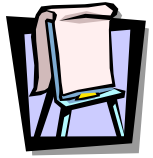


- **Diga:**  
Las complicaciones de la visión más comunes son: cataratas, glaucoma y retinopatía diabética.
  - Las cataratas se forman cuando las partes del cristalino del ojo se opacan. Con el tiempo pueden crecer en tamaño y hacerle daño a la visión.
  - El aumento de la presión dentro del ojo causa glaucoma y puede causar daño al nervio óptico si no es tratado.
  - La retinopatía diabética es el problema ocular más grave causado por la diabetes. A través del tiempo, las fluctuaciones de azúcar sanguíneo dañan los vasos capilares delicados en la retina (la membrana en la parte posterior del ojo). Si los vasos se rompen el centro del ojo se llenará de sangre y se obstruirá el paso de la luz a la retina. Esto puede causar la pérdida de la visión o ceguera.
- **Diga:**  
Muchos de los cambios en el ojo pueden ser graduales y es posible que no le afecten la vista al principio. Por eso es importante examinarse los ojos regularmente.

## 6. La diabetes puede causar daño a los pies

■ **Muestre dibujo educativo 3-10. Diga:**

La diabetes causa daño en los pies. Usted pierde lentamente la sensibilidad en los dedos de los pies, los pies y las piernas. Por eso, usted no podrá saber cuando sus pies estén lastimados o infectados. Una infección grave en el pie puede causar la amputación de un pie o pierna.



■ **Diga:**

Es importante:

- Mantener los pies limpios
- Mantener los pies secos
- Mantener los pies suaves
- Mantener los pies protegidos y seguros

■ **Diga:**

Un persona con diabetes debe examinarlos todos los días después de bañarse.

■ **Diga:**

Personas con diabetes deben recordar a sus médicos que deben examinar sus pies.

■ **Entregue a cada participante la hoja:** “La diabetes y los riñones, los ojos y los pies.”



■ **Diga:**

Esta hoja le puede ayudar recordar esta información sobre la relación de la diabetes y los riñones, ojos y pies.

## 7. La importancia de resolver asuntos de la salud mental/emocional

### ■ **Diga:**

El sufrimiento relacionado al estado mental/emocional (por ejemplo, sentirse siempre cansada, tensionada, o de mal humor) es muy común entre personas con diabetes.

### ■ **Diga:**

Hay conexiones entre la diabetes, el estrés y la diabetes:

- Personas que están constantemente bajo estrés o que sienten que tienen mucho estrés pueden caer en depresión.
- En una familia con diabetes, la persona diabética al igual que los demás miembros de la familia pueden tener sentimientos de estrés y depresión.
- Algunas personas utilizan comida como respuesta a su estrés. Esto puede traer como consecuencia un aumento de peso y a su vez traer más problemas psicológicos.
- Deprimidas o estresadas, personas con diabetes no toman buen cuidado de su persona. Puede que no hagan ejercicio o no coman saludablemente. Puede que tomen alcohol. Puede que no verifiquen su azúcar sanguínea o no tomen sus medicamentos.

### ■ **Diga:**

Muchas veces, la diabetes y la depresión van juntas. No solamente el individuo, pero toda la familia y todos los amigos sufren.

### ■ **Diga:**

Personas con depresión severa o clínica se sienten con tristeza profunda, sentimiento de inutilidad, culpabilidad y ansiedad. Estas sensaciones no saldrán por sí mismos.

- **Entregue a cada participante la hoja:** “¿Cuáles son los síntomas de depresión que hay que buscar?” y resúmalos.



■ **Diga:**

Los hispanos tienden a expresar sus emociones físicamente. Los sentimientos afectan la forma en que los hispanos se sienten, físicamente. Las manifestaciones físicas no son sentimientos imaginarios, sino reales.

■ **Diga:**

La depresión puede expresarse como:

- Una pesadez, peso sobre los hombros, presión sobre el pecho, o la inhabilidad de respirar profundamente
- Dolores hasta en los huesos, o un dolor corporal que llega hasta el alma
- Nervios o fatiga, lo cual se refiere a una vulnerabilidad general de toda la vida hacia los eventos estresantes, o una reacción específica a un evento de la vida emocionalmente angustiante. Los síntomas físicos incluyen dolor de cabeza, dolor de estómago, temblar, problemas de dormir, inhabilidad para funcionar, y lacrimosidad.

■ **Pregunte:**

¿Usted ha notado cualquiera de estos síntomas en la gente que conoce?  
¿Qué síntomas ha notado?

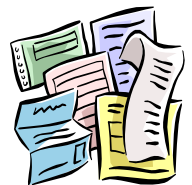


**Nota:** Dé los participantes unos 3 minutos para responder.

■ **Diga:**

Las personas que sufren de depresión severa necesitan ayuda profesional.

- **Entregue a cada participante la hoja:** “¿Cuál es depresión?” que da más detalles sobre lo que usted acaba de hablar.





■ **Diga:**

La depresión tiene varias causas, aunque aún no conocemos todas sus causas:

- Factores Genéticos – Se puede encontrar la depresión en familias.
- Factores Psicológicos – Las personas con pesimismo, poco amor propio/auto estima, y quiénes tienen dificultades en enfrentarse al estrés, por ejemplo, tienden a presionarse.
- Factores Ambientales – Enfermedad física, incluyendo diabetes, hormonas, ciertos medicamentos, una pérdida significativa, una relación difícil, problemas financieros, o cualquier cambio no deseado en los patrones de vida pueden contribuir al desarrollo de la depresión.

■ **Diga:**

Por lo general la depresión es causada por una combinación de todos estos factores. Para prevenir o aliviar la depresión, es importante abordar sus varias causas.

■ **Diga:**

Como un miembro o amigo de la familia, usted puede ayudar a hacer frente a la depresión suave animando o también participando en ciertas actividades:

- Únase a un grupo de apoyo comunitario para personas con diabetes o alguna otra enfermedad crónica.
- Únase a un grupo de ejercicio, por ejemplo un grupo comunitario para salir a caminar.
- Hágase socialmente activo(a) para salir de su casa. ¡Únase a una causa!
- ¡Embellezca su comunidad! Mantenga limpias las calles y los parques, siembre flores, apoye el arte público que de inspiración, etcétera.
- Pídale a un miembro de la familia o un(a) amigo(a), un sacerdote u otro clérigo en quien usted confíe que le platique para contarle cómo se siente usted y que pueda ayudarlo(a) a salir de su depresión o a encontrar tratamiento.

- Hable con un familiar o amigo de confianza que pueda ayudarle a conseguir alguien para tratar su depresión.

## 8. Actividad sobre los factores de riesgo

- **Entregue a cada participante la hoja:** “¿Está usted en riesgo de desarrollar la diabetes?.” **Lea** en voz alta todos los factores de riesgo. Cada vez que lea de ellos, pida a los participantes que levanten la mano si tienen ese factor de riesgo.
- **Diga:**  
Entre más factores de riesgo hayan marcado, más alta será su riesgo a desarrollar diabetes. Hablen con su médico acerca de su riesgo.
- **Diga:**  
Hay cosas que no podemos cambiar; como las tendencias familiares de tener diabetes. A la vez hay cosas que si podemos modificar para prevenir o mejorar diabetes, tales como: perder peso, hacer ejercicio y comer saludable.
- **Diga:**  
Puede ser difícil cambiar viejos hábitos por nuevos hábitos saludables. Este programa le dará la información necesaria para poder hacer esos cambios poco a poco. Cuando vean que usted hace estos cambios saludables, tal vez los demás también quieran hacer lo mismo.



## 9. Club de caminata



**Nota: Felicite** a todos los que asistieron a los grupos de caminatas. Intente aumentar la motivación de los participantes.



- **Diga:**  
Hablaemos sobre los clubes de caminatas de la semana pasada.

- **Pregunte:**  
¿Qué pensaron de la caminata? (Fomente comentarios positivos.)



- **Pregunte:**  
¿Hay algo que podemos hacer para tener más participación en los clubes de caminar?



- **Diga:**  
¡Quiero agradecer a todas por asistir al club! Espero que estén interesadas en caminar esta semana.

- **Pregunte:**  
¿Me gustaría saber las razones por qué algunos de ustedes no pueden asistir a la caminata?



**Nota:** Dé al grupo 3 a 5 minutos para discutir.

- **Diga:**  
Bueno, planearemos reunirnos los mismos días y horas de la semana pasada y añadamos una caminata más. (Se puede sugerir o pedir al grupo cuando sea conveniente.) Nuestra meta para esta semana es caminar **dos veces** como un grupo o grupos pequeños antes de la próxima sesión.



**Nota:** La gente debe escoger y escribir su hora elegida en la lista de asistencia de caminar.

## 10. Período de Actividad – caminar



- **Pregunte:**  
¿Por qué es el ejercicio muy importante en la prevención y control de la diabetes?



■ **Diga:**

El ejercicio ayuda al cuerpo a usar mejor la insulina. Por eso baja los niveles de azúcar sanguíneo.

■ **En grupo:**

- Hagan actividades para calentarse (5 a 10 minutos)
- Caminen (20 a 30 minutos)
- Hagan actividades de enfriarse (5 a 10 minutos)

# Promesa semanal



- **Entregue a cada participante la hoja:** “Promesa Semanal.”



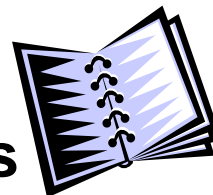
- **Diga:**

Les pido que se comprometan a hacer algo concreto para reducir su riesgo de desarrollar diabetes durante la semana siguiente. Empiece por contarles qué promesa ha hecho usted.



**Nota: Pide** a cada participante llevar la promesa a su casa y colocarla en un lugar visible. Pídeles traerla a la próxima sesión.

# Repaso de los puntos más importantes



- **Diga:**  
Repasemos ahora lo que aprendimos hoy.

- **Pregunte:**  
¿Qué es la diabetes?



- **Respuesta:**  
Cuando hay demasiado azúcar o glucosa en la sangre

- **Pregunte:**  
¿Cuáles son los riesgos de la diabetes?



- **Respuesta:**
  - Sobrepeso
  - Parientes con diabetes
  - Tener más de 40 años de edad
  - Vida sedentaria
  - Diabetes ocurre más en las siguientes poblaciones: hispanos/latinos, americanos nativos, americanos africanos y asiáticos.

- **Pregunte:**  
¿Cuáles factores de riesgo pueden ser controlados?



- **Respuesta:**  
Actividad física, nuestro peso y fumar

■ **Pregunte:**

¿Causa dolor la diabetes?



• **Respuesta:**

Diabetes no duele, no causa dolor hasta que las complicaciones son graves o permanentes.

■ **Pregunte:**

¿Cuáles órganos pueden ser dañados por causa de la diabetes descontrolada?



• **Respuesta:**

Daños a los riñones, ojos, pies y corazón y más

■ **Pregunte:**

¿Cómo puede la diabetes afectarle emocionalmente?



• **Respuesta:**

Puede hacerle sentir cansada o triste y puede ser un factor en la depresión que se convierte.

# Cierre de la sesión



- **Pregunte:**

¿Tienen preguntas?



- **Diga:**

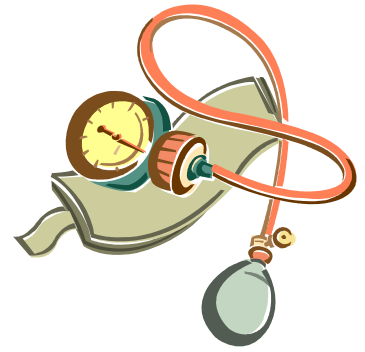
Gracias por asistir hoy. Espero con placer encontrarles durante los clubes de caminar. ¡Todo va bien, bien hecho! La próxima sesión veremos cómo disminuir la sal y sodio para prevenir alta presión arterial.



**Nota: Reflexión para el presentador de la sesión.** Piense en la sesión de hoy. ¿Qué funcionó, qué fracasó? ¿Ha cambiado algo en su propia vida (hábitos) como resultado de la sesión de hoy?



# s e s i ó n 4



## **Todo lo que necesita saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio**

---

### **IDEAS PRINCIPALES**

**Esta sesión se tratará de:**

- La presión arterial
  - El mal efecto de la sal y el sodio en la presión arterial
  - Cómo disminuir el consumo de sal y sodio
- 

### **OBJETIVOS**

**Al final de esta sesión, los participantes habrán aprendido que:**

- Lo mejor es tener una presión arterial menos de 120/80 mm Hg.
- Una presión arterial de 140/90 mm Hg o más se considera alta.
- Si se come menos sal y sodio puede disminuir el riesgo de desarrollar presión arterial alta.
- Hay cosas que se pueden hacer para disminuir la cantidad de sal y sodio de las comidas.

## MATERIALES

Para dirigir esta sesión, usted necesitará:

- El manual *Pasos Adelante* y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
- Pizarrón y tizas o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
- Cucharas para medir (1 cucharita,  $\frac{1}{4}$  de cucharita)
- Una pequeña cantidad de sal
- La receta secreta de Doña Fela. Preparar una cantidad suficiente para dar una pequeña muestra a cada participante. Otra sugerencia es pedirle a cada uno de los participantes que traigan un ingrediente de la receta de Doña Fela. Durante la sesión, pídeles que la preparen.
- Las telenovelas “Los dos o ninguno” y “Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial” o la fotonovela “Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial” en la guía *Más vale prevenir que lamentar* en las páginas 8 y 9 (*opcional*)
- Un VCR y monitor de televisor (*opcional*)



**Nota:** Haga arreglos para que otro profesional de la salud vaya a la sesión a tomar la presión arterial. (*opcional*)

---

## HOJAS PARA ENTREGAR

Durante la sesión, entregue a cada uno de los participantes estas hojas:

- Tarjeta de bolsillo *Salud para su corazón*
- Tome acción hoy para estar saludable y no tener alta presión más tarde- ¡Prevenga la presión arterial alta!
- ¡Busque el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos!
- Elija los mejores alimentos para Mariano (3 hojas)
- El sodio en los alimentos

- Piense en su corazón. Coma menos sal y sodio. (También está en la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 8 y 9)) (2 hojas)
- Sugerencias para comer menos sal y sodio
- Use hierbas y especias en lugar de sal
- Receta de habichuelas (frijoles) rosadas a la caribeña
- Lista de lugares donde los participantes pueden medirse la presión arterial



**Nota:** Prepare esta lista antes de la sesión. Puede encontrar información en el departamento de salud local, un hospital o una clínica.

- Promesa Semanal

# Esquema de la sesión y actividades



## Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión



## La sesión en acción

1. Los hechos no mienten
2. La telenovela o fotonovela “Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial” (*opcional*)
3. Información sobre la presión arterial
4. Cómo prevenir la presión arterial alta
5. La telenovela “Los dos o ninguno” (*opcional*)
6. Sal y sodio-¿Cuál es la diferencia?
7. Sal y sodio-¿Cuánto necesitamos?
8. Acerca de la etiqueta de los alimentos
9. Reduzca la sal y el sodio
10. Receta de habichuelas rosadas a la caribeña
11. Club de caminata
12. Período de Actividad – Escoja la actividad



## Promesa semanal



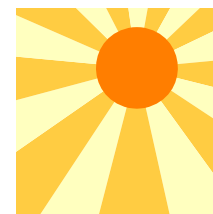
## Repaso de los puntos más importantes

## Examen de la presión arterial (*opcional*)



## Cierre de la sesión

# Introducción de la sesión



## 1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.

## 2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**  
La semana pasada hablamos sobre los factores de riesgo de diabetes.

- **Pregunte:**  
¿Quién recuerda los riesgos que podemos prevenir o controlar?



**Nota:** Dé a los participantes 3 minutos para responder.

- **Respuesta:**
  - Sobrepeso
  - Ser activo físicamente
  - Comer saludable
  - Fumar

- **Pregunte:**  
¿Qué es la diabetes?



- **Respuesta:**  
Cuando hay demasiado azúcar o glucosa en la sangre

- **Pregunte:**  
¿Qué tipos de problemas puede causar la diabetes descontrolada?



- **Respuesta:**  
Daños a los riñones, ojos y pies

- **Pregunte:**  
¿Cómo puede la diabetes afectarle emocionalmente?



- **Respuesta:**  
Puede hacerle sentir cansada o triste y puede ser un factor en la depresión que se convierte.

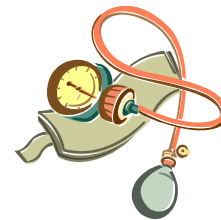
- **Diga:**  
Al final de la sesión anterior ustedes hicieron la promesa o compromiso para reducir su riesgo de desarrollar la diabetes. ¿Quieren contar al grupo que hicieron? ¿Tenían algún problema(s)?

- **Pida** a cada participante por su promesa semanal de la sesión 3.

### 3. Acerca de esta sesión

- **Diga:**  
La sesión de hoy es sobre la presión arterial y las medidas que podemos tomar para prevenir la presión arterial alta.

# La sesión en acción



## 1. Los hechos no mienten

### ■ Diga:

En los Estados Unidos casi 50 millones de personas tienen presión arterial alta, y alrededor de la mitad de ellas son mujeres.

- Los latinos con presión arterial alta tienen menos probabilidad de recibir tratamiento.
- La presión arterial alta - también llamada hipertensión - puede causar un derrame cerebral, ataque al corazón, problema de los riñones y ceguera.

## 2. La telenovela o fotonovela “Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial” *(opcional)*

- **Muestre** la telenovela “Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial,” o pida a participantes voluntarios que lean esta narración de la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 8 y 9).

## 3. Información sobre la presión arterial

### ■ Muestre el dibujo educativo 3-1. Diga:

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial se necesita para que circule la sangre por todo el cuerpo.



### ■ Diga:

La presión arterial es fácil de medir y no causa dolor.

### ■ Diga:

La lectura de la presión arterial tiene dos números. Los dos números son importantes - 120 sobre 80, por ejemplo.

■ **Muestre el dibujo educativo 3-2. Diga:**

El primer número (120) es la presión de la sangre cuando late el corazón y el segundo número (80) es la presión cuando el corazón está en reposo. Se escribe así: 120/80.



■ **Diga:**

Es importante que sepan y recuerden los números que indican su presión arterial, así como saben qué número de calzado usan.

■ **Pregunte:**

¿Saben qué presión arterial tienen?



**Nota:** Dé a los participantes unos 2 minutos para los comentarios.

■ **Diga:**

Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80. Se considera que la presión arterial es alta cuando es de 140/90 o más, según la lectura en dos visitas distintas al doctor.

■ **Muestre el dibujo educativo 3-3. Diga:**

Si uno tiene presión arterial alta, el corazón tiene que bombear con más fuerza de la debida para llevar la sangre a todas las partes del cuerpo. La presión arterial alta aumenta la probabilidad de tener un derrame cerebral, un ataque al corazón, problemas de los riñones y ceguera.



■ **Diga:**

La presión arterial alta se conoce como el asesino silencioso porque no presenta síntomas. Uno puede tenerla alta sin sentirse enfermo.

■ **Muestre el dibujo educativo 3-4. Diga:**

La mejor manera de averiguar si tienen la presión alta es midiéndosela una vez al año. Si uno tiene presión arterial alta, hay que medírsela más a menudo.







- **Dé a cada uno de los participantes:**
  - Una lista de clínicas y hospitales donde pueden medirse la presión arterial
  - Una tarjeta de bolsillo para la salud del corazón

- **Diga:**

Recuerde pedir el resultado de la lectura de su presión arterial. Además, anote el resultado de cada lectura en esta tarjeta.

---

### Lo que significan los números de la presión arterial (adultos de 18 años o más)\*

Primer número	Segundo número	Resultados
menos de 120	menos de 80	¡Buena noticia!
120 a 139	80 a 89	Este alerta. Su presión arterial puede ser un problema. Es tiempo de hacer cambios en lo que come y bebe, su actividad física, su peso y su hábito de fumar. Visite al médico si tiene diabetes.
140 o más	90 o más	Usted tiene presión arterial alta. Su médico puede indicarle como bajarla.

\*Las lecturas son para las personas que no toman medicinas para la presión arterial y no tienen enfermedades de corta duración.

---

## 4. Cómo prevenir la presión arterial alta

- **Pida a los participantes** que levanten la mano si alguien de la familia tiene presión arterial alta.
- **Diga:**

Si alguien de la familia de ustedes tiene la presión arterial alta, ustedes están en mayor riesgo de tenerla. Aunque no la tengan alta ahora, como uno de la familia la tiene, ustedes corren un riesgo mayor.

- **Diga:**  
Lo bueno es que ustedes pueden prevenir la presión arterial alta. Veamos cómo.

- **Entregue a cada participante la hoja:** “Tome acción hoy para estar saludable y no tener presión alta más tarde - ¡Prevenga la presión arterial alta!” **Lea en voz alta** las medidas para prevenir o bajar la presión arterial alta.



## 5. La telenovela “Los dos o ninguno” *(opcional)*

- **Diga:**  
Veamos qué tiene que decir la familia Ramírez sobre esto de comer menos sal y sodio.
- **Muestre la telenovela:** “Los dos o ninguno.”

## 6. Sal y sodio – ¿Cuál es la diferencia?

- **Diga:**  
Ustedes probablemente saben qué es la sal, pero tal vez se pregunten: “¿Qué es el sodio?”
- **Diga:**  
El sodio es una parte de la sal. La sal está compuesta de sodio y cloruro. El sodio compone 40% de la sal y el cloruro el otro 60%. El sodio también es una parte de las mezclas que se usan para dar sabor a los alimentos y para conservarlos. Ustedes deben notar que existe sal para comer que no tiene sodio. No es la sal que necesariamente causa el problema, sino el sodio.
- **Diga:**  
Comida puede contener sodio, sin tener sal. El sodio es natural y es común en todas las comidas. Aún, la más sal que la comida tiene, lo más sodio que tiene. Si ustedes comen menos sal y sodio pueden ayudar a prevenir o bajar la presión arterial.

## 7. Sal y sodio – ¿Cuánto necesitamos?



**Nota:** Para esta actividad necesitara una cuchara para medir  $\frac{1}{4}$  cucharadita, una cuchara para medir una cucharadita, y un poco de sal.

### ■ Diga:

Veamos ahora cuánto sodio realmente necesitamos. El cuerpo solo necesita unos 500 miligramos de sodio por día. Eso es igual a un cuarto de cucharadita de sal. (*Muestre  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal.*) La mayoría de las personas comen mucho más de 500 miligramos de sodio por día.

### ■ Diga:

En los Estados Unidos la mayoría de la gente come unos 4,000 a 6,000 miligramos de sodio por día. (*Muestre ahora 2  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de sal.*) Esta cantidad es unas 8 a 12 veces más de sodio de lo que el cuerpo necesita. Esta costumbre de comer tanta cantidad de sal y sodio puede llevar a desarrollar presión arterial alta.

### ■ Diga:

Ustedes deberán reducir la cantidad de sodio proveniente de todos los alimentos y bebidas. En general la comida contiene mucha sal y es difícil eliminar todo. Las recomendaciones dicen que es bueno reducir la cantidad consumido a menos de 2,400 miligramos de sodio por día, o alrededor de 1 cucharadita de sal. (*Muestre ahora 1 cucharadita de sal.*) Esa es la misma cantidad que aparece en la parte inferior de la etiqueta de los alimentos. Algunas bebidas contienen mucho sodio, como el jugo de tomate.

### ■ Muestre el dibujo educativo 3-5. Diga:

Veamos ahora dónde se encuentra el sodio en los alimentos.

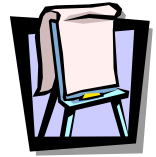


- Casi todo el sodio que comemos viene de los alimentos envasados. Son ejemplos las verduras y sopas enlatadas regulares, las comidas reparadas congeladas, “chips” salados y las carnes curadas como las salchichas (hot dogs).
- Algo del sodio proviene de la sal que se añade al cocinar o en la mesa.
- El resto se encuentra en forma natural en muchos alimentos.

## 8. Acerca de la etiqueta de los alimentos

- **Muestre el dibujo educativo 3-6. Diga:**

La etiqueta de los alimentos que se encuentra en los alimentos envasados es uno de los mejores medios que tenemos para elegir alimentos para una alimentación saludable. En esta sesión hablaremos acerca de lo que ustedes pueden encontrar en la etiqueta de los alimentos. También aprenderemos a usar la etiqueta de los alimentos para elegir los que tienen bajo contenido de sodio.



- **Entregue a cada participante la hoja:** “Busque el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos.”



- **Diga:**

La etiqueta de los alimentos nos hace saber el tamaño de las porciones y cuantas porciones hay en el envase. También muestra la cantidad de calorías, grasa, grasa saturada, colesterol y sodio en una porción del alimento. En la próxima sesión hablaremos de la grasa, grasa saturada, colesterol y calorías.

## Actividad sobre el sodio en la etiqueta de los alimentos

- **Señale** dónde está el valor porcentual diario (%) de sodio en la etiqueta de los alimentos.

- **Diga:**

El valor porcentual diario les ayudará a comparar los productos. Les hará saber de inmediato si un alimento tiene alto o bajo contenido del nutriente. Recuerden: es fácil consumir más de 2,400 miligramos de sodio. Elijan alimentos con bajo valor porcentual diario de sodio. Una vez que se habitúen a leer las etiquetas de los alimentos, les resultará fácil hacerlo.

- **Diga:**

Vamos a fijarnos bien en la información sobre nutrición que aparece en una etiqueta verdadera para ver dónde se encuentra la cantidad de sodio. Volvamos a la hoja “Busque el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos.”

■ **Señale el dibujo educativo 3-6. Diga:**

El valor porcentual diario de sodio esta encerrado dentro de un círculo en la etiqueta de los alimentos de los chícharos (guisantes verdes, pitipuas o arvejas) congelados.



■ **Diga:**

El contenido de sodio del mismo alimento puede variar de una marca a otra o de acuerdo a la forma en que ha sido envasado. Comparen las etiquetas de los alimentos para elegir los que tengan menos sodio.

■ **Diga:**

Veamos la parte inferior de la hoja de la etiqueta. Miremos el valor porcentual diario para chícharos congelados y chícharos en lata.

■ **Pregunte:**

¿Qué chícharos tienen menos sodio?

• **Respuesta:**

Los chícharos congelados tienen menos sodio. Una porción de chícharos congelados tiene solo 5 por ciento del valor porcentual diario de sodio.

Una porción de chícharos en lata tiene 15 por ciento del valor porcentual diario de sodio (3 veces más que los chícharos congeladas).

■ **Diga:**

Elegir alimentos con menor contenido de sal y de sodio puede ayudar a prevenir y bajar la presión arterial alta. Si comen más frutas y verduras, trigo integral y cereales y productos derivados de la leche con bajo contenido grasa también pueden ayudar a bajar la presión arterial.

### Más informacion

Recientes investigaciones han demostrado que el potasio es importante para protegerse contra la presión arterial alta. El calcio y el magnesio también pueden ayudar. Coman alimentos ricos en estos nutrientes.

- **Potasio:** se encuentra en bananas, plátanos, naranjas, ciruelas pasas, brócoli y frijoles
- **Calcio:** se encuentra en la leche, el queso y el yogur sin grasa (descremados) ó con bajo contenido de grasa
- **Magnesio:** se encuentra en el pan integral de trigo y cereales, frijoles, nueces y semillas, plátanos brócoli, okra (quimbombó) y espinacas


- **Entregue a cada participante la hoja:** “Elija los mejores alimentos para Mariano.” Lea o pida a un voluntario que lea la narración descrita a continuación.



Mariano tenía la presión arterial levemente alta la última vez que visitó al médico. El médico le dijo que disminuyera la cantidad de sodio que come. Con las etiquetas de los alimentos ayude a Virginia, la esposa de Mariano, a elegir alimentos que le ayuden a Mariano a seguir el consejo del médico.

- **Diga:**  
Veamos algunas preguntas. Usen las etiquetas de los alimentos para escoger las respuestas correctas.

- **Haga estas preguntas.** Las respuestas correctas están a la derecha del cuadro.

 Preguntas	Respuestas correctas
¿Cuándo Virginia compre jugo, deberá elegir jugo de tomate o jugo de naranja?	<b>Jugo de naranja</b>
¿Deberá comprar chícharos congelados o chícharos en lata?	<b>Chícharos congelados</b>
¿Deberá servir tortillas de maíz o de harina?	<b>Tortillas de maíz</b>
¿En cuál hay menos sodio: en el pollo en lata o en el pollo al horno?	<b>En el pollo al horno</b>
Si usted está tratando de comer menos sodio, ¿es mejor comer pretzels finitos o chips de tortilla al horno?	<b>Chips de tortilla al horno</b>

## 9. Reduzca la sal y el sodio

- **Entregue a cada participante la hoja:** “El sodio en los alimentos.”



- **Pregunte:**

¿Ve alguno de ustedes en la parte derecha de la página un alimento que come con frecuencia? ¿Qué alimento en la parte izquierda de la página con menos sodio podría comer en lugar del otro?



- **Diga:**

Veamos ahora algunas sugerencias prácticas que les ayudarán a comer menos sal y sodio.

- **Entregue a cada participante la hoja:** “Piense en su corazón. Coma menos sal y sodio” y “Sugerencias para comer menos sal y sodio.”  
**Examine** las sugerencias que aparecen en ambas hojas sobre cómo reducir la sal y el sodio cuando hace las compras, cuando cocina y en la mesa.



■ **Diga:**

Probemos una actividad que nos ayudará a elegir alimentos con bajo contenido de sal y de sodio. Primero voy a describir una situación en la que pueden encontrarse ustedes o un familiar de ustedes. Luego vamos a aprender, con las etiquetas de los alimentos, a elegir alimentos con bajo contenido de sodio.

■ **Diga:**

Esta es una muestra de la receta secreta de Doña Fela que está en la parte inferior de la página, “Piense en su corazón: Coma menos sal y sodio.” Póngala en un salero vacío sobre la mesa y anime a su familia que la pruebe en lugar de sal. **Entregue a cada uno de los participantes** una muestra de la sazón de Doña Fela.

■ **Pregunte:**

¿Por qué les resulta difícil comer menos sal y sodio?



**Nota:** Escriba las respuestas que le den en un pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva. Luego escriba algunas soluciones posibles.

<b>Ejemplos</b>	
<b>Problemas que pueden encontrar</b>	<b>Soluciones</b>
<b>La comida no tiene nada de sabor.</b>	Use especias o hierbas para agregar sabor a los alimentos. (Ver la hoja “Use hierbas y especias en lugar de sal”)
<b>La familia se va a disgustar.</b>	Reduzca poco a poco la sal, usando cada vez menos cuando cocine, de modo que la familia se vaya acostumbrando al gusto.
<b>Es difícil quitarse el hábito de agregar sal.</b>	Con el tiempo se acostumbrara a usar menos sal. Reduzca lentamente la cantidad de sal. Elija marcas de alimentos que tengan menos sal. Quite el salero de la mesa.



## 10. Receta de habichuelas (frijoles) rosadas a la caribeña



- **Entregue a cada participante la hoja** con la receta “Habichuelas rosadas a la caribeña.” **Pídales** que la preparen la semana siguiente. **Dícales** que si preparan la receta tendrán oportunidad de practicar algunas de las ideas de la sesión.



- **Entregue a cada participante la hoja:** “Use hierbas y especias en lugar de sal.” **Pídales** que usen algunas de las hierbas y especias en lugar de sal cuando cocinen esta semana.



## 11. Club de caminata



- **Diga:**  
¡Otra vez más tuvimos buenas caminatas! Esta semana daremos premios a todos los que caminen por lo menos dos veces. (*opcional*)
- **Diga:**  
Planeamos en reunirnos a las mismas horas y días de la semana pasada y añadir una caminata más. (Se puede escoger una hora y día o preguntar cuándo sería más conveniente para el grupo.) Nuestra meta es caminar tres veces como un grupo o en grupos pequeños antes de la próxima sesión.



**Nota:** La gente debe elegir un tiempo para caminar y recordarlo en la lista de asistencia para las caminatas. Si no vas a caminar con cada grupo, **pide** a alguien que tome la asistencia durante la caminata.

## 12. Período de Actividad – Escoja la actividad que usted quiera



# Promesa semanal



- **Entregue a cada participante la hoja:** “Promesa Semanal.”



- **Diga:**

Les pido que se comprometan a hacer algo concreto para comer menos sal y sodio.



**Nota:** Primero, haga usted su promesa. Recalque a cada participante que debe dar detalles de lo que planea hacer. Piense en estas promesas: (Esté seguro que cada participante le dé sus planes para la semana.)

- Miraré las etiquetas de los alimentos para que me ayuden a elegir las sopas en lata que tienen menos sodio.
- En lugar de las papitas regulares, elegiré chips de maíz con nada de sal.
- Quitaré el salero de la mesa.

- **Diga:**

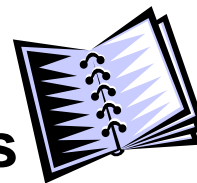
En la próxima sesión hablaremos para ver como les fue con la promesa.

**Recuerde** que deben seguir tratando de cumplir las promesas de reducir su riesgo para diabetes y de mantenerse más activos.



**Nota: Pide** a cada participante llevar la promesa a su casa y colocarla en un lugar visible. Pídeles traerla a la próxima sesión.

# Repaso de los puntos más importantes



- **Diga:**  
Repasemos ahora lo que aprendimos hoy.

- **Pregunte:**  
¿Qué es la presión arterial?



- **Respuesta:**  
La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial es necesaria para que la sangre circule por el cuerpo.

- **Pregunte:**  
¿Cuál es la mejor lectura de la presión arterial que se puede tener?



- **Respuesta:**  
Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80 mmHg.

- **Pregunte:**  
¿Cuándo está alta la presión arterial?



- **Respuesta:**  
La presión arterial es alta cuando es de 140/90 mmHg ó más. Mídase su presión arterial. Averigüe cual es su número.

- **Pregunte:**  
¿Por qué es peligrosa la presión arterial alta?



- **Respuesta:**  
La presión arterial alta puede causar un ataque al corazón, un derrame cerebral, problemas de los riñones, problemas de la vista y la muerte.

■ **Pregunte:**

¿Por qué deberá reducir la sal y el sodio en la comida?



• **Respuesta:**

Deberé comer menos sal y sodio para ayudar a prevenir o bajar la presión arterial alta.

■ **Pregunte:**

¿Qué distintas maneras hay de reducir la sal y el sodio?



• **Respuesta:**

Usar hierbas y especias para sazonar los alimentos. Fijarse en la etiqueta de los alimentos para elegir los que tienen menos sodio. Comer más frutas y verduras entre las comidas en lugar de bocadillos salados como nueces, pretzels o chips.

## Examen de la presión arterial

**Opcional** – (Si usted consigue que un profesional de salud vaya a su sesión.)

- **Diga a los participantes** que un profesional de salud les va a medir ahora la presión arterial.
- **Pida** a los participantes que anoten en la tarjeta para la billetera qué presión arterial tienen.

# Cierre de la sesión



■ **Diga:**

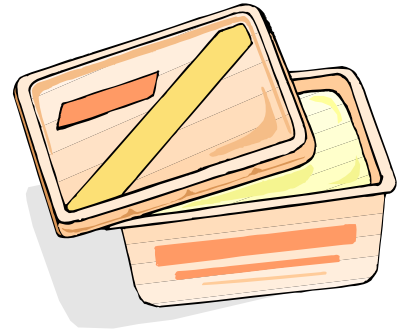
Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentario me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos en la próxima sesión. La próxima sesión estará dedicada al colesterol en la sangre, la grasa, la grasa saturada y el colesterol en nuestros alimentos.



**Nota: Reflexión para el presentador de la sesión.** Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó (las ventajas) y que no funcionó (las desventajas)? ¿Qué cambio en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?



# s e s i ó n 5



## **Coma menos grasa, grasa saturada y colesterol**

### **IDEAS PRINCIPALES**

**Esta sesión se tratará de:**

- El colesterol lo bueno y lo malo
- Significado de la medida de colesterol
- Cómo bajar el nivel de colesterol sanguíneo

---

### **OBJETIVOS**

**Al final de esta sesión, los participantes:**

- Sabrán que es el colesterol y cómo afecta el organismo.
- Sabrán que lo mejor es tener un nivel de colesterol en la sangre de menos de 200 mg/dL.
- Aprenderán las medidas que pueden tomar para bajar los niveles de colesterol en la sangre.

## MATERIALES

Para dirigir esta sesión, usted necesitará:

- El manual *Pasos Adelante* y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
- Pizarrón y tizas o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
- Un modelo de arteria (*las instrucciones para hacer este modelo aparecen en las últimas páginas de esta sesión*)
- Un VCR y monitor de televisor (*opcional*)
- La telenovela o fotonovela “El crucigrama de la salud: Baje su nivel de colesterol” en la guía *Más vale prevenir que lamentar* en las páginas 4 y 5 (*opcional*)
- 7 platos de papel
- Un juego de cucharas para medir
- Una lata de manteca vegetal o manteca de cerdo\*
- Una botella de aceite vegetal\*
- Frijoles hervidos (en lata)\*
- Una salchicha de carne de res\*
- Una naranja\*
- Mantequilla\*
- Crema agria (sour cream)
- Queso cheddar\*
- Chips de tortilla (fritos)\*

\*Puede usar un dibujo de este alimento



## HOJAS PARA ENTREGAR

**Durante la sesión, entregue a cada uno de los participantes estas hojas:**

- La verdad sobre el colesterol y las grasas
- Sea bueno con su corazón. Coma menos grasa, menos grasa saturada y menos colesterol. (También está en la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 6 y 7)) (2 hojas)
- El significado del colesterol HDL y LDL
- Lista de lugares donde los participantes puedan hacerse exámenes del colesterol.



**Nota:** Prepare esta lista antes de la sesión. Puede encontrar información en el departamento de salud local, un hospital o una clínica.

- Los Triglicéridos
- ¿Que es la grasa?
- Grasas y aceites para elegir
- ¡Busque el contenido de grasa, grasa saturada y colesterol en la etiqueta de los alimentos!
- Qué elige Virginia para el desayuno (4 hojas)
- Adivina adivinador, ¿Cuánta grasa tengo yo?
- Cómo cocinar con menos grasa (2 hojas)
- Receta de pollo guisado
- Promesa Semanal

# Esquema de la sesión y actividades

---



## Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión



## La sesión en acción

1. Información sobre el colesterol en la sangre
2. La telenovela o fotonovela “El crucigrama de la salud: Baje el nivel de colesterol” (*opcional*)
3. El colesterol y las enfermedades del corazón
4. Los triglicéridos
5. Actividad: Arterias sanas
6. Información sobre la grasa y la grasa saturada
7. Actividad: Las etiquetas de los alimentos y la grasa, grasa saturada y el colesterol
8. Actividad: Adivina adivinador, ¿Cuánta grasa tengo yo?
9. Actividad: Cómo cocinar con menos grasa
10. Actividad: Pollo guisado con menos grasa
11. Club de caminata
12. Período de Actividad – Escoja la actividad



## Promesa semanal

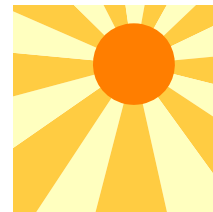


## Repaso de los puntos más importantes



## Cierre de la sesión



# Introducción de la sesión



## 1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.

## 2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**  
La semana pasada hablamos de la sal y el sodio.
- **Pregunte:**  
¿Quién recuerda por qué deberán limitar la cantidad de sal y sodio en lo que comen?  

  - **Respuesta:**  
Ustedes debieran comer menos sal y sodio para ayudar a prevenir o bajar la presión arterial alta.
- **Pregunte:**  
¿Alguno de ustedes recuerda algunas maneras de reducir la cantidad de sal que comen?  

  - **Respuesta:**  
Para reducir la sal y el sodio ustedes pueden:
    - Leer la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos con menos sodio.
    - Usar hierbas y especias en lugar de sal para sazonar los alimentos.
    - Comer más frutas, verduras y productos derivados de la leche con bajo contenido de grasa entre las comidas en lugar de alimentos salados, como nueces, “pretzels” o “chips.”



**Nota:** Dé la respuesta correcta si los participantes no saben la respuesta correcta.

■ **Diga:**

Al terminar la última sesión ustedes hicieron la promesa de elegir alimentos con menos sal y sodio. ¿Por qué no nos cuentan qué hicieron? ¿Qué problemas encontraron? ¿Cómo los resolvieron?



**Nota:** Dé al grupo 5 minutos para responder.

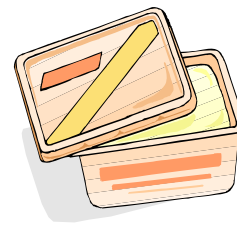
- **Pida** a cada participante por su promesa semanal de la sesión 4.

### 3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**

Hoy vamos a hablar sobre el nivel alto de colesterol en la sangre como factor de riesgo de las enfermedades del corazón. Aprenderemos qué podemos hacer para mantener bajo el colesterol en la sangre. También haremos juntos algunas actividades que muestran cuanta grasa tienen algunos alimentos y que nos enseñan cómo cocinar con menos grasa.

# La sesión en acción



## 1. Información sobre el colesterol en la sangre

### ■ Diga:

Si una persona tiene un nivel demasiado alto de colesterol en la sangre, es más probable que desarrolle enfermedades del corazón. Estos son algunos datos sobre el colesterol en la sangre:

- En los Estados Unidos unos 106.9 millones de adultos tienen un nivel de colesterol alto en la sangre. Esto les aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- En 2003, como 65.5% de la población latina se ha medido el colesterol en la sangre. Es recomendado tener un chequeo cada 5 años.
- Se estima que la mitad de las personas latinas que se han medido el colesterol en la sangre tienen niveles de colesterol muy altos.

## 2. La telenovela o fotonovela “El crucigrama de la salud: Baje el nivel de colesterol” (opcional)

- **Muestre** la telenovela “El crucigrama de la salud: Baje el nivel de colesterol,” o pida a participantes voluntarios que lean esta narración de la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 4 y 5).

## 3. El colesterol y las enfermedades del corazón



**Nota:** En esta sección se explica qué es el colesterol, por qué el cuerpo necesita colesterol, cuánto colesterol necesita el cuerpo y de dónde proviene el colesterol.

- **Entregue a cada participante la hoja:** “La verdad sobre el colesterol y las grasas.”



■ **Diga:**

El colesterol es una sustancia blanda, parecida a la cera. Proviene de dos fuentes. El cuerpo produce todo el colesterol que necesita para que usted esté saludable. Además el colesterol proviene de los alimentos que comemos. El colesterol que circula en la sangre se llama colesterol sanguíneo. El hígado fabrica este colesterol. El colesterol que proviene de los alimentos que comemos se le llama colesterol alimentario.

■ **Diga:**

Nuestro cuerpo necesita colesterol para producir hormonas, vitamina D y ácidos biliares, que ayudan a absorber la grasa. El cuerpo fabrica todo el colesterol que necesita.

■ **Diga:**

Si ustedes tienen un nivel demasiado alto de colesterol en la sangre, corren más riesgo de tener enfermedades del corazón, derrame cerebral y varios otros problemas de salud.

■ **Pregunte:**

¿Conocen ustedes a alguien que tenga colesterol alto en la sangre?



**Nota:** Dé a los participantes unos 3 minutos para responder.

■ **Diga:**

Varias cosas afectan el nivel de colesterol en la sangre de una persona. Algunas de ellas no pueden cambiarse, como la edad, si es hombre o mujer, o si tiene familiares con colesterol alto en la sangre. Pero algunas pueden cambiarse, como los tipos de alimentos que uno come, la cantidad de actividad física que uno hace y el peso.

■ **Diga:**

Lo siguiente puede ayudar a prevenir o bajar el colesterol alto en la sangre:

- Tener una alimentación saludable para el corazón
- Estar activo todos los días
- Mantener un peso saludable

■ **Muestre el dibujo educativo 4-1. Diga:**

El colesterol circula por la sangre en diferentes tipos de paquetes llamados lipoproteínas (grasa y proteína).



- Las lipoproteínas de baja densidad, o LDL, transportan el colesterol a los vasos sanguíneos tapándolos como el sedimento (residuo) en una tubería. Por eso es que al colesterol LDL se lo llama generalmente colesterol “malo.”
- Las lipoproteínas de alta densidad, o HDL, ayudan a quitar el colesterol acumulado en las arterias. Por eso es que al colesterol HDL se lo llama generalmente colesterol “bueno.” Veámoslo de la siguiente manera:
  - El carro LDL (colesterol malo) tira grasa y colesterol en la calle (como en los vasos sanguíneos).
  - La persona HDL (colesterol bueno) barre la grasa y el colesterol depositado por el LDL y lo elimina. (En el cuerpo el hígado lo elimina.)

■ **Muestre el dibujo educativo 4-2.**



■ **Pregunte:**

¿Cómo pueden averiguar si tienen colesterol alto en la sangre?



• **Respuesta:**

El colesterol de una persona se mide con un análisis de sangre que puede llevarse a cabo en el consultorio del médico o en un lugar donde hagan estos exámenes del colesterol como una feria de salud.

■ **Pregunte:**

¿Se han hecho medir alguna vez el nivel de colesterol en la sangre?  
Si se lo hicieron medir, ¿recuerdan qué niveles tenían?



- **Entregue y repase** los niveles de colesterol que se encuentran en la hoja “Sea bueno con su corazón. Coma menos grasa, menos grasa saturada y menos colesterol.” También está en la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 6 y 7).



■ **Muestre el dibujo educativo 4-3. Diga:**

Veamos el significado del nivel de colesterol:



**Menos de 200 mg/dL**

¡Buena noticia!

**200 a 239 mg/dL**

¡Alerta! Este nivel necesita atención. Es tiempo de cambiar lo que come, su actividad y su peso.

**240 mg/dL o más**

¡Peligro! Usted está en alto riesgo de tener las arterias obstruidas, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Consulte con su médico.

■ **Diga:**

Si su nivel de colesterol esta elevado, hable con su médico para ver si necesita hacerse otros análisis de sangre o algún tratamiento especial. Esto le ayudará a prevenir serios problemas de salud.

- **Anime a los participantes** a hacer una cita para medirse el colesterol y acordarse de preguntar por los resultados y anotarlos en su tarjeta para el bolsillo.



**Nota:** Dé una lista de clínicas de salud locales u hospitales que hagan exámenes del colesterol gratis o de bajo costo.



- **Entregue y repase** los niveles de HDL y LDL que se encuentran en la hoja “El significado del colesterol HDL y LDL” y la lista de lugares donde los participantes puedan hacerse exámenes del colesterol.



### Más información

## El significado del colesterol HDL y LDL

### Colesterol HDL (bueno): ¡Manténgalo alto!

<b>60 mg/dL o más</b>	¡Buena noticia!
<b>35 a 59 mg/dL</b>	Entre más alto mejor. Para <b>subir el HDL</b> trate de mantenerse activo y pierda peso si tiene sobrepeso.
<b>Menos de 35 mg/dL</b>	Usted tiene alto riesgo de tener un ataque al corazón. Para <b>subir el HDL</b> trate de mantenerse activo y pierda peso si tiene sobrepeso.

### Colesterol LDL (malo): ¡Manténgalo bajo!

<b>Menos de 130 mg/dL</b>	¡Buena noticia!
<b>130 a 159 mg/dL</b>	Esté alerta. Este nivel necesita atención. Es tiempo de cambiar lo que come, su actividad y su peso. Si tiene 2 ó más factores de riesgo, visite al médico para que le ayude a bajar el LDL.
<b>160 mg/dL o más</b>	¡Peligro! Usted tiene alto riesgo de tener las arterias del corazón obstruidas, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Visite a su médico.

Si su colesterol total es de 200 mg/dL ó más y su HDL es menos de 35 mg/dL, el médico puede hacerle un análisis de sangre para medir el colesterol LDL.

## 4. Los Triglicéridos



- **Entregue a cada participante la hoja:** “Los Triglicéridos.”
- **Diga:**  
Muchas veces cuando el médico toma una prueba de sangre para medir el colesterol, también mide los triglicéridos sanguíneos. Los triglicéridos son la forma de grasa más común en el cuerpo. Son asociadas con el colesterol sanguíneo.
- **Diga:**  
El cuerpo convierte la comida a energía. Lo que no se usa inmediatamente se convierte a triglicéridos. La sangre transporta los triglicéridos a las células para almacenamiento. Entre comidas las hormonas controlan la liberación de los triglicéridos de las células para mantener el nivel de energía en el cuerpo.
- **Diga:**  
Niveles de triglicéridos sanguíneos altos son relacionados con enfermedades del corazón. Gente con diabetes muchas veces tiene el nivel de triglicéridos alto por consecuencia de esa enfermedad.
- **Diga:**  
No olviden pedir a su médico el nivel de triglicéridos que tienen. Así se pueden compararlo con la gráfica en su hoja.

- **Lea el cuadro:**

Estado	Nivel de Triglicéridos
Normal	Menos de 150 mg/dL
Medio Alto	150 a 199 mg/dL
Alto	200 a 499 mg/dL
Muy Alto	500 mg/dL o más

## 5. Actividad: Arterias sanas



**Nota:** En esta sección se usan los dibujos educativos y un modelo de arteria para mostrar de qué manera el colesterol puede acumularse en las paredes de las arterias, retrasar y obstruir el paso de la sangre. La arteria obstruida puede resultar en un ataque al corazón o un derrame cerebral.

- **Muestre el dibujo educativo 4-4. Diga:**  
La sangre corre libremente a todas las células del cuerpo cuando las arterias están sanas.



- **Diga:**  
Cuando el colesterol LDL (“malo”) es demasiado alto, el colesterol puede quedar atrapado en las paredes de las arterias endureciéndolas. La apertura de las arterias puede quedar más estrecha y obstruida.
- **Muestre a los participantes** el modelo de arteria. (Ver a las últimas páginas de esta sesión para ayudarle a explicar el modelo de arteria.) Pase el modelo entre ellos para mirar de cerca de que manera el colesterol puede obstruir una arteria.

## 6. Información sobre la grasa y la grasa saturada



- **Entregue a cada participante la hoja:** “¿Qué es la grasa?”

- **Diga:**

Ahora vamos a hablar sobre los diferentes tipos de grasa en los alimentos y cómo afectan la salud del corazón.

- Los alimentos contienen tipos diferentes de grasa—grasa saturada y grasa insaturada. Todos los alimentos tienen alguna combinación de estos tipos de grasa. La grasa total que se encuentra en los alimentos es la suma de la grasa saturada y la grasa insaturada. La grasa monoinsaturada y la grasa poliinsaturada son tipos de grasa insaturada.
- La grasa saturada es la más dañina para el corazón. La grasa saturada eleva el nivel de colesterol en la sangre más que cualquier otra cosa en su alimentación.

- **Explique:**

Aunque la grasa es dañina al mismo tiempo, la grasa es un nutriente que necesita nuestro cuerpo para:

- Producir hormonas
- Almacenar y dar energía
- Promover una piel y cabello sano
- Ayudar a transportar las vitaminas A, D, E y K a todo nuestro cuerpo

- **Pregunte:**

¿Con qué tipos de grasa cocinan ustedes?



**Nota:** Dé 3 minutos para responder. Escriba las respuestas en un pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Muestre** a los participantes una barra de mantequilla o una lata de manteca.
- **Diga:**
  - La mantequilla (o la manteca) es un ejemplo de grasa saturada.
  - La grasa saturada es generalmente sólida (dura) a temperatura ambiente.
  - La grasa saturada se encuentra generalmente en los alimentos derivados de los animales.

- **Muestre el dibujo educativo 4-5. Diga:**  
Los siguientes son alimentos con el contenido más alto de grasa saturada:



- |  |  |
|--|--|
| • Cortes de carne grasosa como paletilla, carne molida regular, costilla, chorizo, tocino (chuck, regular ground beef, ribs, sausage, bacon) | • Helado de leche con crema y una capa de chocolate (sundae) |
| • Leche entera y productos hechos con leche entera (quesos comunes)  | • Manteca vegetal (shortening)                               |
| • Pollo o pavo con el pellejo  | • Manteca  |
| • Mantequilla  | • Donas y pasteles   |



■ **Muestre el dibujo educativo 4-6. Diga:**

Los siguientes son alimentos con contenido más bajo de grasa saturada:

- Carne con bajo contenido de grasa como espaldilla, carne molida con bajo contenido de grasa y carne molida con extra bajo contenido en grasa (round and extra lean ground beef). Busque carne molida de color rojo mediano o rojo oscuro. Cuanto a más oscuro sea el color, más bajo será el contenido de grasa.
- Pescado
- Pollo o pavo sin pellejo
- Frijoles
- Margarina suave para untar
- Aceite vegetal
- Tortillas y pan
- Arroz
- Frutas y verduras
- Leche, queso o yogur sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa

■ **Diga:**

Lo importante es limitar la cantidad de grasa saturada que comen.

■ **Diga:**

Hay tres aceites que también tienen alto contenido de grasa saturada: el aceite de palma, el aceite de semilla de palma y el aceite de coco. Generalmente se los encuentra en productos de pastelería que se compran en los supermercados (como galletas, tortas y pasteles).

■ **Muestre** a los participantes una botella de aceite vegetal.

■ **Diga:**

Las grasas no saturadas como los aceites generalmente son líquidas a temperatura ambiente.

■ **Diga:**

La grasa de los alimentos se encuentra en diferentes tipos. Los tipos de grasa no saturada son: la poliinsaturada y la monoinsaturada.

<b>La grasa poliinsaturada se encuentra en:</b>	<b>La grasa monoinsaturada se encuentra en:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceites vegetales <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ aceite de alazor (safflower oil)</li> <li>➤ aceite de maíz (corn oil)</li> <li>➤ aceite de girasol (sunflower oil)</li> <li>➤ aceite de soya</li> </ul> </li> <li>• Algunos tipos de pescado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceites vegetales <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ aceite de canola (canola oil)</li> <li>➤ aceite de oliva</li> <li>➤ aceite de mani (cacahuete)</li> </ul> </li> <li>• Aguacate (palta)</li> <li>• Nueces</li> </ul>

■ **Entregue a cada participante la hoja:** “Grasas y aceites para elegir.”



■ **Diga:**

El gráfico les mostrara enseguida cuales son los productos con menos cantidad de grasa saturada.

■ **Pregunte:**

¿Cuáles son los tres aceites con menos cantidad de grasa saturada?



• **Repuesta:**

- El aceite de canola
- El aceite de alazor
- El aceite de girasol

■ **Diga:**

Aunque las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas son mejores para nuestra salud que la grasa saturada, necesitamos comer menos de todos los tipos de grasa. Las grasas tienen alto contenido de calorías y **todas** las grasas tienen el mismo número de calorías. La reducción de calorías ayuda a perder peso. Hablaremos de esto en la próxima sesión.

■ **Muestre el dibujo educativo 4-7. Diga:**

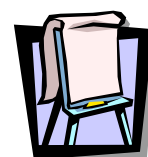
Los alimentos con alto contenido de colesterol también pueden elevar el colesterol en la sangre y aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. El colesterol alimentario se encuentra en los alimentos provenientes de animales. Los siguientes son los alimentos con más alto contenido de colesterol:



- Las yemas de huevo
- Los órganos de los animales, como el hígado, riñones, sesos, tripas (menudos), corazón y lengua

■ **Muestre el dibujo educativo 4-8. Diga:**

Los alimentos provenientes de las plantas no contienen colesterol. Los alimentos que no contienen colesterol son:



- Frutas
- Arroz
- Frijoles
- Verduras
- Granos
- Cereales

■ **Diga:**

Los alimentos derivados de las plantas que se preparan con un producto animal (por ejemplo, las tortillas de harina que se hacen con manteca) tienen colesterol.

## 7. Actividad: Las etiquetas de los alimentos

- **Entregue a cada participante las hojas:** “¡Busque el contenido de grasa, grasa saturada y colesterol en la etiqueta de los alimentos!” – para elegir los alimentos con contenido más bajo de grasa, grasa saturada y colesterol y “Qué elige Virginia para el desayuno.”



- **Señale** en la etiqueta de los alimentos dónde encontrar la grasa total, la grasa saturada y el colesterol.



■ **Muestre el dibujo educativo 4-9. Diga:**

Para un corazón sano, elija alimentos con un valor porcentual diario más bajo de grasa total, grasa saturada y colesterol. **Muestre al grupo** dónde se encuentra el valor porcentual diario en la etiqueta de los alimentos.



■ **Diga:**

Veamos la parte inferior de la hoja de la etiqueta. Miremos el valor porcentual (%) diario para la leche entera y la leche sin grasa.

■ **Pregunte:**

¿Cuál leche tiene menor contenido de grasa saturada?



• **Respuesta:**

La leche sin grasa no tiene grasa ni grasa saturada. Una taza de leche sin grasa tiene 0 por ciento del valor porcentual diario de grasa saturada. Una taza de leche entera tiene 25 por ciento o  $\frac{1}{4}$  del valor porcentual diario de grasa saturada.

■ **Diga:**

Ahora veamos lo que elige Virginia para el desayuno. Vamos a practicar cómo elegir alimentos con contenido más bajo de grasa con la ayuda de la etiqueta de los alimentos. Primero voy a hablarles sobre un problema de mucha gente ocupada. Luego usaremos las etiquetas de los alimentos para encontrar algunas soluciones.

Virginia tiene poco tiempo en la mañana para preparar el desayuno. Generalmente desayuna con un pan dulce y una taza de café con  $\frac{1}{4}$  taz de leche entera y 2 cucharaditas de azúcar. Miren las etiquetas de los alimentos. Ayúdenla a escoger algunos para el desayuno que tengan contenido más bajo de grasa y grasa saturada.



**Nota:** La respuesta correcta está subrayada

- ¿Un pan dulce o un bagel simple?
- ¿Café con leche entera o café con leche descremada o baja en grasa?
- ¿Una “donut” (dona) o “un English muffin” (molle)?
- ¿Un pastel dulce con mermelada de fruta o una banana?
- ¿Una tostada con mantequilla o una tostada con margarina de dieta?
- ¿Tortilla de harina o tortilla de maíz?
- ¿Frijoles refritos o frijoles hervidos o de olla?
- ¿Queso cheddar con bajo contenido de grasa o queso cheddar regular?

■ **Pida** a un voluntario que describa:

- ¿Qué come generalmente para el desayuno?
- ¿Qué alimentos tienen más alto contenido de grasa?
- ¿Qué alimentos con contenido más bajo de grasa puede elegir para remplazarlos?





**Nota:** Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva. Si es necesario, ayude al voluntario a elegir algunos alimentos de reemplazo.

## 8. Actividad: Adivina adivinador, ¿Cuánta grasa tengo yo?



**Nota:** Antes de la sesión

1. **Compre** una lata de manteca vegetal (shortening). **Compre** también tres alimentos (o use dibujos de ellos) de esta lista.
  - 2 onzas de queso cheddar (de tamaño parecido al de una batería o pila de 9 voltios)
  - 1 salchicha de carne (beef hot dog)
  - 2 cucharadas de crema agria
  - 1 taza de frijoles hervidos (en lata)
  - 1 onza de chips de tortilla (unos 15 chips)
  - 1 naranja
  - 7 platos de papel
2. **Escriba** el nombre de cada uno de los alimentos que compró en un plato por separado.
3. **Escriba** en otro plato “cantidad de grasa por día.”
4. **Mire** el cuadro que aparece a continuación. **Encuentre** la cantidad de grasa de cada uno de los alimentos que compró.
5. De la lata de manteca vegetal, **saque** con una cuchara la cantidad de grasa que figura en el cuadro y **póngala** en el plato con el nombre del alimento correspondiente.
6. **Saque** 5 ½ cucharadas de grasa de la lata. **Póngala** en el plato que dice “cantidad de grasa por día.”
7. **Esconda** todos los platos hasta que esté listo para realizar la actividad.

8. **Tome** los tres platos restantes y **coloque** cada alimento (o un dibujo de los alimentos) en los tres platos por separado.

<b>Alimentos</b>	<b>Cucharaditas de grasa (gramos de grasa)</b>
<b>2 onzas de queso cheddar</b> (de tamaño parecido al de una batería o pila de 9 voltios)	5 cucharaditas (20 gramos)
<b>2 cucharadas de crema ácida</b> (de tamaño parecido a una pelota de ping-pong)	1 $\frac{1}{4}$ cucharaditas (5 gramos)
<b>1 onza de chips (unos 15) de tortilla fritos</b>	7 $\frac{1}{2}$ cucharaditas (28 gramos)
<b>1 salchicha de carne</b>	4 cucharaditas (16 gramos)
<b>1 taza de frijoles hervidos</b>	alrededor de $\frac{1}{4}$ de cucharadita (1 gramo)
<b>1 naranja</b>	ninguna
<b>Cantidad de grasa por día</b>	<b>5 <math>\frac{1}{2}</math> cucharadas (65 gramos)</b>

### Actividad en grupo

■ **Diga:**

Vamos a jugar a las adivinanzas para aprender acerca del contenido de grasa de varios alimentos. Si aprenden que alimentos tienen un contenido más alto de grasa y cómo remplazarlos con alimentos que contienen menos grasa, podrán contribuir a tener un corazón más sano.



- **Entregue a cada uno de los participantes la hoja:** “Adivina adivinador, ¿Cuánta grasa tengo yo?”
- **Muestre** a los participantes los tres platos de alimentos que usted preparó por adelantado (o dibujos de los alimentos).
- **Diga:**  
Adivinen cuántas cucharaditas de grasa tiene una porción de cada uno de estos alimentos. Escriban la respuesta en la hoja “Adivina adivinador, ¿Cuánta grasa tengo yo?”
- **Pida** a los participantes que le digan la cantidad de grasa que suponen que contiene el alimento en el primer plato. Después que los participantes hayan dicho la cantidad supuesta, **dígales** el número verdadero de cucharaditas de grasa que contiene el alimento. **Dígales** que escriban esta cantidad en la hoja de actividad. **Presente** el plato de grasa que preparó por adelantado para ese alimento a fin de mostrarles cuánto es. Haga lo mismo con los otros dos alimentos.
- **Diga:**  
Los niños, las adolescentes, las mujeres activas y los hombres que no desarrollan mucha actividad física deben comer unas 2,000 calorías por día. No más del 30 por ciento (alrededor de 1/3) de esas calorías deberán provenir de la grasa. Eso es igual a unas 5 ½ cucharadas de grasa de todos los alimentos que consumen en un día.
- **Muestre** el plato que dice “cantidad de grasa por día.”
- **Diga:**  
Este plato representa el máximo de grasa que las personas deben comer por día. **Compare** la “cantidad de grasa por día” con la cantidad de grasa de los alimentos.

■ **Diga:**

Como pueden ver, es fácil sobrepasarse el límite de grasa recomendado cuando comemos alimentos con alto contenido de grasa, como frituras, algunos alimentos preparados, salchichas, chips y helado. Para que sea más fácil comer menos grasa, coman más alimentos con bajo contenido de grasa, como fruta, verduras, granos, frijoles y productos derivados de la leche sin grasa o con bajo contenido de grasa.

■ **Pregunte:**

¿Cómo se sienten acerca de la cantidad de grasa que suponían que habla en los alimentos y la cantidad real?



**Nota:** Dé a los participantes 3 a 5 minutos para hablar sobre su reacción.

■ **Diga:**

Algunos de los alimentos con alto contenido de grasa que comemos a menudo pueden sustituirse por otros con contenido más bajo de grasa. **Lea** la lista siguiente.

Alimentos	Sustitutos con contenido más bajo de grasa
• Queso	• Queso sin grasa o con poca grasa
• Leche entera	• Leche con bajo contenido de grasa o sin grasa (descremada)
• Crema agria (sour cream)	• Crema ácida con bajo contenido de grasa, yogur con bajo contenido de grasa o sin grasa
• Chips de tortilla	• Chips de tortilla al horno
• Salchicha de carne (hot dog)	• Salchicha con bajo contenido de grasa

■ **Diga:**

Ustedes también pueden reducir fácilmente la cantidad de grasa que comen si limitan alimentos con alto contenido de grasa o los comen en porciones más pequeñas.

## 9. Cómo cocinar con menos grasa



**Nota:** En esta sección se da a los participantes la información que necesitan para reducir la cantidad de grasa que comen. Esta actividad ayudará a los participantes a comprender que pueden reducir la grasa que comen sin abandonar las comidas tradicionales.

■ **Pregunte:**

Antes de pasar a la actividad siguiente, ¿pueden decirme qué pueden hacer para cocinar con menos grasa?



**Nota:** Dé les unos 3 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón ó en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Diga:**

En la próxima actividad veremos cómo preparar alimentos con menos grasa, grasa saturada y colesterol.

- **Entregue a cada uno de los participantes** la hoja “Cómo cocinar con menos grasa.” **Repase** cada uno de los platos de la lista. Pida a participantes voluntarios que lean en voz alta cada receta.





■ **Pregunte:**

¿Por qué las recetas de la hoja contienen menos grasa?

• **Respuestas:**

- Los frijoles tienen naturalmente bajo contenido de grasa, y no se les añade grasa (manteca, grasa o aceite).
- El arroz hervido tiene naturalmente bajo contenido de grasa, y no se le añade grasa.
- Las papas se asan, no se fríen.
- Las quesadillas mexicanas se hacen con tortillas de maíz y no se les añade grasa. Se usa queso con bajo contenido de grasa en lugar de queso de leche entera.
- Se escurre la grasa de la carne molida cocinada.
- El licuado de frutas se hace con leche con bajo contenido de grasa en lugar de leche entera.

## 10. Actividad: Pollo guisado con menos grasa



- **Entregue a cada uno de los participantes** la hoja con la receta del “Pollo Guisado.”

■ **Pregunte:**

¿Cómo se ha reducido la grasa en esta receta?



• **Respuesta:**

**Agregue** cualquier respuesta que no este entre las siguientes:

- Se hace con pollo sin pellejo.
- No se le agrega nada de grasa.
  - ◆ Se añade sabor con verduras y condimentos en vez de grasa.
  - ◆ Se cocina en agua y fuego suave (al vapor) en vez de grasa.



- **Recuerde a los participantes:**

Los alimentos con bajo contenido de grasa aún contienen calorías. Fíjense en el tamaño de la porción. Si comen estos alimentos en grandes cantidades, pueden aumentar de peso.

- **Pregunte:**

¿Tienen alguna pregunta? **Anime** a los participantes que traten de probar esta receta en la casa durante la siguiente semana.



## 11. Club de Caminata

- **Diga**

¡Otra vez, disfrutamos durante las caminatas!

- **Regale** los premios a los que caminaron por lo menos dos veces la semana pasada y premios especiales a los que caminaron tres veces, si es posible. *(opcional)*

- **Diga:**

Planeamos reunirnos a las mismas horas y días de la semana pasada. Nuestra meta es caminar **tres** veces como un grupo entero o grupos pequeños, antes de la próxima sesión.

## 12. Período de Actividad – Escoja la actividad que usted quiera



**Nota:** Algunas opciones son: aeróbicas con sillas, aeróbicas “low-impact,” bailar, o caminar. No olvide estirarse antes y después de la activada.

# Promesa semanal



- **Entregue a cada participante la hoja:** “Promesa semanal.”



- **Diga:**

Les pido que se comprometan a hacer algo concreto para comer menos grasa, grasa saturada y colesterol esta semana. Pueden anotar su promesa en la hoja: “Sea bueno con su corazón. Coma menos grasa, menos grasa saturada y menos colesterol.”



**Nota:** Diga a los participantes que den detalles de lo que planean hacer. Si alguien dice que va a usar menos aceite para cocinar, díglele que le dé un ejemplo como los que siguen:

- Comeré el pollo sin pellejo.
- Comeré frijoles hervidos en lugar de frijoles refritos.
- Probaré la leche con (1%) de grasa.

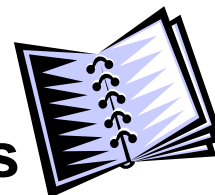
- **Diga:**

Vamos a compartir los resultados de la promesa que hicieron en la próxima sesión. **Recuerde** de continuar cumpliendo con la promesa de estar físicamente activos y de reducir la sal y el sodio en la comida.



**Nota: Pide** a cada participante llevar la promesa a su casa y colocarla en un lugar visible. **Pídeles** traerla a la próxima sesión.

# Repaso de las puntos más importantes



- **Diga:**

Repasemos ahora lo que hemos aprendido hoy.

- **Pregunte:**

¿Cuál puede ser la causa de la obstrucción de las arterias?



- **Respuesta:**

La acumulación de colesterol obstruye las arterias.

- **Pregunte:**

¿Cuál es el nivel de colesterol en la sangre que se considera deseable?



- **Respuesta:**

Menos de 200 mg/dL

- **Pregunte:**

¿Qué medidas pueden tomar para mantener bajo el nivel de colesterol en la sangre?



- **Respuesta:**

- Comer alimentos con bajo contenido de grasa, grasa saturada y colesterol
- Mantener un peso saludable
- Mantenerse físicamente activo

- **Pregunte:**

¿Pueden nombrar tres alimentos con alto contenido de grasa saturada?



- **Respuesta:**

Manteca, grasa, mantequilla, carnes grasosas, pollo, pavo y otras aves con pellejo, leche entera

■ **Pregunte:**

¿Cuáles son algunas de las cosas que puede hacer una persona para que los alimentos tengan menos grasa?



• **Respuesta:**

- Quitar la grasa de la carne antes de cocinarla
- Quitar el pellejo del pollo o pavo
- Hornear, hervir, asar o cocinar a la parrilla los alimentos en lugar de freírlos
- Sacar la grasa de la sopa o caldo antes de servirlo

# Cierre de la sesión



## ■ Diga:

Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos en la próxima sesión. En la sesión siguiente verán cómo mantener un peso saludable.



**Nota: Reflexión para el presentador de la sesión.** Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó (las ventajas) y que no funcionó (las desventajas)? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?



# Cómo hacer un modelo de arteria

## Los materiales que necesita:



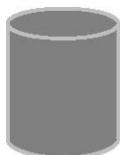
un rollo de papel toalla vacío



tijeras



papel de construcción rojo o fieltro rojo con pegamento adhesivo y cinta adhesiva (esparadrapo)



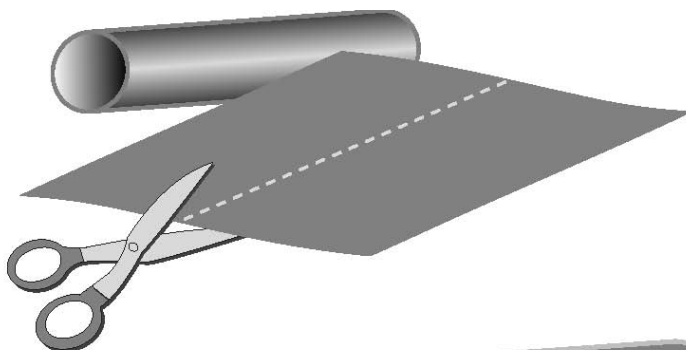
plasticina roja



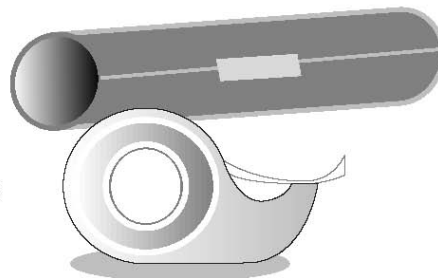
plasticina amarilla

## Lo que necesita hacer:

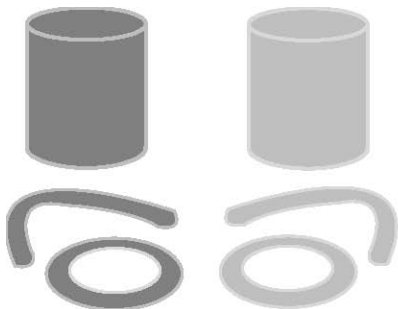
1. Corte el papel rojo o fieltro para cubrir la parte exterior del rollo.



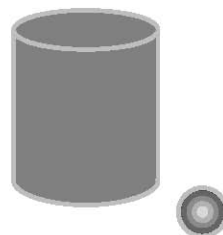
2. Con cinta adhesiva pegue el papel rojo o el fieltro para cubrir la parte exterior del rollo.



3. Enrolle en forma circular o de “donut” un pedazo pequeño de la plasticina roja y la plasticina amarilla.



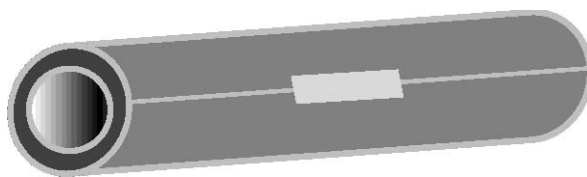
4. Con la plasticina roja haga una bolita pequeña.



# Cómo explicar el modelo de arteria

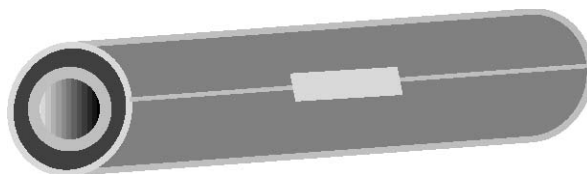
1. Coloque el pedazo enrollado de plasticina roja en ambos extremos del rollo.

**Diga:** Este es una arteria saludable. La sangre puede circular fácilmente por el hueco de entrada.



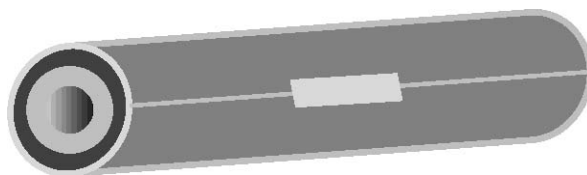
2. Agregue un pedazo de plasticina amarilla a los bordes de la plasticina roja en un extremo del rollo.

**Diga:** Este es un comienzo de una arteria obstruida. El colesterol comienza a acumularse.



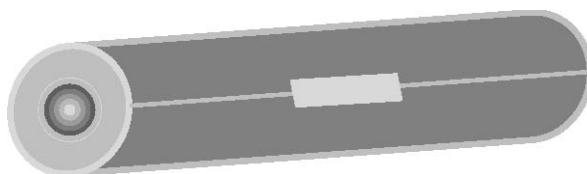
3. Continúe agregando un pedazo de la plasticina amarilla a este extremo del rollo para casi cubrir completamente el hueco del extremo.

**Diga:** El hueco de entrada de la arteria obstruida se está estrechando. La sangre no puede circular fácilmente.



4. Coloque la bolita roja en el hueco pequeño que permanece abierto en el extremo del rollo.

**Diga:** Cuando el interior de una arteria se hace más estrecho, un coágulo de sangre puede bloquear una arteria que se dirige al corazón. Esto puede causar un ataque al corazón. Si el coágulo bloquea una arteria que se dirige al cerebro esto puede causar un derrame cerebral (ataque al cerebro).





# s e s i ó n 6



## Mantenga un peso saludable

---

### IDEAS PRINCIPALES

**Esta sesión se tratará de:**

- El riesgo de estar sobrepeso
  - Lo que es un peso saludable
  - Ideas en como perder peso saludablemente
- 

### OBJETIVOS

**Al final de esta sesión, los participantes aprenderán que:**

- El sobrepeso es un factor de riesgo que puede resultar en colesterol alto en la sangre, presión arterial alta, diabetes y enfermedades del corazón.
- El peso saludable se calcula por medio de una escala.
- Para perder peso o mantener un peso saludable significa que hay que hacer cambios que duren largo tiempo.
- Las dietas de moda generalmente no dan resultado y pueden ser dañinas.

## MATERIALES

Para dirigir esta sesión, usted necesitará:

- El manual *Pasos Adelante* y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
  - Pizarrón y tizas o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
  - Dos básculas de baño
  - Una cinta métrica que usted pueda fijar a la pared (para medir la estatura)
  - Una cinta métrica de tela (para medir la cintura)
  - La etiqueta de algún alimento (de una lata o un paquete)
  - La telenovela o fotonovela “Ese niño no me gusta nada: Cuide su peso” en la guía *Más vale prevenir que lamentar* en las páginas 16 y 17 (*opcional*)
  - Un VCR y un monitor de televisor (*opcional*)
  - Equipo de música y música
  - 10 platos para servir
  - 4 tazas para medir
  - 5 cucharas
  - 1 cuchillo
  - Alimentos:
    - 1 caja de cereal de 16 onzas
    - 1 lata de fruta o verdura de 15 onzas
    - 1 pedazo de queso cheddar (aproximadamente ½ libra)
    - 3 tazas de arroz cocinado
    - 1 lata de frijoles de 15 onzas
-

## HOJAS PARA ENTREGAR

**Durante la sesión, entregue a cada uno de los participantes estas hojas:**

- Proteja su corazón. Cuide su peso. (También está en la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 18 y 19)) (2 hojas)
- Los hábitos de Virginia y su peso
- ¡Consejos para bajar su peso!
- Dietas Mágicas (*opcional*)
- El tamaño de las porciones
- ¡Busque la cantidad de calorías en la etiqueta de los alimentos!
- ¿Qué bocadillos elige Virginia? (3 hojas)
- Receta de la ensalada de repollo y tomate
- Promesa Semanal

# Esquema de la sesión y actividades

---



## Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión



## La sesión en acción

1. Información sobre el sobrepeso
2. La telenovela o fotonovela “Ese niño no me gusta nada: Cuide su peso” (*opcional*)
3. Su peso y su salud
4. Actividad: ¿Qué se entiende por peso saludable?
5. La manera saludable de perder peso
6. Supere los obstáculos que le impiden perder peso
7. ¿Cuánto es una porción?
  - A. Actividad sobre el tamaño de las porciones
  - B. Actividad sobre la etiqueta de los alimentos y las calorías
8. Receta de la ensalada de repollo y tomate
9. Club de caminata
10. Período de actividad – Escoja la actividad



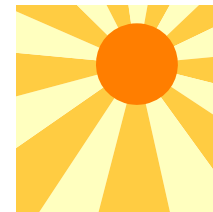
## Promesa semanal

## Repaso de los puntos más importantes



## Cierre de la sesión

# Introducción de la sesión



## 1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.

## 2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**  
La semana pasada hablamos de lo importante que es reducir la grasa, la grasa saturada y el colesterol en nuestra alimentación.
- **Pregunte:**  
¿Pueden ustedes nombrar tres cosas que pueden hacer para que los alimentos tengan menos grasa?



**Nota:** Dé a los participantes 3 minutos para responder.

- **Respuesta:**  
Para que los alimentos tengan menos grasa pueden:
  - Quitar la grasa de la carne antes de cocinarla.
  - Quitar el pellejo de las aves (pollo o pavo) antes de cocinarlas.
  - Cocinar al horno, hervir, cocinar a la parrilla o asar los alimentos en lugar de freírlos.

- **Pregunte:**  
¿Qué hicieron para cumplir la promesa de comer menos grasa, grasa saturada y colesterol? ¿Qué es lo que anduvo bien? ¿Tuvieron algún problema?



- **Pida** a cada participante por su promesa semanal de la sesión 5.

### 3. Acerca de la sesión

■ **Diga:**

Hoy discutiremos por qué es importante para la salud del corazón mantener un peso saludable. Cuando termine la sesión, ustedes sabrán que:

- El sobrepeso es un factor de riesgo que puede resultar en colesterol alto en la sangre, presión arterial alta, diabetes, enfermedades del corazón y derrame cerebral.
- El peso saludable se calcula por medio de una escala.
- Para perder peso:
  - Coma menos calorías
  - Coma porciones más pequeñas
  - Coma una variedad de alimentos, especialmente los que tienen bajo contenido de calorías y grasa
  - Manténganse físicamente activo
- Las dietas de moda o mágicas generalmente no dan resultado y pueden ser dañinas.

# La sesión en acción



## 1. Datos acerca del sobrepeso

### ■ **Diga:**

El sobrepeso aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes y derrame cerebral. Bajar por lo menos 10 libras puede hacer una diferencia en su salud.

- Aproximadamente 66% de adultos en los Estados Unidos tienen sobrepeso u obesidad.
  - De estos 66%, 71% son hombres y 62% son mujeres.
- Aproximadamente 77% de mexicanos americanos en los Estados Unidos tienen sobrepeso u obesidad.
  - De estos 77%, 76% son hombres y 75% son mujeres.
- Además, aproximadamente 1 de cada 4 hombres latinos tiene sobrepeso.
- Aproximadamente 4 de cada 10 mujeres latinas tienen sobrepeso.
- Aproximadamente 1 de cada 4 niños latinos tiene sobrepeso.

## 2. Telenovela o fotonovela “Ese niño no me gusta nada: Cuide su peso” *(opcional)*

- **Muestre** la telenovela “Ese niño no me gusta nada: Cuide su peso” o pida a participantes voluntarios que lean la narración de la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 18 y 19).

### 3. Su peso y su salud

- **Diga:**

Cuando uno tiene sobrepeso, el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, la diabetes o un derrame cerebral es mayor. El sobrepeso también puede contribuir a aumentar la probabilidad de desarrollar colesterol alto en la sangre y presión arterial alta. También puede resultar en enfermedad del corazón.

- **Diga:**

Además de enfermedades del corazón, el sobrepeso puede empeorar otros problemas de salud, como la artritis y trastornos del sueño. El sobrepeso también contribuye a aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de próstata, de seno y de colon.

- **Diga:**

Con un poco de peso que se pierda, pueden mejorar muchos problemas de salud que resultan del sobrepeso.

### 4. Actividad: ¿Qué se entiende por peso saludable?



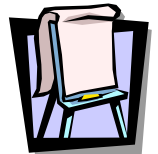
**Nota:** Antes de comenzar esta actividad, ponga la báscula en un lugar donde los participantes puedan pesarse en privado.

- **Entregue a cada uno de los participantes la hoja:** “Proteja su corazón. Cuide su peso.”



- **Muestre el dibujo educativo 5-1. Diga:**

Miren la hoja sobre Mariano y Virginia. Vamos a averiguar juntos si Mariano y Virginia tienen un peso saludable.





- **Diga:**  
Mariano pesa 175 libras y mide 5 pies y 6 pulgadas (1.68 metros). Virginia, su esposa, pesa 125 libras y mide 5 pies (1.52 metros). Veamos el cuadro de pesos en su volante para ver si Mariano y Virginia están dentro de la escala de pesos saludables.

- **Respuesta:**  
Mariano tiene un sobrepeso moderado y Virginia tiene un peso saludable.

- **Diga:**  
Ahora vamos a ver cuánto pesamos y miraremos luego la escala que nos corresponde. Si no saben cuanto pesan, pénsense en la báscula para saber el peso aproximado. Las básculas para usar en la casa generalmente no son tan exactas como las del consultorio del médico. La ropa pesa entre 2 y 3 libras, aproximadamente. Si no saben qué estatura tienen, usen la medida de la pared.

- **Ayude** a los participantes a averiguar el peso que les corresponde utilizando el cuadro. No es necesario decir los resultados a los demás.

- **Diga:**  
El peso saludable se calcula por medio de una escala. Los pesos más altos dentro de la escala denominada pesos saludables corresponden a las personas que tienen más músculo y hueso.

- **Diga:**  
Si ustedes están dentro de la escala saludable, no aumenten nada de peso, aunque al agregar el peso extra continúen dentro de la escala saludable.

- **Muestre el dibujo educativo 5-2. Ayude** a los participantes a medirse su cintura con la cinta métrica.



- **Diga:**  
La cintura de la mujer es grande si mide más de 35 pulgadas. La cintura del hombre es grande si mide más de 40 pulgadas. Una cintura grande aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.

- **Pregunte:**  
Piensen en lo que aprendimos en la sesión 1 y la sesión 3. ¿Cuántos factores de riesgo de enfermedades del corazón y diabetes tenían ustedes?





**Nota:** Use el cuadro con el repaso de los factores de riesgo para recordar a los participantes los factores de riesgo.

■ **Diga:**

Veamos la parte inferior de su hoja “Proteja su corazón. Cuide su peso.” en la sección “¿Qué se entiende por la escala de peso?.” **Repase** la siguiente información:

<b>¿Qué se entiende por la escala de peso?</b>	
<b>Peso saludable</b>	¡Buena noticia! Trate de no aumentar de peso.
<b>Sobrepeso moderado</b>	¡Cuidado! Es importante no seguir aumentando de peso. Trate de bajar de peso si tiene: <ul style="list-style-type: none"> <li>• dos o más factores de riesgo, o</li> <li>• tiene la cintura grande y además dos ó más factores de riesgo</li> </ul>
<b>Sobrepeso excesivo</b>	¡Tome una decisión! Necesita bajar de peso. Trate de perder alrededor de ½ a una libra por semana.

Averigüe si tiene que bajar de peso. Visite al médico para que le mida el peso, la cintura y le indique si tiene otros factores de riesgo para las enfermedades del corazón o diabetes como: alta presión arterial y colesterol alto en la sangre.

## 5. La manera saludable de perder peso

<b>Repaso de los Factores de Riesgo—Enfermedades del Corazón y la Diabetes</b>	
<b>Factores de riesgo de enfermedades del corazón que usted no puede cambiar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La edad (45 para los hombres, 55 para las mujeres)</li> <li>• Historia familiar de enfermedades del corazón</li> </ul> <b>Riesgos de la Diabetes que no puede cambiar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edad</li> <li>• Historia familiar de la diabetes</li> <li>• Raza</li> <li>• Mujer que tuvo un niño de 9 libras o más</li> </ul>	<b>Los factores de riesgo sobre los que usted <u>puede</u> hacer algo son:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presión arterial alta</li> <li>• Colesterol alto en la sangre</li> <li>• El hábito de fumar cigarrillos</li> <li>• Diabetes</li> <li>• Sobrepeso</li> <li>• Inactividad física</li> </ul>

- **Diga:**  
Ahora hablaremos sobre la manera saludable de perder peso.
- **Diga:**  
La energía que el cuerpo obtiene de los alimentos se mide en calorías. Las personas aumentan de peso si comen más calorías de las que el cuerpo utiliza para producir energía.
- **Diga:**  
Si necesitan perder peso, deben escoger alimentos con menos calorías o realizar actividad física. Lo mejor es hacer las dos cosas.
- **Diga:**  
Para perder 1 libra de peso hay que quemar 3,500 calorías más de las que se comen. El número de calorías que se queman depende de lo activa que es la persona y del tamaño de su cuerpo.
- **Diga:**  
Un poco más adelante en la sesión de hoy aprenderemos como usar las etiquetas de los alimentos para consumir menos calorías. Cuando se reducen las calorías, es importante comer una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos para estar seguro de que se obtienen las vitaminas y minerales que se necesitan. En la próxima sesión hablaremos acerca de como comer de manera saludable.
- **Diga:**  
Una mujer embarazada no debe tratar de perder peso a menos que el médico le recomiende hacerlo.
- **Entregue a cada uno de los participantes la hoja:** “Los hábitos de Virginia y su peso.” Esta hoja muestra como al agregar un poco de actividad física al día, con el tiempo, puede resultar en pérdida de peso.
- **Pida** a voluntarios que lean cada escena en voz alta.



■ **Muestre el dibujo educativo 5-3. Diga:**

Como nos muestra Virginia en la escena tres, hay que comer porciones más pequeñas, comer una variedad de alimentos con bajo contenido de grasa y calorías y aumentar el nivel de actividad física para perder peso de manera saludable.



■ **Diga:**

La mayoría de las personas que pierden peso y no lo recuperan, lo pierden lentamente. Además, aprenden a hacer cambios duraderos. Ustedes deberán tratar de perder entre  $\frac{1}{2}$  y 1 libra por semana hasta llegar a tener un peso saludable.

- **Entregue a cada uno de los participantes una copia de la hoja**  
“¡Consejos para bajar su peso!.” **Repase** las sugerencias para bajar de peso.



## 6. Supere los obstáculos que le impiden perder peso

■ **Pregunte:**

¿Quién de ustedes ha tratado alguna vez de perder peso? Pregunte a esas personas si quisieran compartir su experiencia con el grupo. ¿Qué los mantuvo motivados en sus intentos de perder peso?



■ **Pregunte:**

¿Por qué piensan que a algunas personas les resulta difícil perder peso o mantenerse sin ganar el peso que perdieron?



**Nota:** Dé a los participantes 3 a 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Respuesta:**

**Añada** estas respuestas, si no se mencionaron:

- Les falta el apoyo de la familia.
- Piensan que la gordura es señal de salud.
- Los amigos les dan mensajes equivocados. Por ejemplo, “Estas mejor con unos kilos o libras de más.”
- La familia y los amigos tal vez le hagan difícil perder peso porque los invitan a ir a lugares donde lo más importante es la comida.
- La familia puede negarse a comer alimentos con menos grasa y menos calorías. Les resulta difícil cocinar dos comidas por separado.

- **Pregunte:**

¿Han encontrado la manera de superar estas u otras barreras?



**Nota:** Dé a los participantes 3 a 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Respuesta:**

- Encuentren alguna persona que también quiera bajar de peso. Usted puede hablarle a esta persona para mantenerse motivada.
- Camine o planee otras actividades con otra persona. Resulta más entretenido y el tiempo pasará así más rápido.
- Trate de encontrar actividades que toda la familia pueda disfrutar para ayudar también a otros a controlar su peso.
- Intercambien platillos con una amiga(o). (Por ejemplo, si el resto de la familia no va a comer platillos con bajo contenido de calorías, prepare un plato y compártalo con un amiga(o). Su amiga(o) puede preparar, a su vez, un plato para compartirlo con usted.)
- Si tiene que bajar mucho de peso, pida a su médico, un dietista o un especialista en nutrición que le ayude a preparar un plan.

- **Muestre el dibujo educativo 5-4. Diga:**

Los programas para adelgazar se han convertido en un gran negocio; más de 33 billones de dolares se gasta en estos programas en los Estados Unidos. Ustedes oyen hablar de dietas milagrosas que prometen ayudar a bajar de peso rápida y fácilmente. Estos productos solo le hacen perder peso a sus billeteras. Cuídense de los productos para dietas y ejercicios de compañías que presentan testimonios personales en sus avisos.



- **Diga:**

Las dietas que prometen una rápida pérdida de peso rara vez dan resultado a la larga. Muchas de estas dietas consisten de solo unos pocos alimentos. La gente pronto se aburre de ellos. Estas dietas no les dan todos los nutrientes y energía que el cuerpo necesita. No son saludables.

- **Entregue a cada participante la hoja: “Dietas Mágicas.” (opcional)**



## 7. ¿Cuánto es una porción?

- **Muestre el dibujo educativo 5-5. Diga:**

La clave para escoger una dieta saludable y perder peso es saber que comer y cuanto comer. Veamos de qué tamaño es una porción en la pirámide de los alimentos. En sesión 8 hablaremos acerca de lo que deben comer.



- **Diga:**

Muchas personas creen que el número de porciones representan demasiada cantidad de alimento, pero las porciones son realmente más pequeñas de lo que la mayoría de la gente come. Veamos cómo son de grandes estas porciones.

## A. Actividad sobre el tamaño de las porciones

---



### **Nota: Antes de la sesión**

1. **Compre** los alimentos que tenía que alistar antes de la sesión. Vea la lista de material al principio de esta sesión.
2. **Prepare** 3 tazas de arroz cocido.



### **Nota: Cuando organice lo que necesita para la sesión**

1. **Fíjese** en la hoja “El tamaño de las porciones” para ver el tamaño de la porción de cada alimento. **Mida** una porción de cada alimento y ponga en un plato.
2. **Coloque** fuera de la vista los platos con los alimentos ya medidos.
3. **Ponga** la caja de cereal seco, una taza grande de arroz ya cocido, una lata de fruta o verdura, un pedazo de queso cheddar y una lata de frijoles en una mesa con cinco platos, cuatro cucharas para servir y un cuchillo.

- 
- **Pida** a cinco voluntarios que se acerquen a la mesa. **Pídales** a cada uno de los voluntarios que:

1. Saquen con una cuchara una porción de cereal y ponganla en un plato.
2. Saquen con una cuchara una porción de arroz cocinado y ponganla en un plato.
3. Corten una porción de queso y ponganla en un plato.
4. Saquen una porción de la fruta o verdura en lata y ponganla en un plato.
5. Saquen una porción de frijoles y ponganla en un plato.

- **Lleve** a la mesa los alimentos que midió antes de la sesión. **Compare** los tamaños de las porciones de los voluntarios con las cantidades reales.

- **Entregue a cada uno de los participantes la hoja:** “El tamaño de las porciones.” **Pida** a voluntarios que lean en voz alta el tamaño de la porción para cada grupo de alimentos. **Dígales** que guarden esta hoja y la usen en su casa.



## B. Actividad sobre las etiquetas de los alimentos y las calorías



**Nota:** Esta actividad ayudará a los participantes a escoger alimentos con bajo contenido de calorías.

- **Diga:**  
Hemos aprendido que para perder peso una persona debe comer menos calorías de las que el cuerpo quema para producir energía. En la última sesión ustedes aprendieron cómo usar la etiqueta de los alimentos para escoger los que tienen contenido más bajo de grasa total, grasa saturada y colesterol. Hoy vamos a aprender cómo usar la etiqueta de los alimentos para elegir los que tienen contenido más bajo de calorías.

- **Entregue a cada uno de los participantes la hoja:** “¡Busque la cantidad de calorías en la etiqueta de los alimentos!”



- **Muestre el dibujo educativo 5-6. Diga:**  
Aquí es donde podrán mirar para encontrar el número de las calorías de una porción en la etiqueta de los alimentos. Veamos la parte inferior de la hoja de la etiqueta. Miremos el valor porcentual diario para los duraznos enlatados (en su propio jugo de fruta) y los duraznos (en almíbar).



- **Pregunte:** ¿Cuál de los duraznos tiene menos calorías?

- **Respuesta:**

Los duraznos enlatados en su propio jugo de fruta tienen menos calorías. Los duraznos enlatados en su jugo tienen 50 calorías por porción de  $\frac{1}{2}$  taza. Los duraznos enlatados en almíbar tienen 100 calorías por porción de  $\frac{1}{2}$  taza.



■ **Diga:**

Probemos otra actividad con todo el grupo. Les hablaré sobre un problema común que tienen hoy las familias. Luego aprenderemos cómo usar las etiquetas de los alimentos para ayudar a resolver el problema.

- **Entregue a cada uno de los participantes la hoja:** “¿Qué bocadillos elige Virginia?.” Lea el problema de Virginia y las preguntas al final.



**Nota:** Se han subrayado las respuestas correctas a las preguntas. Debajo de los alimentos escogidos se da el número de calorías ahorradas si se eligen alimentos con contenido más bajo de calorías.

■ **Diga:**

**El problema de Virginia:** A Virginia y su familia les gusta comer algunos bocadillos mientras miran televisión. Últimamente Virginia ha notado que su familia ha aumentado bastante peso. Use las etiquetas de los alimentos para escoger algunos bocadillos sabrosos con contenido más bajo de calorías.

■ **Pregunte:**

¿Qué deberá servir Virginia?



■ **Diga:**

A la derecha de cada para de etiquetas, anote el número del bocadillo que elige. Anote también el número de calorías que se ahorran si se elige ese bocadillo.



**Nota:** Se han subrayado las preguntas correctas y se han señalado el número de calorías ahorradas.

- **Respuesta:**
  - ¿Papitas (chips) o palomitas de maíz hechas con calor seco?  
**Si se eligen las palomitas de maíz se comen 135 calorías menos.**
  - ¿Una manzana o galletitas de mantequilla?  
**Si se elige la manzana se comen 70 calorías menos.**
  - ¿Una taza de leche entera o una taza de leche sin grasa (descremada)?  
**Si se elige la leche sin grasa (descremada) se comen 60 calorías menos.**
  - ¿Un helado de leche con una capa de chocolate o una paleta de fruta?  
**Si se elige la paleta de fruta se comen 95 calorías menos.**
  - ¿Duraznos en lata con jugo natural de fruta o duraznos en lata con almíbar?  
**Si se eligen los duraznos con jugo natural de fruta se comen 50 calorías menos.**
  - ¿Salsa de tomate o una salsa de queso jalapeño?  
**Si se elige la salsa de tomate se comen 25 calorías menos.**

- **Pregunte:**  
¿Pueden darme un ejemplo de bocadillo que coman sus familias con alto contenido de calorías?



- **Pregunte:**  
¿Pueden darme un ejemplo de bocadillo con bajo contenido de calorías que podría gustarle a sus familias?



## 8. Receta de ensalada de repollo y tomate

- **Entregue a cada uno de los participantes la hoja** con la receta de “Ensalada de repollo y tomate.”



- **Diga:**  
Esta ensalada es fácil de prepara. Tiene solo 41 calorías y 1 gramo de grasa por porción. También tiene bajo contenido de sodio. Prueben la receta de la ensalada en la semana siguiente en su casa.

## 9. Club de caminata



**Nota:** Los promotores deben caminar con los grupos con menos frecuencia. No camine más de dos veces esta semana con el grupo pero, anime a los grupos a caminar sin usted. Un voluntario del grupo debe llenar la lista de asistencia y entregar la próxima semana.

■ **Diga:**

¡Otra vez nos disfrutamos durante las caminatas!

■ **Diga:**

Mencionamos al principio del programa que nuestra meta es que ustedes caminen en grupos sin nuestra (mi) presencia. Esperamos (espero) que ustedes continúen caminando después de la graduación. Entonces no deben contar conmigo para caminar. Ustedes han progresado bastante, entonces siento que puedo caminar menos y menos con ustedes.

■ **Diga:**

Si el horario de la caminata les ha funcionado, pueden reunirse a las mismas horas y días. Nuestra meta es caminar **tres** veces como un grupo entero o grupos pequeños, antes de la próxima sesión.

## 10. Período de actividad – Escoja la actividad que usted quiera



**Nota:** Algunas opciones son: aerobicas con sillas (ve la hoja “Vida Camindo” al fin de la sesión), aerobicas “low-impact,” bailar, o caminar. No olvide estirarse antes y después de la actividad.

# Promesa semanal



- **Entregue a cada participante la hoja:** “Promesa Semanal.”



- **Diga:**

Les pido que se comprometan a hacer una cosa concreta que les ayudará a conseguir o mantener un peso saludable.



**Nota:** Diga a los participantes que sean muy precisos acerca de lo que piensan hacer. (Por ejemplo, si dicen que van a comer menos calorías, pídeles que mencionen las distintas maneras en que pueden hacerlo.)

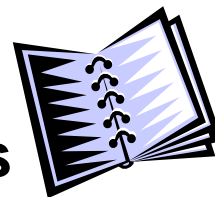
- **Diga:**

En la próxima sesión hablaremos de los resultados de sus promesas. No se olviden de seguir trabajando para cumplir las promesas de comer menos grasa saturada, colesterol y sodio y de hacer más actividad física.



**Nota: Pide** a cada participante llevar la promesa a su casa y colocarla en un lugar visible. **Pídeles** traerla a la próxima sesión.

# Repaso de los puntos más importantes



- **Diga:**  
Repasemos ahora lo que aprendimos hoy.

- **Pregunte:**  
¿Por qué es importante mantener un peso saludable?



- **Respuesta:**  
El sobrepeso puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y algunas formas de cáncer y diabetes.

- **Pregunte:**  
¿Cuál es la manera más saludable de perder peso?



- **Respuesta:**  
Comer porciones pequeñas de una variedad de alimentos con bajo contenido de calorías y de grasa y aumentar la actividad física.

- **Pregunte:**  
¿Cómo puede ayudarles la etiqueta de los alimentos si necesitan perder peso?



- **Respuesta:**  
La etiqueta de los alimentos nos hace saber el tamaño de las porciones y el número de calorías por porción. Puede comprar el contenido de calorías en distintos productos para elegir los que tengan menos.

# Cierre de la sesión



## ■ Diga:

Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos en la próxima sesión. En la próxima sesión se hablará sobre salud en la comunidad.



**Nota: Reflexión para el presentador de la sesión.** Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree que funcionó y que no funcionó? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

# s e s i ó n 7



## Nuestra comunidad, ¿es saludable?

---

### IDEAS PRINCIPALES

**Esta sesión se tratará de:**

- El reconocimiento de la salud comunitaria
  - Cómo identificar los indicadores y comportamientos en la comunidad que mantienen la salud
  - Los pasos básicos para lograr cambios en la comunidad
- 

### OBJETIVOS

**Al final de esta sesión, los participantes:**

- Sabrán cómo apoyar a la comunidad para comportarse saludablemente.
- Podrán identificar acciones que pueden apoyar a la comunidad para estar más saludable.
- Conocerán los pasos iniciales de promoción comunitaria.

## **MATERIALES**

**Para dirigir esta sesión, usted necesitará:**

- El manual *Pasos Adelante*
  - Varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
- 

## **HOJAS PARA ENTREGAR**

**Durante la sesión, entregue a cada uno de los participantes estas hojas:**

- Resolver problemas comunitarios
- Caminar en América Un Repaso: ¿Puede caminar en su comunidad? (5 hojas)
- Promesa Semanal



# Esquema de la sesión y actividades

---



## Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión



## La sesión en acción

1. ¿Puede caminar en su comunidad?
2. Actividad en grupo – Resolver problemas comunitarios
3. Nuestra comunidad, ¿apoya la nutrición?
4. Club de caminata
5. Período de actividad

A. Actividad: ¿Puede caminar en su comunidad?



## Promesa semanal

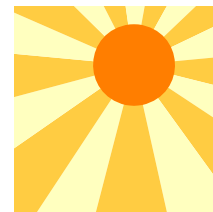


## Repaso de los puntos más importantes



## Cierre de la sesión

# Introducción de la sesión



## 1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.

## 2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**  
La semana pasada hablamos de cómo tratar de tener un peso saludable.
- **Pregunte:**  
¿Alguno de ustedes recuerda por qué es importante perder peso y mantener un peso saludable?



- **Respuesta:**  
Si tienen sobre peso, corren más riesgo de tener enfermedades del corazón, derrame cerebral, presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y algunos tipos de cáncer.

- **Pregunte:**  
¿Cuál es la manera más saludable de perder peso?



- **Respuesta:**  
La manera más saludable de perder peso es comer porciones más pequeñas de una variedad de alimentos con bajo contenido de grasa y calorías.  
También es necesario hacer más actividad física.

- **Pregunte:**  
¿Cómo ayuda la etiqueta de los alimentos a las personas que están tratando de perder peso?



- **Respuesta:**  
La etiqueta de los alimentos les hace saber el tamaño de la porción y el número de calorías que hay en una porción.

- **Diga:**  
Al final de la última sesión ustedes prometieron hacer algo para ayudarles a mantener o a alcanzar un peso saludable. ¿Cuáles fueron los aspectos positivos? Si tuvieron algún problema, ¿cómo lo resolvieron?
- **Pida** a cada participante por su promesa semanal de la sesión 6.

### 3. Acerca de esta sesión

- **Diga:**  
Hasta este punto, hemos hablado de cosas que afectan nuestra salud. La sesión de hoy también es sobre nuestra salud, pero también vamos a hablar sobre la salud de nuestra comunidad. Vamos a hablar sobre lo que podemos hacer para mejorar la salud de nuestra comunidad y con esperanza de nuestra salud propia también. Durante la sesión aprenderemos a observar a nuestra comunidad y hablaremos acerca de nuestra parte en tratar de hacer cambios a nuestro ambiente. Nuestra comunidad afecta nuestra salud y nuestros comportamientos. Nosotros podemos hacer cambios a nuestra comunidad que nos ayudaran y que ayudaran también a nuestras familias ser más saludables, si sabemos a donde o con quien podemos pedir ayuda. Cuando terminamos esta sesión, espero que todos nosotros nos sentiremos como que si podemos hacer cambios para mejorar a nuestra comunidad aunque sean en maneras pequeñas. Hoy vamos a pasar mucho tiempo hablando sobre nuestra comunidad y va a ser más divertido e interesante si todos participamos en las discusiones.

# La sesión en acción



**Nota:** El enfoque de esta sesión es discutir en grupos. Animen a los participantes para que participen en las discusiones.

## 1. ¿Puede caminar en su comunidad?

### ■ Pregunte:

Ahora que han caminado en su comunidad, ¿qué les gusta de los lugares donde caminan?



**Nota:** Dé a los participantes 5 a 10 minutos para hablar. Escriba las respuestas en una hoja de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.

### ■ Pregunte:

¿Cuáles son las cosas que no les gustan de donde caminan?



**Nota:** Dé a los participantes 5 a 10 minutos para hablar. Escriba las respuestas en una hoja de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.

### ■ Pregunte:

¿Qué les motiva a caminar en un lugar en particular?



**Nota:** Dé a los participantes 5 a 10 minutos para hablar. Escriba las respuestas en una hoja de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.

■ **Pregunte:**

¿Cuáles son las cosas que les impiden a caminar en un lugar?



**Nota:** Dé a los participantes 5 a 10 minutos para hablar. Escriba las respuestas en una hoja de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.

■ **Pregunte:**

Si estos detalles/aspectos son importantes (si es que no han sido mencionados):



- Seguridad
- Perros
- Luces/Alumbrado
- Aceras
- Si hay aceras, ¿están en buena condición?
- Sendero especialmente para caminar
- Semáforos y cruces peatonales
- Seguridad del tráfico (¿tienen que caminar en un lugar donde hay mucho tráfico?)
- Baños

■ **Pregunte:**

¿Qué pudieran hacer los barrios para mejorar el ambiente donde se camina?



**Nota:** Dé a los participantes 5 a 10 minutos para hablar. Escriba las respuestas en una hoja de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.

■ **Pregunte:**

¿Existe algún grupo en la comunidad que intenta hacer cambios para ayudar en la prevención de la diabetes y otras enfermedades?  
¿Si pudieran sugerir algo, que indicarían?



**Nota:** Escriba las respuestas en una hoja de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.

## 2. Actividad en grupo – Resolver problemas comunitarios

- **Entregue a cada participante la hoja:** “Resolver Problemas Comunitarios.”



■ **Diga:**

Voy a leer situaciones de la vida real que están en la hoja. Piensen en que manera ustedes pueden resolver el problema.



**Nota:** Después de cada situación pida a los participantes que discutan de qué manera pueden resolver el problema. Diga que pueden escribir las soluciones en la hoja. Agreguen los puntos bajo de cada situación si no son mencionados.

**Problema 1:**

Le gusta caminar en el parque cerca de su casa, pero el sistema de riego está prendido cuando camina. El agua hace la caminata un poco difícil y no le gusta mojarse. ¿Qué puede hacer?

- Llamar al Departamento de Parques y Recreo para averiguar quien es responsable del parque. Contacta esta persona y pida si puede cambiar el tiempo de riego.
- Cambiar la hora de su caminata, aunque esto es más difícil y a la mejor no es posible.
- Caminar en un lugar diferente si el sistema de riego está prendido.

Claro, la solución depende de cada situación. Si tiene un horario fijo para caminar la primera solución es la mejor. Si está caminando cerca de una escuela y tiene el mismo problema puede arreglar un cambio con la administración de la escuela.

**Problema 2:**

Usted y su amigo(a) les gusta caminar alrededor de su barrio. Pero, se sienten intimidados porque hay perros sueltos y a veces son agresivos. Por esta razón no caminan la distancia o el tiempo como quieren. ¿Qué pueden hacer?

- Pida a sus vecinos mantener sus perros en la casa, amarrados o encerrados.
- Cada condado tiene una oficina de Control de Animales. Llame a esta oficina y pida que ellos arreglen la situación.

### **Problema 3:**

El mejor tiempo para caminar es en la mañanita o la noche. El problema es que no hay faroles ni aceras. No se siente seguro caminando en la oscuridad y se sentiría mejor si no tuviera que caminar por la calle. ¿Qué puede hacer?

- Estos problemas no son fáciles de resolver. A quien debe llamar para pedir un cambio depende en donde vive. Si vive en una pueblito, debe llamar al administrador del condado; si vive en un pueblo, debe llamar el administrador del pueblo; si vive en una ciudad, debe llamar el administrador de la ciudad. Cuando llame, diga su problema y como se puede resolver el problema, pregunte con quien debe hablar, y pregunte lo que usted puede hacer para ayudar.
- Recuerde que el gobierno tiene fondos finitos y tiene que escoger entre proyectos. Aunque que sus necesidades son importantes puede ser que hayan otras más críticas. Recuerde este tipo de cambio puede requerir tiempo.
- Por eso es importante ser persistente e involucrar gente de su área quien también quiere mejorar el alumbrado y las aceras. Lo más probable es que un grupo reciba lo que demanda mientras que a una sola apersona le cueste más trabajo. Mientras más personas, más poder. Recuerde que los políticos quieren que el público sea feliz.

## **3. Nuestra comunidad, ¿apoya la nutrición?**

### **■ Diga:**

Para descansar un poco, haremos una actividad.

### **Actividad en grupo**

### **■ Diga:**

Piensen por 3 a 5 minutos en los tipos de meriendas saludables que pueden comprar en el supermercado.

### **■ Pregunte** a los participantes por sus respuestas.





■ **Pregunte:**

Ahora que ustedes intentan comer más saludable me gustaría saber, ¿qué les gusta de las tiendas/supermercados o restaurantes donde van de compras o donde comen?



**Nota:** Dé a los participantes 5 a 10 minutos para hablar de que les gusta. Escriba las respuestas en una hoja de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.

■ **Pregunte:**

¿Cuáles son las cosas que no les gusta de las tiendas / supermercados o restaurantes donde van de compras o donde comen?



**Nota:** Dé a los participantes 5 a 10 minutos para hablar de que no les gusta. Escriba las respuestas en una hoja de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.

■ **Pregunte:**

¿Qué puede hacer la comunidad para apoyar a usted y a su familia para que logre comer más saludablemente?



**Nota:** Dé a los participantes 5 a 10 minutos para hablar. Escriba las respuestas en una hoja de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.

■ **Pregunte:**

¿Cuáles son las condiciones que existen en su comunidad que no le permiten comer más saludablemente?



**Nota:** Dé a los participantes 5 a 10 minutos para hablar. Escriba las respuestas en una hoja de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.

■ **Pregunte:**

Si estos detalles/aspectos son importantes (si es que no han sido mencionados):

- Número de tiendas/restaurantes de comida rápida
- Faltas de opciones saludables en estos restaurantes de comida rápida
- Número de tiendas convenientes (“convenience stores”) y cómo colocan su mercancía
- Grandes exhibiciones de soda, cigarrillos, dulces, chocolates y cervezas
- Accesibilidad de frutas frescas y verduras
- Distancia entre el supermercado y la casa
- Programas de almuerzo en las escuelas
- “Vending machines”
- Calidad de la comida en el “Food Bank”
- Disponibilidad de productos bajos en grasa en las tiendas o supermercados

■ **Pregunte:**

¿Qué puede hacer la comunidad para facilitar el que se coma más saludablemente?



**Nota:** Dé a los participantes 5 a 10 minutos para hablar. Escriba las respuestas en una hoja de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.

■ **Pregunte:**

Una vez más, hay un grupo en la comunidad ahora intenta hacer cambios dentro la comunidad que ayudarán a prevenir la diabetes y otras enfermedades ¿Si pudieran sugerir algo, qué indicaría?





**Nota:** Escriba las respuestas en una hoja de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.



## 4. Club de caminata



**Nota:** Usted no debe caminar más de una vez esta semana con el grupo, debe fomentarlos a caminar sin usted. El grupo debe elegir a alguien para llenar la lista de asistencia de las caminatas y recójalas la próxima semana.

- **Pregunte:**  
¿Cómo les fue en las caminatas sin mi presencia?



**Nota:** Si hubo problemas al llenar la lista de asistencia de las caminatas, discuta los problemas y cómo resolverlos.

- **Diga:**  
Planeamos reunirnos a las mismas horas y los mismos días de la semana pasada. Nuestra meta es caminar **tres** veces con el grupo total o en grupos pequeños, antes de la próxima sesión.



**Nota:** La gente debe llenar las hojas de asistencia de las caminatas, cuando las caminaran. Pida dos voluntarios mantener la lista de asistencia a durante las caminatas que usted no asiste.

## 5. Período de Actividad



### A. ¿Puede caminar en su comunidad?

- **Entregue a cada participante la hoja:** “Caminar en América Un Repaso: ¿Puede caminar en su comunidad?.” Cuando ya estén caminando pida a los participantes llenar la encuesta. Discutan las respuestas al regreso.





**Nota:** Lea la información adicional al fin de esta sesión para sugerencias de lo que se puede hacer para mejorar las condiciones.



**Nota:** Si no se puede llevar acabo esta actividad durante la clase, **pide** a los participantes que llevan la encuesta a su casa para que hagan la actividad cuando tenga un tiempo libre. **Pídeles** traer la encuesta llenada a la próxima sesión para discutir las respuestas.

# Promesa Semanal



- **Entregue a cada participante la hoja:** “Promesa Semanal.”



- **Diga:**

Les pido que se comprometan a examinar un área de la comunidad (puede ser una actividad o una idea, etcétera) y determinen si anima o desanima comportamientos saludables.



**Nota: Pida** a cada uno de los participantes que dé detalles sobre lo que piensa ha examinar.

- **Diga:**

Vamos a compartir los resultados de la promesa que hicieron en la próxima sesión.

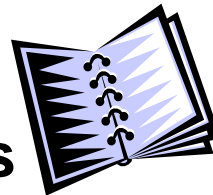
- **Diga:**

Recuerde de continuar cumpliendo con las promesas de mantener un peso saludable, de comer menos grasa saturada, colesterol y sodio y de estar físicamente más activos.



**Nota: Pide** a cada participante llevar la promesa a su casa y colocarla en un lugar visible. **Pídeles** traerla a la próxima sesión.

# Repaso de los puntos más importantes



- **Diga:**  
Repasemos ahora lo que hemos aprendido hoy.

- **Pregunte:**  
¿Qué aprendieron hoy?



**Nota:** Dé a los participantes 5 minutos para contestar.

# Cierre de la sesión



■ **Diga:**

Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos en la próxima sesión, cuando aprenderemos sobre el azúcar y la glucosa y cómo se relacionan con la diabetes.

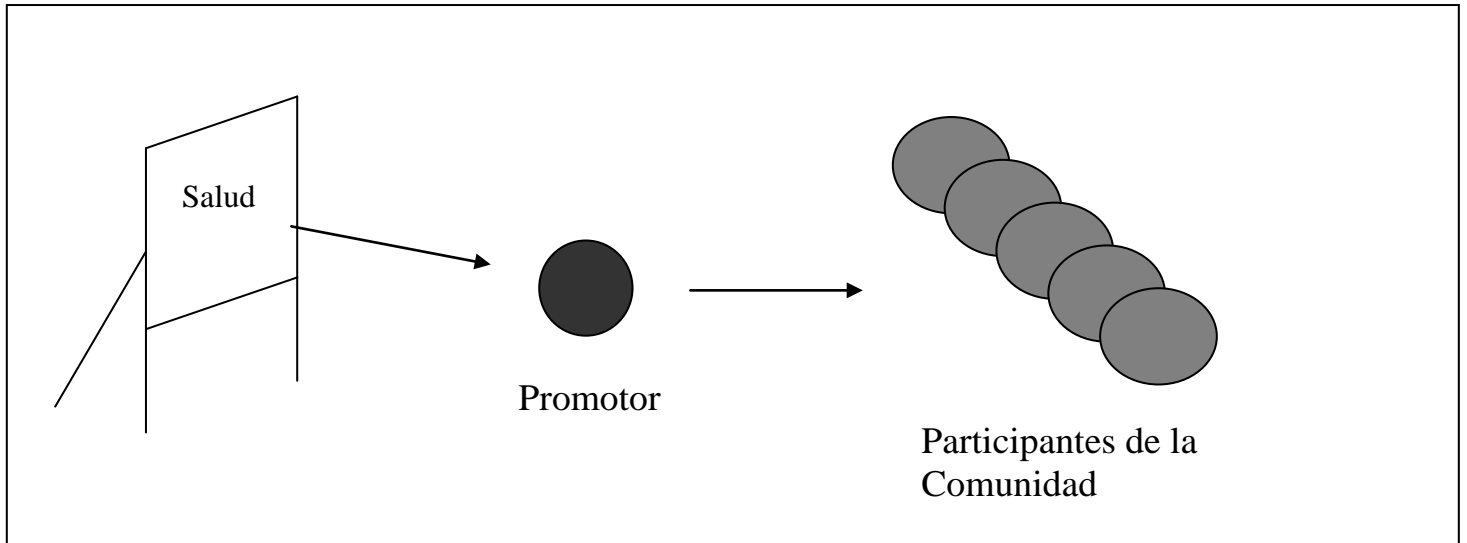


**Nota: Reflexión para el presentador de la sesión.** Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y que no funcionó? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

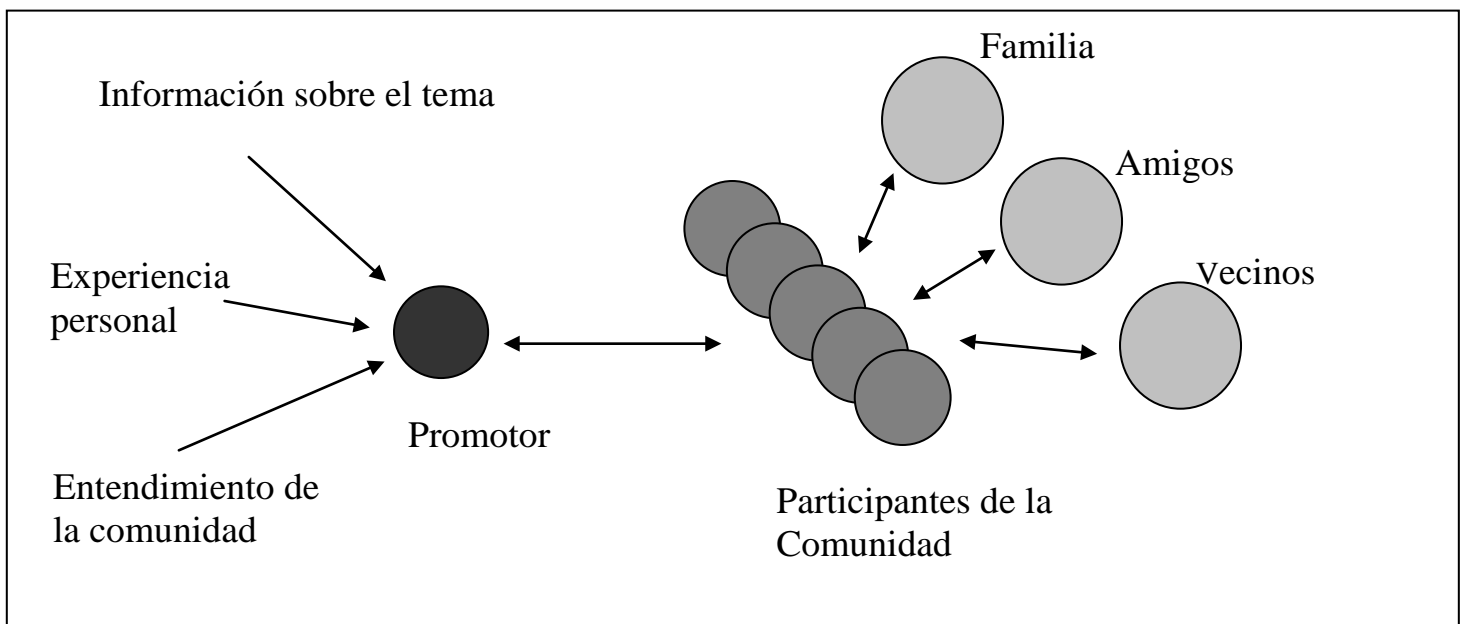




# Promoviendo Cambios en la Comunidad

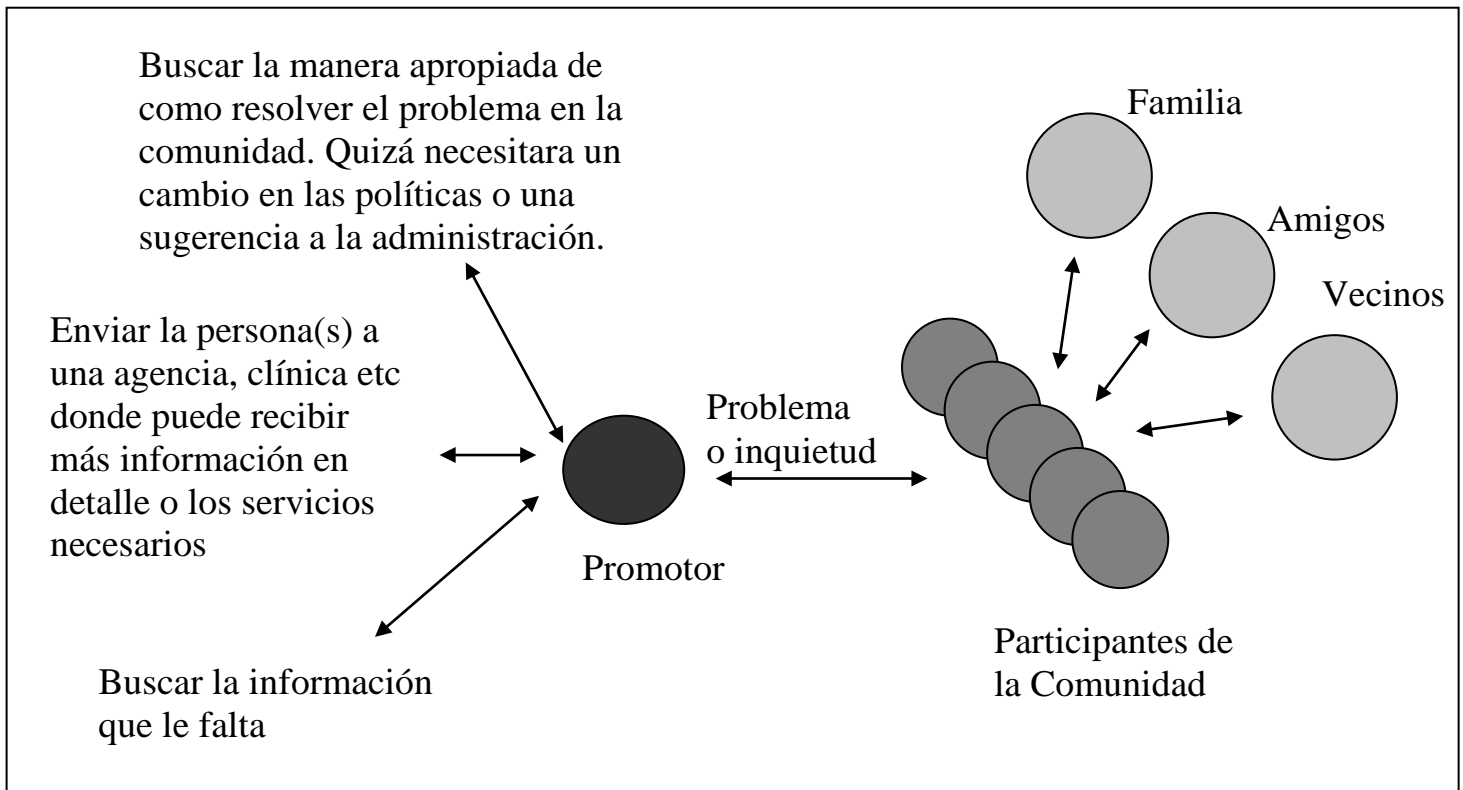


**El promotor no tan solo habla sobre el tema de salud sino enseña y ayuda a los participantes a comprender y a tomar acción para mejorar la salud.**



**Para enseñar el promotor utiliza información de un currículo, de su experiencia personal y entendimiento de la comunidad.**





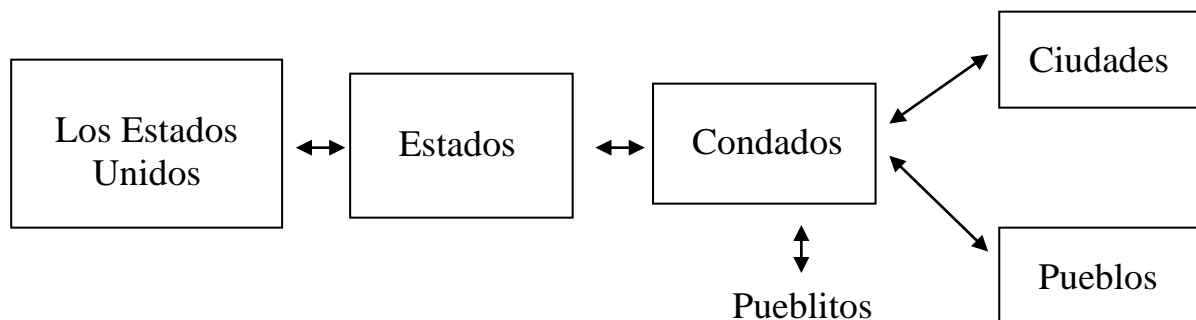
**Si hay un problema el promotor también facilita en como resolverlo.**

- ¿En esta sesión es probable que vaya a encontrar problemas en la comunidad, especialmente después de completar la encuesta de Caminar en América Un Repaso: “¿Puede caminar en su comunidad?”
- Después de completar la encuesta los participantes pueden notar o quejarse de que no pueden caminar con facilidad porque
  1. no existen aceras
  2. no hay parques donde caminar
  3. hay un lugar para caminar pero el sistema de riego riega durante el tiempo conveniente para caminar
  4. hay perros agresivos e intimidantes en el lugar donde caminanEtc.



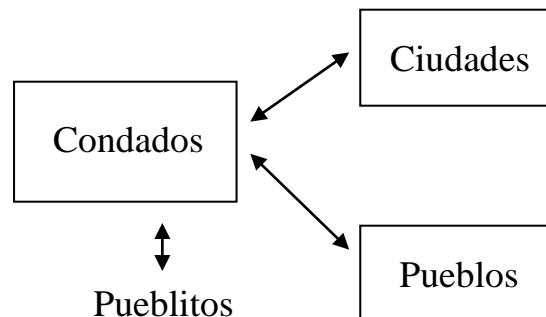
- Todos estos son problemas que el promotor puede ayudar a resolver. El promotor puede enseñar o ayudar a que los participantes conozcan a quien contactar. No es el trabajo del promotor solucionar completamente los problemas de todo el mundo pero, si el dirigir a los participantes a que ellos mismos puedan tomar acción. Claro, a veces la ayuda que brinde el promotor necesitará ser más profunda. Por ejemplo si los participantes quieren aceras, luces o un parque.
- ¿Entonces, que debe hacer/saber la promotora?
- Explicar a los participantes lo siguiente:
  - No es fácil darle una solución o sugerir la manera exacta en cómo puede usted actuar inmediatamente para solucionar problemas o solicitar lo que les falta para comunidad.
  - Casi todos de estos cambios se inician por una rama del gobierno local u organizaciones públicas.  
Por ejemplo:
    - Para problema con perros peligrosos – hay que llamar a la agencia de control de animales (animal control)
    - No hay una ruta segura para los niños caminar a la escuela – hay que llamar a la escuela y/o al Departamento de Educación
- Para ayudarlo, hay una gráfica sobre la estructura de los niveles del gobierno.

## Niveles del Gobierno



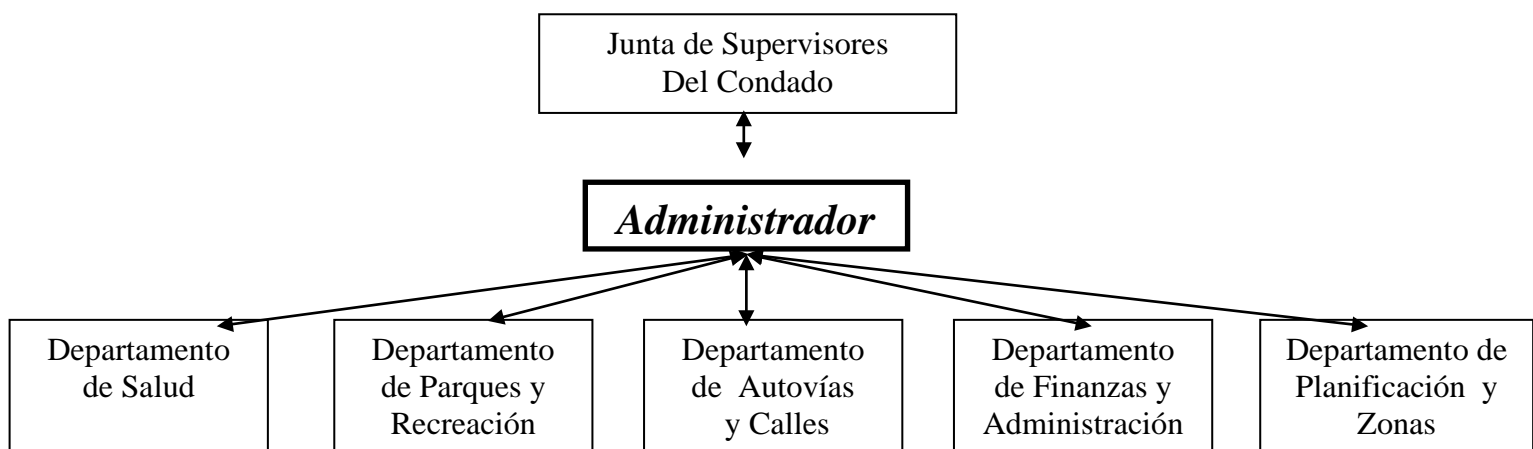
- Existe un detalle importante y es que cada estado y cada comunidad tiene una estructura diferente. Entonces si quiere hacer un cambio hay que buscar la manera en su comunidad hacerlo. ¿Primero, dónde está la comunidad en que trabaja, en una ciudad, pueblo o pueblito? Muchas veces ciudades y pueblos tienen un sistema de gobernación. Pueblitos usualmente están bajo del jurisdicción del condado.

## Niveles de Gobernación



- La siguiente gráfica es un ejemplo de parte de la estructura del gobierno a nivel del condado.

### Un Condado

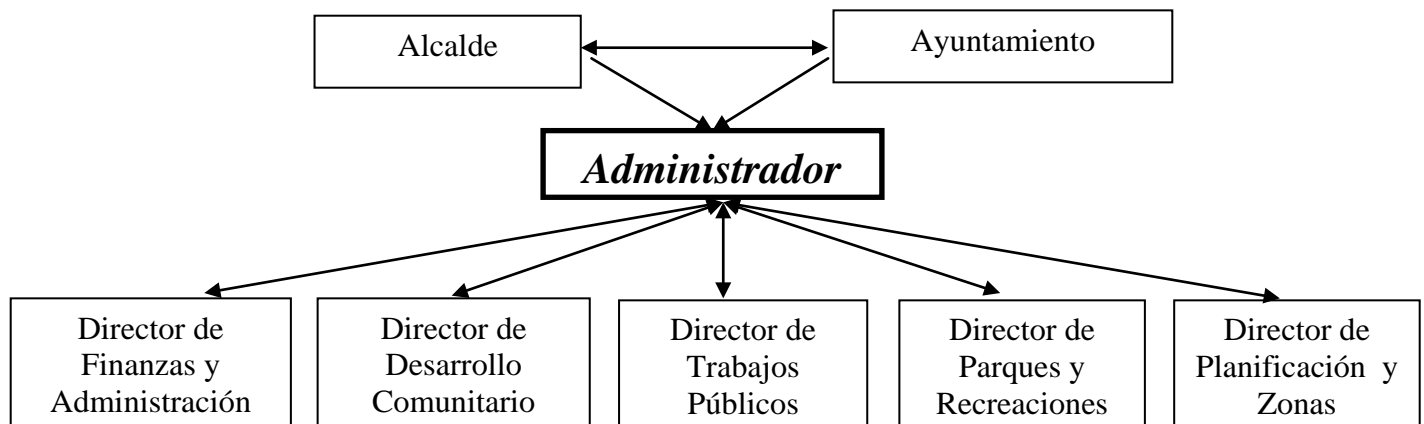


- Otra vez, la gobernación del condado tiene jurisdicción sobre pueblitos. Entonces si trabaja con una comunidad en un pueblito y ellos quieren hacer un cambio, hay que contactar y comunicar con departamentos al nivel del condado.



- Si no tiene una idea con quien comunicarse referente a un problema o tema de preocupación llame al administrador del Condado. Esta persona deber ser capaz de dirigirle y explicarle a quien debe contactar.
- La siguiente gráfica es un ejemplo de la parte de la estructura del gobierno al nivel de una ciudad o pueblo.

### Una Ciudad o Pueblo



- Si trabaja en una ciudad o pueblo está bajo la jurisdicción del gobierno de la ciudad o pueblo, aunque algunos temas pertenecen al condado, tales como temas sobre la salud.
- Si tiene una pregunta, inquietud o tema de preocupación y no tiene idea donde empezar, llame al administrador de la ciudad o pueblo y pregúntele a quien debe contactar.
- Recuerde, si vive en un pueblito que no tiene un gobierno, hay que llamar al administrador del condado para que le ayude.
- Nota, si cualquier comunidad, en una ciudad, pueblo o pueblito tiene una pregunta sobre proyectos, problemas o inquietud concerniente a la salud y temas de salud es recomendado llamar primero al Departamento de Salud a nivel del condado. Ciudades muy grandes y partes de ciudades grandes pueden tener su propio Departamentos de Salud.





# s e s i ó n 8

## La glucosa y el azúcar



### IDEAS PRINCIPALES

**Esta sesión se tratará de:**

- El funcionamiento de glucosa sanguínea
- Niveles de glucosa sanguínea
- Cómo la actividad física afecta la glucosa sanguínea

### OBJETIVOS

**Al final de esta sesión, los participantes aprenderán:**

- Sobre el funcionamiento de glucosa sanguínea.
- Sobre niveles de glucosa sanguínea normal.
- La cantidad de azúcar en varias bebidas.

## MATERIALES

Para dirigir esta sesión, usted necesitará:

- El manual *Pasos Adelante* y los dibujos educativos de *Pasos Adelante* sesión 3
  - Pizarrón y tizas o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
  - Contador de glucosa y tiras para medir glucosa
  - Tazas disponibles
  - Cubitos de azúcar
  - Botella de un litro de coca cola, cola dietética, bebida de deporte, jugo de uvas (100% jugo), Kool-Aid y agua
  - Papel para escribir la cantidad de azúcar en cada bebida
- 

## HOJAS PARA ENTREGAR

Durante la sesión, entregue a cada uno de los participantes estas hojas:

- ¿Qué es la glucosa?
- Hipoglucemia: Bajo nivel de glucosa en la sangre
- Hiperglucemia: Alto nivel de glucosa en la sangre
- ¡Piense en el azúcar antes de tomarse alguna bebida!
- Promesa Semanal



# Esquema de la sesión y actividades



## Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión



## La sesión en acción

1. Repaso sobre la diabetes
2. Glucosa/Azúcar
  - A. ¿Qué es la glucosa?
  - B. ¿Qué afecta la glucosa en el cuerpo?
  - C. Variaciones normales de la glucosa sanguínea
  - D. Actividad sobre la glucosa
3. La dieta y la diabetes
  - A. Una dieta saludable
  - B. Mitos sobre el azúcar
  - C. Actividad sobre el azúcar
4. Club de caminata
5. Período de actividad – Caminar como un grupo



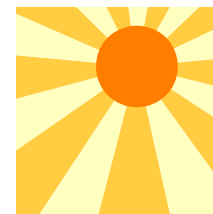
## Promesa semanal

## Repaso de los puntos más importantes



## Cierre de la sesión

# Introducción de la sesión



## 1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.

## 2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Pregunte:**  
¿Cómo les fue con su promesa de la semana pasada de examinar un área de su comunidad y determinar si esta anima o desanima comportamientos saludables?
- **Pregunte:**  
¿Quién quiere compartir lo que aprendieron?



**Nota:** Dé los participantes 5 a 10 minutos para discutir las tiendas y supermercados en el área que examinaron.

- **Pida** a cada participante por su promesa semanal de la sesión 7.

## 3. Acerca de esta sesión

- **Diga:**  
Hoy discutiremos sobre el tema de glucosa. Cuándo termine la sesión, ustedes podrán:
  - Reconocer los niveles de glucosa sanguínea saludable.
  - Identificar comidas que tiene mucha azúcar.

# La sesión en acción



## 1. Repaso sobre la diabetes



**Nota:** Antes de la sesión, **repase** sobre los materiales e información adicional de la sesión 3.

- **Diga:**

En la sesión 3, hace cinco semanas, hablamos sobre como los alimentos se convierten en azúcar al llegar al estomago.

- **Muestre el dibujo educativo 3-1. Diga:**

Primero el cuerpo convierte la comida que comemos en azúcar o sea, glucosa.



- **Muestre el dibujo educativo 3-2. Diga:**

La sangre lleva el azúcar a las células del cuerpo. El azúcar necesita la insulina para entrar en las células.



- **Muestre el dibujo educativo 3-3. Señale el proceso mientras que diga:**

El páncreas hace la insulina, la cual es una hormona. El páncreas descarga la insulina a la sangre y es la insulina que ayuda el azúcar (de la comida) entrar a las células del cuerpo. Si el páncreas no produce suficiente insulina o si la insulina no funciona bien, el azúcar no puede entrar a las células y el azúcar queda en la sangre. Esto es lo que causa el nivel de azúcar en la sangre subirse y es lo que causa diabetes.



- **Muestre el dibujo educativo 3-4. Diga:**

Esta persona tiene diabetes tipo 1. El páncreas no produce insulina para controlar el azúcar.



- **Muestre el dibujo educativo 3-5. Diga:**

Esta persona tiene diabetes tipo 2. El cuerpo no puede usar efectivamente la insulina. Hay insulina pero, poca, o las células no reconocen la insulina.



- **Diga:**  
Recuerde que la diabetes no duele.

## 2. La glucosa

### A. ¿Qué es la glucosa?

- **Entregue a cada participante la hoja:** “¿Qué es la glucosa?.”



- **Diga:**  
Hay millones de células en el cuerpo humano. Las células producen la energía que necesita el cuerpo para funcionar bien. Uno puede decir que las células son el motor del cuerpo. La glucosa (o sea el azúcar) es el combustible para el cuerpo. La sangre lleva este combustible a las células.
- **Diga:**  
Un motor en un carro necesita una llave para dejar entrar el combustible al motor. En nuestros cuerpos, la llave es la insulina que deja la glucosa pasar a las células.

### B. ¿Qué afecta la glucosa en el cuerpo?

- **Diga:**
  - En personas saludables, el nivel de azúcar sube después de comer y baja a un nivel normal después de 1 a 2 horas.
  - Para muchas personas, las hormonas producidas en tiempo de estrés pueden provocar un incremento de azúcar sanguíneo.
  - Reducir el estrés puede ayudar a aliviar sentimientos de depresión y también controlar niveles de azúcar sanguíneos.

## C. Variaciones normales de la glucosa sanguínea

- **Diga:**

Los que NO tienen diabetes no necesita revisar el nivel de azúcar en la sangre. Para que sepan, el nivel de azúcar sanguíneo para una persona que NO tiene diabetes debe estar entre 70 y 100 mg/dL en ayunas. Si usted tiene riesgo de desarrollar diabetes, como mencionamos en la sesión 3, les exhorto visitar a su médico y chequear su azúcar. Así puede asegurarse que no tiene problemas. Si tiene diabetes es importante que siempre sepa su nivel de azúcar en la sangre.

- **Diga:**

También es importante saber que la prediabetes es una afección en la que el nivel de azúcar sanguíneo es mas alto que lo normal, pero no lo suficientemente alto como para diagnosticar diabetes. Para que sepan, el nivel de azúcar sanguíneo para una persona con prediabetes esta entre 100-125 mg/dL en ayunas. Las personas con prediabetes corren un riesgo mayor de desarrollar diabetes tipo 2 entre 10 años y de sufrir enfermedades del corazón y un derrame cerebral. Nuevos datos sugieren que al menos 54 millones de adultos en los Estados Unidos tuvieron prediabetes en 2002. Puede disminuir su riesgo de desarrollar diabetes si es que baja 5% a 7% de peso con dieta y más actividad física.

- **Diga:**

Es importante saber que una persona es diagnosticada con diabetes si tiene el nivel de azúcar sanguíneo igual a o más de 126 mg/dL en ayunas. Para que sepan, el nivel de azúcar sanguíneo para una persona que tiene diabetes debe estar entre 90 y 130 mg/dL en ayunas y menos de 180 mg/dL una a dos horas después de comer.

- **Diga:**

Ahora vamos hablar un poco sobre lo que es hiperglucemia e hipoglucemia, las cuales son condiciones de niveles de glucosa sanguínea extremas.

- **Entregue a cada participante las hojas: “Hipoglucemia e Hiperglucemia.”**



■ **Diga:**

Cuando el nivel de azúcar en la sangre está bajo, la condición se conoce como hipoglucemia. Es normal que personas sin diabetes sientan estos síntomas, de vez en cuando. Los síntomas de hipoglucemia son: sentir tembloroso, ansiedad, mareo, debilidad, irritabilidad y dolor de cabeza cuando uno no come. ¿Se han sentido así cuando no come? Las personas con diabetes pueden sentir los efectos de la hipoglucemia cuando no comen, cuando se han inyectado demasiada insulina, cuando han tomado demasiados medicamentos orales para controlar su diabetes, o por causa de hacer mucho ejercicio.

■ **Diga:**

Cuando hay un exceso de azúcar en la sangre, la condición se conoce como hiperglucemia. El decir hiperglucemia es equivalente a decir diabetes o altos niveles de azúcar sanguíneo. Esto es la definición de diabetes. Las personas con diabetes pueden sentir los síntomas de hiperglucemia cuando comen demasiada comida, cuando no tienen suficiente insulina, cuando están enfermeros o cuando tienen mucha tensión o estrés. Los síntomas incluyen: demasiado sed, orina con frecuencia, piel seca, hambre, visión borrosa, sueño y náusea.

■ **Diga:**

Para las personas que toman medicamentos para la diabetes o insulina la hipoglucemia puede ser una condición muy seria. Ellos deben inmediatamente tomar jugo, leche o pastillas de azúcar.

## D. Actividad sobre la glucosa



**Nota:** Para esta parte es importante tener a alguien con experiencia en medir el azúcar y quien pueda contestar preguntas sobre niveles bajos o altos. Los participantes también necesitan saber que las pruebas hechas al no estar en ayunas no son exactas. Si alguien tiene un nivel sobre 240 mg/dL, esta persona debe ir al médico para hacerse una prueba en ayunas.



- **Pregunte:**  
¿Quién quiere hacerse una prueba de azúcar?

**Examine** a todos los participantes interesados. **Pregunte** por voluntarios de su grupo y si quieren decir su nivel de azúcar. **También pregunte** por voluntarios sin diabetes, a quienes les gustaría medirse el azúcar dos veces más durante la clase. Haga una tabla como esta en la pizarra o en una hoja de papel grande para los voluntarios.

Prueba 1	Después de tomar las bebidas azucaradas	Después de la actividad
1.		
2.		
3.		
4.		

### 3. La dieta y la diabetes

#### A. Una dieta saludable

- **Diga:**  
La mejor manera para prevenir la diabetes es comer saludable y hacer ejercicio.
- **Diga:**  
En general, uno debe comer:
  - Menos grasa
  - Menos comidas azucaradas
  - Una variedad de frutas frescas y vegetales
  - Pescado y carnes con poca grasa

- **Diga:**  
Habla sobre la manera de comer más saludable en las próximas semanas.
- **Diga:**  
Si tiene diabetes debe hablar con una nutrióloga para crear su propio plan de dieta.

## **B. Mito sobre el azúcar**

- **Diga:**  
Durante el último siglo, a las personas con diabetes se les decía que evitaran el azúcar. Se asumieron que el azúcar cambiaría rápidamente a glucosa, y aumentaría el nivel de glucosa en la sangre. Ahora sabemos que esto no necesariamente es cierto. Se recomienda que las personas con diabetes consuman azúcar en moderación.
- **Diga:**  
El problema es que la comida azucarada frecuentemente no tiene nutrientes, entonces uno consume calorías sin nutrición (calorías vacías). Muchas veces uno se llena con esta comida y entonces no tiene el deseo de comer comidas más nutritivas.
- **Diga:**  
Gente que toma bastantes bebidas azucaradas aumenta de peso. Hace 50 años las personas no tomaban muchas bebidas azucaradas, sin embargo hoy en día es raro ver a un niño que no tome al menos de 6 latas de soda al día. ¡Qué problema tan grande! Si cada lata de soda de 12 onzas tiene aproximadamente 150 calorías, entonces un paquete de 6 tiene 900 calorías. ¡Estas son 900 calorías de soda, calorías vacías sin ningún valor nutritivo en un día!



## C. Actividad sobre el azúcar

### ■ Diga:

Ahora, haremos una actividad para ayudarles a pensar acerca de la mucha cantidad de azúcar en algunas bebidas.



**Nota: Prepare** esta actividad antes de comenzar la sesión.

---



**Nota:** Quizás quiera poner a las participantes en parejas, según el número de los participantes que regularmente asisten a las sesiones. Entonces, si tiene 20 personas, por ejemplo, agrupe 10 parejas de 2 personas cada uno.

1. Rotule 5 tazas 1-5 (10 veces)
2. Corte tiritas de papel y enumérelas del 1-5. Cada grupo recibirá 5 pedazos de papel.
3. Llene las tazas con las siguientes bebidas:

TAZA	BEBIDA
1.	Kool-Aid
2.	Gatorade (bebida de sport)
3.	Soda Dietética
4.	Jugo de Uvas
5.	Coca-Cola

4. Distribuya 5 tazas por grupo.



**Nota:** No deje que los participantes sepan cuál bebida está en cada taza.

---

- **Dé** a cada participante o pareja una taza de cada tipo de bebida. Entonces, cada pareja debe tener cinco tazas enumeradas 1-5.
- **Dé** a cada participante o pareja una puesta de los papelitos también enumerados 1-5.
- **Ponga:**  
Una lata de soda de 12 onzas y una caja de cubitos de azúcar en un lugar donde todos pueden ver.
- **Diga:**  
Ahora, me gustaría preguntarles si pueden adivinar cuántos cubitos de azúcar están en cada de estas bebidas, **el tamaño es una lata de 12 onzas**, como en una lata soda. Escriban su respuesta en el papelito con el número que corresponde a la taza. **Muestre la lata de 12 onzas.**



**Nota:** Cuando ya terminaron de escribir sus respuestas, los participantes o parejas deben compartir sus respuestas/adivinanzas. Empezar con la bebida número uno. Cuente el número de cubitos en cada bebida de 12 onzas en voz alta. Vea el cuadro abajo.

TAZA	BEBIDA	NÚMERO DE CUBITOS DE AZUCAR en 12 onzas
1.	Kool-Aid	9
2.	Gatorade	5
3.	Soda Dietética	0
4.	Jugo de Uvas	16
5.	Coca-Cola	10

- **Pregunte:**  
¿Les sorprendido aprender que el jugo de uva contiene más azúcar que la soda? Para que el jugo de uva no sea tan dulce, podemos agregar agua al jugo, especialmente para niños – y rinde más.



- **Entregue a cada participante la hoja:** “¡Piense en el azúcar antes de tomar!”



- **Diga:**

Esta hoja, “¡Piense en el azúcar antes de tomar!” les ayudará recordar y demostrar a su familia la cantidad de azúcar en estas bebidas.

- **Pregunte:**

¿Quién quiere sacarse una prueba de azúcar sanguínea después de tomar una de estas bebidas?



**Nota:** Si hay voluntarios, anote los resultados en la misma tabla en la pizarra o hoja de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.

#### 4. Club de caminata



**Nota:** No debe caminar con su grupos más de **1 vez** esta semana. Anime a los participantes caminar solos. Avise a los participantes que esta será la última vez que caminará con ellos. Ellos deben escoger a alguien que anotará y llenará la hoja de asistencia. Recójala la próxima semana.

- **Pregunte:**

¿Cómo les fue en las caminatas de la semana pasada?



- **Discutan** cualquier problema que tuvieron con las caminatas o al llenar la hoja de asistencia.

- **Diga:**

Ahora ustedes deben decidir a qué hora y a dónde quieren caminar. (Se espera que esto haya ocurrido antes.) Asegurese que hay un voluntario que tomara la asistencia.

## 5. Período de Actividad – Caminen como un grupo



### ■ **Diga:**

Como les dije antes, la mejor manera de prevenir la diabetes es comer saludable y hacer ejercicio. Ejercicio incluye actividades suaves, uno no tiene que ser un atleta Olímpico para recibir los beneficios de actividad física.

### ■ **Diga:**

Los científicos están de acuerdo con el hecho de que el ejercicio es de gran ayuda para prevenir la diabetes y ayudando a las personas que tienen diabetes a controlarlo.

### ■ **Diga:**

Algunos de los beneficios son que:

- Puede disminuir los niveles de glucosa sanguínea (el ejercicio quema la glucosa y produce energía).
- Facilita el trabajo de la insulina.
- Fortalece la actividad cardíaca.
- Mejora la circulación.
- Disminuye los niveles de colesterol.
- Puede aliviar la tensión nerviosa.
- Mejora la condición física.
- Usted se siente mejor.

■ **Diga:**

Es importante para todos cuidar sus pies. Es especialmente importante para las personas con diabetes cuidar sus pies y andar en zapatos cómodos y calcetines suaves. Recuerde que los pies pueden tener problemas si no los cuidan bien. Es buena idea reemplazar los zapatos desgastados por unos nuevos; los zapatos viejos y muy usados ya no tienen el soporte necesario. Las personas con diabetes también deben de examinarse todo el pie (arriba, abajo, y los lados) después de caminar. Si encuentran una llaga, deben de ver su médico lo más pronto posible.

■ **Diga:**

Las personas con diabetes también tienen que saber sus niveles de azúcar antes, durante y después del ejercicio. El ejercicio puede causar un bajón de glucosa y producir hipoglucemia.

■ **Diga:**

La gente con diabetes debe planificar el hacer ejercicio de acuerdo de su patrón de comidas y de inyecciones de insulina.

- Generalmente las personas con diabetes deben hacer ejercicio después de comer.
- La comida les ayuda a mantener el nivel de azúcar sanguíneo.
- Es mejor hacer ejercicio 1 a 3 horas después de comer cuando el nivel de azúcar sanguíneo está más alto.

■ **Diga:**

La gente que tiene diabetes debe estar preparada para tratar la hipoglucemia, especialmente cuando hacen ejercicio.

- Ellos siempre deben traer jugo, soda regular, pasas, u otros alimentos que contienen azúcares simples. También es importante el traer identificación – esto es importante para todos.
- Si ellos sienten una reacción, deben hacer una prueba de azúcar sanguínea (si es posible) y tratar la hipoglucemia rápidamente con jugo, soda, pasas o lo que trajó.

■ **Diga:**

Las personas con diabetes deben saber cuando es seguro hacer ejercicio.

- Si el nivel de azúcar sanguíneo, medido en ayunas, está sobre 300 mg/dL, la diabetes está fuera de control.
- Estas personas no deben hacer ejercicio hasta que su nivel de azúcar sanguíneo baje o hasta que han hablado con su médico.

■ **Diga:**

La gente con diabetes debe consultar con su médico cuándo empiezan un régimen de ejercicio. Recuerde que el ejercicio facilitará el trabajo de la insulina y posiblemente las personas con diabetes no necesitarán tanta insulina ni pastillas para controlar su diabetes. El médico puede ayudarle hacer un plan de ejercicio especialmente para ellos.

■ **Diga:**

Ahora caminaremos como un grupo.



**Nota:** No olvide estirarse.

- **Pide** a los voluntarios que se midan su nivel de azúcar sanguíneo después de caminar. Anote los resultados en la misma tabla en la pizarra o en la hoja de papel pegado a la pared.



**Nota:** El nivel de glucosa sanguíneo debe bajar después de un tiempo y después de la caminata. Si, el nivel medido por el metro de glucosa fue más bajo que la inicial discuta cómo la actividad física ayuda a bajar el nivel de azúcar sanguíneo. Por lo contrario, si la lectura fue más alta o igual, es probable que el período o la intensidad no fueron suficientes. Como sea el resultado, recuerde a los participantes que todos somos diferentes. Todos tenemos diferente arreglo genético, diferente nivel de condición física, hemos comido diferentes comidas hoy, y posiblemente sentimos diferentes niveles de estrés o tensión. Recuerde a los participantes que todos estos factores influyen los niveles de azúcar sanguíneos.

# Promesa Semanal



- **Entregue a cada participante la hoja:** “Promesa Semanal.”

- **Diga:**

Les pido que se comprometan a hacer una cosa concreta que les ayudará a mantener un nivel de glucosa sanguínea normal.



**Nota:** Diga a los participantes que sean muy precisos acerca de lo que piensan hacer. (Por ejemplo, si dicen que tomarán menos bebidas azucaradas, pregúnteles cuáles son las maneras en que quitarán las bebidas.)

- **Diga:**

En la próxima sesión, hablaremos de los resultados de su promesa.

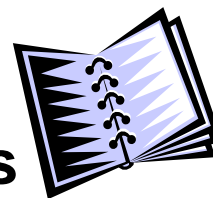
- **Diga:**

No olviden sus promesas de comer menos grasa saturada, colesterol y sodio y de hacer más actividad física.



**Nota: Pide** a cada participante llevar la promesa a su casa y colocarla en un lugar visible. **Pídales** que la traigan a la próxima sesión.

# Repaso de los puntos más importantes



- **Diga:**  
Repasemos ahora lo que aprendimos hoy.

- **Pregunte:**  
¿Qué es la glucosa?



- **Respuesta:**  
Es el combustible del cuerpo.

- **Pregunte:**  
¿Cuáles son los niveles de glucosa sanguínea normal para una persona con diabetes?



- **Respuesta:**  
Los niveles de azúcar sanguíneo para una persona que tiene diabetes deben estar entre 90 y 130 mg/dL en ayunas y menos de 180 mg/dL una a dos horas después de comer.

- **Pregunte:**  
¿Por qué son las bebidas azucaradas malas para la salud?



- **Respuesta:**  
Muchas veces tienen pocos nutrientes y remplazan comidas que son más saludables.

- **Pregunte:**  
¿Por qué es el ejercicio bueno para mantener el nivel de azúcar sanguínea?



- **Respuesta:**  
El ejercicio facilita el trabajo de la insulina y puede disminuir el nivel de glucosa sanguínea.



# Cierre de la sesión



## ■ Diga:

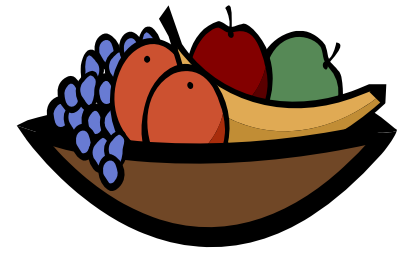
Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden hacer acerca de la sesión? Espero verlos en la próxima sesión. En la próxima sesión hablaremos cómo comer mejor.



**Nota: Reflexión para el presentador de la sesión.** Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree que funcionó y que no funcionó? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?



# s e s i ó n 9



## **Goce con su familia de comidas saludables**

---

### **IDEAS PRINCIPALES**

**Esta sesión se tratará de:**

- Cómo preparar comidas latinas saludables
  - La pirámide de los alimentos y cómo usar la para escoger alimentos saludables
- 

### **OBJETIVOS**

**Al final de esta sesión, los participantes aprenderán cómo:**

- Planear y preparar comidas latinas tradicionales de manera que sean saludables.
- Escoger alimentos para una alimentación saludable usando la pirámide de los alimentos para los latinos.

## MATERIALES

**Para dirigir esta sesión, usted necesitará:**

- El manual *Pasos Adelante* y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
  - Un juego de tazas para medir (1 taza,  $\frac{1}{2}$  taza,  $\frac{1}{4}$  taza)
  - Pizarrón y tizas o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
- 

## HOJAS PARA ENTREGAR

**Durante la sesión, entregue a cada uno de los participantes estas hojas:**

- Escoja una variedad de alimentos saludables para el corazón
- La pirámide de alimentos para los latinos
- Receta de la sopa de albóndigas
- Promesa Semanal

# Esquema de la sesión y actividades



## Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión



## La sesión en acción

1. Coma una variedad de alimentos saludables
2. La comida latina
3. La pirámide de alimentos para los latinos
4. Coma de manera saludable con la pirámide de alimentos para los latinos
5. Receta de la sopa de albóndigas
6. Club de caminata
7. Período de actividad – Escoja la actividad



## Promesa semanal

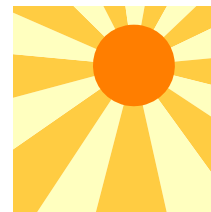


## Repaso de los puntos más importantes



## Cierre de la sesión

# Introducción de la sesión



## 1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.

## 2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**  
En la última sesión hablamos de la glucosa y la importancia de reducir la ingestión de azúcar.

- **Pregunte:**  
¿Qué es la glucosa?



- **Respuesta:**  
Es el combustible que necesita el cuerpo para funcionar.

- **Pregunte:**  
¿Cuáles son los niveles de la glucosa en la sangre o sea del azúcar en la sangre para una persona que tiene diabetes?



- **Respuesta:**  
Entre 90 y 130 mg/dL en ayunas y menos de 180 mg/dL una a dos horas después de comer.

- **Pregunte:**  
¿Por qué no son saludables las bebidas azucaradas?



- **Respuesta:**  
Muchas veces no tienen nutrientes y una persona se siente llena después de tomar una. Entonces, en realidad estas bebidas azucaradas sustituyen comidas que son más nutritivas.



■ **Pregunte:**

¿Por qué es el ejercicio bueno para mantener el nivel de azúcar sanguíneo?

• **Respuesta:**

El ejercicio facilita el trabajo de la insulina y puede disminuir el nivel de glucosa sanguínea.

■ **Diga:**

Al final de la última sesión, ustedes prometieron hacer algo para mantener el nivel de azúcar en la sangre normal o reducir la cantidad de azúcar que come. ¿Qué es lo que anduvo bien? Si tuvieron algún problema, ¿cómo lo resolvieron?

■ **Pida** a cada participante por su promesa semanal de la sesión 8.

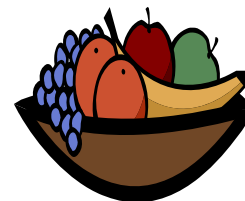
### 3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**

La sesión de hoy es acerca de la importancia de comer una variedad de alimentos saludables para la salud. Durante esta sesión, aprenderán a:

- Escoger una variedad de alimentos para tener un cuerpo sano.
- Reconocer cuántas porciones deberán comer de cada grupo de alimentos.

# La sesión en acción



## 1. Coma una variedad de alimentos saludables

### ■ Pregunte:

¿Por qué es importante comer una variedad de alimentos saludables?



**Nota:** Dé a los participantes 5 minutos para responder. Escriba las respuestas de los participantes en un pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

### • Respuesta:

**Agregue** las respuestas que figuran a continuación si los participantes no las mencionaron:

- Hay que comer una variedad de alimentos con bajo contenido de grasa, grasa saturada, colesterol, sal y sodio y calorías porque ayudan para que tenga un cuerpo sano.
- Ningún alimento puede proporcionar todos los nutrientes en la cantidad que el cuerpo necesita.

**Los alimentos que comemos proporcionan, entre otros, los siguientes nutrientes:**

Carbohidratos  
Proteínas  
Grasas  
Vitaminas  
Minerales

## 2. La comida latina



**Nota:** En esta sesión los participantes tendrán que pensar en los alimentos que comen. Algunos de los alimentos favoritos de la comida latina tradicional son muy nutritivos. Algunos platos pueden prepararse de manera que resulten más saludables.

### ■ Pregunte:

¿Cuáles son algunos de los alimentos latinos tradicionales?







**Nota:** Dé a los participantes unos 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en un pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Diga:**

La comida latina tradicional tiene una variedad de alimentos nutritivos. Estos son:

- Pan
- Tortillas de maíz
- Frijoles
- Carne y aves
- Leche
- Arroz
- Verduras
- Fruta
- Queso

■ **Diga:**

Los frijoles son una parte importante de la comida latina. Cuando se comen junto con arroz o con tortillas de maíz, son una buena fuente de proteínas. Son una fuente tan buena de proteínas como la carne, las aves o el pescado. Los frijoles son más baratos que la carne. Pero tenemos que tener cuidado con la manera de prepararlos. Si cocinamos o refreímos los frijoles con manteca, tocino o carnes con grasa, tendrán más grasa saturada, calorías y colesterol.

■ **Diga:**

Algunos latinos han adoptado hábitos en la manera de cocinar y comer que pueden llevar a problemas de salud como la diabetes y enfermedades del corazón.

■ **Pregunte:**

¿Pueden dar algunos ejemplos de estos hábitos?



**Nota:** Dé a los participantes unos 3 minutos para responder.

- **Respuesta:**  
**Agregue** los hábitos siguientes si nadie los ha mencionado:
  - Cocinar los alimentos con demasiada grasa, como manteca de cerdo o manteca vegetal (shortening).
  - Comer a menudo alimentos fritos, como frijoles refritos, pollo frito, tacos fritos y queso frito.
  - Comer alimentos con alto contenido de grasa, como papas fritas, carnes grasosas, quesos y cremas con alto contenido de grasa, tortillas de harina y chips.
  - Comer alimentos con alto contenido de calorías, como bebidas gaseosas, pasteles, dulces y chocolate.
  - Comer menos fruta, verdura, tortillas de maíz y frijoles.

### 3. La pirámide de alimentos para los latinos

- **Diga:**  
 Podemos dar algunos pasos para mejorar la manera en que comemos y saborear aún nuestras comidas tradicionales. El primer paso consiste en aprender que alimentos deberemos comer más a menudo. El segundo paso es aprender que cantidad de estos alimentos deberemos comer cada día.



- **Muestre el dibujo educativo 6-1.**



**Nota:** Durante todo el tiempo que dure esta actividad, **mantenga** a la vista la pirámide de los alimentos.

- **Diga:**  
 La pirámide de alimentos para los latinos es un instrumento útil pues muestra tanto los tipos como las cantidades de alimentos que debemos comer.

- **Entregue a cada participante las hojas:** “Escoja una variedad de alimentos saludables” y “La pirámide de alimentos para los latinos.”  
**Repase** los grupos de alimentos, las recomendaciones sobre el tamaño de las porciones y los tipos de alimentos que una persona debe comer cada día.



**Nota: Señale** el dibujo educativo 6-1 con cada grupo de alimentos mientras da la explicación.

- **Haga** las siguientes preguntas:



**Nota:** Después de cada respuesta, levante la taza para mostrar las medidas que corresponden.

- **Pregunte:**  
¿Cuánto es una porción de verduras cocidas?



- **Respuesta:**  
 $\frac{1}{2}$  taza

- **Pregunte:**  
¿Cuánta leche o cuanto yogur se considera una porción?



- **Respuesta:**  
1 taza

- **Pregunte:**  
¿Pueden dar un ejemplo de una porcion del grupo más grande de la piramide de alimentos para los latinos?



- **Respuesta:**  
El grupo del pan, los cereales y las pastas es el más grande.  
1 rebanada de pan, 1 onza de cereal, o  $\frac{1}{2}$  taza de arroz o pasta.

■ **Pregunte:**

¿Cuánto es una porción de fruta?



• **Respuesta:**

Una manzana, banana o naranja mediana; o 1/2 taza de fruta cruda o en lata;  
o 3/4 taza de jugo de fruta.

■ **Muestre el dibujo educativo 6-1. Diga:**



**Nota: Señale** cada grupo de alimentos mientras da la explicación.

- Coma más porciones de los alimentos situados en la parte inferior de la pirámide. Haga de ellos el centro de sus comidas. El pan, los cereales, el arroz, las pastas, la fruta y la verdura tienen menos grasa, grasa saturada y colesterol.
- Coma menos porciones de los alimentos situados en la parte superior de la pirámide. Escoja variedades con bajo contenido o nada de grasa, como leche sin grasa (descremada) o poca grasa (1 %), yogur y quesos con bajo contenido o nada de grasa, cortes de carne con bajo contenido de grasa, pescado, aves sin el pellejo, frijoles, huevos y nueces.
- Las yemas de huevo tienen alto contenido de colesterol. Las claras de huevo no tienen colesterol. No coma más de cuatro huevos por semana. Para cocinar u hornear use claras de huevo o un sustituto de los huevos. Por ejemplo, dos claras de huevo equivalen a un huevo entero.
- Use aceite y grasa solo en pequeñas cantidades. Coma menos dulces. Los alimentos de este grupo contienen más grasa, grasa saturada y calorías. Pruebe aderezos y mayonesa con bajo contenido o nada de grasa.
- Los círculos indican la grasa presente en forma natural o agregada en los alimentos (como los alimentos fritos). Los triángulos indican los azúcares agregados en los alimentos.

## 4. Coma de manera saludable con la pirámide de alimentos para los latinos

### ■ Diga:

Esta actividad es para aprender a usar la pirámide de alimentos para escoger alimentos saludables.



**Nota:** Escriba el desayuno de Virginia en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

### ■ Pregunte:

¿Cuál es el grupo de alimentos a que pertenece cada alimento? ¿Qué cambios contribuirían a que el desayuno de Virginia fuera más saludable? Escriba sus sugerencias en el pizarrón o en la hoja de papel al lado de los alimentos que se están reemplazando.



Ejemplo de un desayuno			
El desayuno de Virginia	Grupo de alimentos	Tamaño de las porciones	Una mejor elección
Huevo frito	Grupo de la carne con bajo contenido de grasa, aves, pescado, frijoles secos, nueces	1 huevo	Huevo pasado por agua (escalfado o tibio) huevo duro o 1/4 de taza de sustituto de huevo (revuelto sin grasa)
Tocino	Grupo de la carne con bajo contenido de grasa, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces	3 tajadas	Tocino con bajo contenido de grasa
Tostada de pan blanco	Grupo del pan	1 rebanada	Tostada de pan integral
Mantequilla	Grupo de las grasas y dulces	1 cucharadita	Margarina o jalea
Jugo de naranja	Grupo de las frutas	3/4 taza	¡Una elección excelente!
Café con leche entera	Grupo de la leche, yogur o queso con bajo contenido del grasa o sin grasa	1 taza	Café con leche sin grasa (descremada)

■ **Diga:**

Para comer menos grasa, grasa saturada, colesterol, sodio y calorías, usted deberá:

- Elegir la mayor parte de los alimentos de los grupos de alimentos que se hallan en la parte inferior de la pirámide.
- Reducir las grasas, aceites y dulces.
- Escoger productos lácteos aderezos para ensaladas y mayonesa con bajo contenido o nada de grasa.
- Escoger cortes de carne con bajo contenido de grasa. Cortar la grasa visible de la carne.
- Quitar el pellejo de las aves antes de comerlas.
- No comer más de cuatro yemas de huevo por semana.
- Leer las etiquetas de los alimentos para escoger alimentos con menor contenido de grasa, grasa saturada, colesterol, sodio y calorías.

■ **Diga:**

Pongan la pirámide en la puerta del refrigerador para que les ayude a comer de manera saludable.

## 5. Receta de la sopa de albóndigas



**Nota:** Con esta actividad se dará oportunidad a los participantes de probar en la casa una receta saludable.

- **Entregue a cada participante la hoja** con la receta de “Sopa de albóndigas.”



- **Diga:**  
Este plato contiene carne con bajo contenido de grasa y una variedad de verduras. También está sazonada con muchas hierbas y especias y solo una pizca de sal. **Traten** de prepararla esta semana en su casa.



## 6. Club de caminata



**Nota:** Ya no debe estar caminando con el grupo.

- **Pregunte:**  
¿Cómo les va con las caminatas?



**Nota:** Dé al grupo 3 a 5 minutos para hablar sobre las dificultades. Si la asistencia fue baja, el grupo debe hacer un plan para mejorar la asistencia.

- **Discutan** cualquier problema que tuvieran al llenar la lista de asistencia.



**Nota:** Ahora sería un buen momento para hablar sobre los incentivos de la semana para los que caminan tres veces o más. (*opcional—según sus recursos*)

- **Pregunte:**  
¿Necesitan tiempo para organizar los horas, días y lugares donde caminarán?



**Nota:** Dé al grupo(s) 5 minutos para organizarse si es necesario.



**Nota:** **Asegúrese** que alguien del grupo(s) llenará las listas de asistencia de las caminatas. **Ofrezca** las hoja a la persona que tomará la asistencia.

## 7. Período de Actividad – Escoja la actividad que usted quiera



**Nota:** Una opción es jugar naipes (poker) durante la caminata.

- 1) Antes de la sesión consiga dos o tres paquetes de naipes (cartas o barajas).
- 2) Escoja un camino lo cual pueda recorrer en dos minutos.
- 3) Cada vez que una persona da una vuelta, dele un naipe.
- 4) Es divertido hacer esta actividad con música.
- 5) Al fin de la caminata, los participantes deben tener por lo menos 7 naipes – (7 naipes y 2 minutos cada vez = 14 minutos). La persona con la mejor mano de poker debe ganar un premio o puede darle premios a la peor mano, a la persona con todo los naipes negros etc. ¡Sea creativo con los premios!



**Nota:** No olvide estirarse antes y después de la actividad.



# Promesa semanal



- **Entregue a cada participante la hoja:** “Promesa Semanal.”



- **Diga:**

Les pido que esta semana se comprometan a hacer una promesa concreta para comer una variedad más grande de alimentos saludables.



**Nota: Diga** a los participantes que promesa ha hecho usted. **Pida** a los participantes que cuenten en detalle qué piensan hacer. Por ejemplo, si los participantes dicen que van a comer más verduras, pídeles que le digan cómo planean hacerlo. Piense en estos dos ejemplos:

- Llevaré unas zanahorias y apio cortados en trozos al trabajo para comer como bocadillos.
- Agregaré al cereal pasas y bananas.

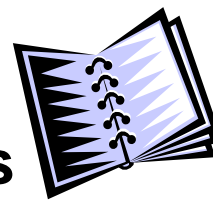
- **Diga:**

Hablaremos acerca de los resultados de su promesa en la próxima sesión. No olviden de cumplir las promesas de hacer más actividad física, reducir la grasa saturada, el colesterol y el sodio en la alimentación y mantener un peso saludable.



**Nota: Pide** a cada participante llevar la promesa a su casa y colocarla en un lugar visible. **Pídeles** traerla a la próxima sesión.

# Repaso de las puntos más importantes



## ■ Diga:

Repasemos ahora lo que hemos aprendido hoy.

## ■ Pregunte:

¿Qué es lo saludable en la comida latina tradicional?



### • Respuesta:

La comida latina tradicional proporciona una variedad de alimentos con bajo contenido de grasa y sodio, como el pan y tortillas de maíz, frijoles, arroz, verduras, fruta, aves, pescado y productos lácteos.

## ■ Pregunte:

¿Qué alimentos debemos comer en menor cantidad?



### • Respuesta:

- Los alimentos con alto contenido de grasa, como frijoles refritos o pollo frito, carnes grasosas, quesos con alto contenido de grasa
- Los alimentos salados como las papitas y tostaditas o “chips”
- Los alimentos con alto contenido de grasa y de azúcar como pasteles, galletitas y chocolate
- Los alimentos azucarados como caramelos y gaseosas (sodas)

## ■ Pregunte:

¿Cómo puede usarse la pirámide de alimentos para planear comidas saludables para el corazón?



### • Respuesta:

Use la pirámide de los alimentos para los latinos para escoger alimentos con contenido más bajo de grasa, grasa saturada, colesterol y sodio de cada uno de los cinco grupos de alimentos principales. La pirámide de los alimentos también da la cantidad de alimentos que uno necesita de cada grupo, cada día.

■ **Pregunte:**

¿Por qué es útil saber cuántas porciones deberá comer de cada grupo principal de alimentos?



• **Respuesta:**

Porque le ayuda a conocer la cantidad de alimentos que necesita comer cada día. Le ayuda a controlar la cantidad de calorías que come.

# Cierre de la sesión



## ■ Diga:

Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos otra vez en la próxima sesión. En la próxima sesión hablaremos de cómo comer de manera saludable, aunque se disponga de poco tiempo y dinero.



**Nota: Reflexión para el presentador de la sesión.** Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y que no funcionó? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

# s e s i ó n

# 10



## **Coma más saludable—aun cuando tenga poco tiempo o dinero**

### **IDEAS PRINCIPALES**

**Esta sesión se tratará de:**

- Cómo preparar comidas saludables rápidamente
  - Cómo comprar alimentos saludables sin mucho gasto
- 

### **OBJETIVOS**

**Al final de esta sesión, los participantes aprenderán:**

- La forma de preparar rápida y fácilmente los alimentos y algunas sugerencias útiles para la hora de las comidas.
- Cómo comer de manera saludable.
- Cómo ahorrar dinero en la compra de alimentos.

## MATERIALES

Para dirigir esta sesión, usted necesitará:

- El manual *Pasos Adelante* y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
  - Ejemplos de publicidad de productos de alimentos en revistas (*opcional*)
  - Pizarrón y tizas o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
  - Lápices
- 

## HOJAS PARA ENTREGAR

Durante la sesión, entregue a cada uno de los participantes estas hojas:

- Sugerencias para las familias ocupadas
- El dilema de Rosa: Una historia de la vida real
- Sugerencias para comer afuera de manera saludable para el corazón
- Sugerencias para ahorrar dinero
- Lista de compras
- Receta de cazuela de carne en un dos por tres
- Promesa Semanal

# Esquema de la sesión y actividades



## Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión



## La sesión en acción

1. Coma de manera saludable para el corazón cuando dispone de poco tiempo
  - A. Días muy ocupados
  - B. Sugerencias para preparar comidas rápida y fácilmente
  - C. Cuando se come afuera
2. Ahorre dinero en la compra de alimentos
  - A. Sugerencias para ahorrar dinero
  - B. Publicidad de los alimentos
  - C. Receta de cazuela de carne en un dos por tres
3. Club de Caminata
4. Período de Actividad – Escoja la actividad



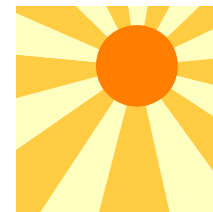
## Promesa semanal

## Repaso de los puntos más importantes



## Cierre de la sesión

# Introducción de la sesión



## 1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.

## 2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Pregunte:**  
¿Cómo les va con la promesa de incluir en la alimentación una variedad de alimentos saludables? ¿Qué es lo que anduvo bien? ¿Qué clase de problemas tuvieron (como el rechazo a los cambios o la falta de interés de la familia)? ¿Qué hicieron para resolver estos problemas?



**Nota:** Dé a los participantes unos 4 minutos para que expresen sus comentarios.

- **Pida** a cada participante por su promesa semanal de la sesión 9.



### 3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**

Hoy vamos a aprender cómo comer de manera saludable—aun cuando dispongan de muy poco tiempo y un presupuesto limitado. Durante esta sesión, ustedes aprenderán:

- Maneras rápidas y fáciles de preparar comidas saludables.
- Cómo comer de manera saludable cuando coman afuera.
- Cómo comprar los alimentos que la familia necesita y el presupuesto permite.
- Cómo la publicidad puede hacernos cambiar lo que acostumbramos a comprar por cosas que cuestan más o que no necesitamos.

# La sesión en acción



## 1. Coma de manera saludable cuando dispone de poco tiempo

### A. Días muy ocupados



**Nota:** Muchas personas tienen poco tiempo para hacer las compras, preparar la comida y limpiar después de comer. Esta sesión ayudará a los participantes a comer de manera saludable, aun cuando estén apurados.

#### ■ Diga:

Muchas personas están muy ocupadas y creen que no tienen tiempo para comer comidas saludables. Estas personas tal vez:

- No toman el desayuno ni el almuerzo y comen una sola comida grande por la noche
- Coman afuera varias veces por semana
- Compren alimentos en cajas o instantáneos o alimentos ya preparados
- Compren alimentos en máquinas dispensadoras de alimentos (vending machines)

#### ■ Pregunte:

¿Qué comen cuando no tienen tiempo para cocinar?



**Nota:** Dé al grupo unos 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

■ **Diga:**

Cuando se come de prisa generalmente se comen alimentos con más alto contenido de grasa, sodio y calorías. Por ejemplo, comemos bocadillos y golosinas y dulces de una máquina dispensadora de alimentos o salchichas (hot dogs) y papas fritas en un restaurante.

■ **Diga:**

La gente suele comer estos alimentos porque son fáciles de comprar o rápidos de preparar. Cuando se está apurado el sabor probablemente no sea tan importante. Estos alimentos pueden tener alto contenido de grasa, sodio y calorías.

■ **Diga:**

Es probable que también coman porciones más grandes con alto contenido de grasa y calorías cuando no hay tiempo para preparar platos para acompañar, como ensaladas, verduras o arroz.

## B. Sugerencias para preparar comidas rápidas y fáciles



**Nota:** Esta parte de la sesión les ayudará a que piensen en distintas maneras de preparar comidas en menos tiempo.

■ **Diga:**

Las personas por lo común encuentran que están demasiado cansadas para preparar el tipo de alimentos que les gustaría que coma la familia. Necesitamos aprender algunas maneras de ahorrar tiempo (simplificar la preparación).

■ **Entregue a cada participante la hoja:** “Sugerencias para las familias ocupadas.”





**Nota: Muestre el dibujo educativo 7-1** mientras repasa “Planee sus comidas” y “Use una lista para las compras.”



**Nota: Muestre el dibujo educativo 7-2** mientras repasa “Cocine por adelantado.”



**Nota: Pida** a voluntarios que lean en voz alta las sugerencias, una a la vez. Deje que los participantes hagan comentarios a medida que se leen las sugerencias.

- **Pregunte:**  
¿Les parece que estas sugerencias son difíciles de seguir?



**Nota: Dé** a los participantes 3 a 5 minutos para responder.

## Actividad en grupo



**Nota:** Esta actividad en grupo ayudará los participantes a crear y pensar maneras para que la familia goce de comidas saludables cuando el tiempo es limitado.

- **Divida** a los participantes en grupos más pequeños de unas tres a cuatro personas cada uno.
- **Dé a los participantes la hoja:** “El dilema de Rosa: Una historia de la vida real.”



- **Diga:**  
Voy a leer una situación de la vida real. Piensen de qué manera Rosa podría resolver el problema.

## El dilema de Rosa

Rosa está casada y tiene dos hijos, uno de 7 años de edad y otro de 10 años. Tomás, su marido, trabaja de lunes a viernes en una compañía de construcción. Tomás sale de su casa para ir al trabajo a las 6:30 de la mañana y vuelve a su casa a las 4 de la tarde. Rosa también trabaja de lunes a viernes en un restaurante.

Sale de su casa a las 10 de la mañana y regresa a las 7 de la tarde. Todas las noches Rosa prepara la cena de la familia después de llegar del trabajo. Muchas veces esta demasiado cansada para cocinar, de modo que a menudo compra en el camino a su casa una pizza con pepperoni, hamburguesas y papas fritas, o pollo frito.

Rosa nota que toda la familia está aumentando de peso. Tomás quiere que Rosa prepare las comidas latinas tradicionales. Rosa trata de que su marido la ayude con la cena, pero él también está muy cansado. Además, Tomás piensa que la mujer es quien debe cocinar.

- **Pida** a cada uno de los pequeños grupos que discutan de qué manera Rosa puede asegurarse de que su familia coma de manera saludable.



**Nota:** Dé a los grupos unos 5 minutos para que presente sus sugerencias.

- **Pida** a una persona de cada grupo que presente las sugerencias del grupo a los demás. Si no se presentaron, agregue estas ideas:
  - Rosa podría cocinar dos ó tres comidas durante el fin de semana y guardarlas en el congelador.
  - Su marido podría ayudarla poniendo en el horno las comidas guardadas en el congelador o preparadas la noche anterior.
  - Podrían reunirse varias familias y compartir las comidas.
  - Sus hijos podrían lavar y secar los platos para ayudarla.
  - De vez en cuando, Rosa podría comprar pollo asado en lugar de pollo frito o hamburguesas y papas fritas, o podría comprar una pizza vegetariana en lugar de pizza con carne.

## C. Cuando se come afuera



**Nota:** Esta actividad enseñará a los participantes a escoger comidas saludables en los restaurantes que sirven comidas rápidas.

- **Pregunte:**  
Cuando comen fuera de casa, ¿adónde van?



**Nota:** Dé a los participantes unos 3 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.

- **Diga:**  
Muchas personas comen en restaurantes que sirven comidas rápidas porque:

- Sirven rápido la comida.
- La comida es sabrosa.
- La comida es más barata que la de los otros restaurantes.
- A los niños les atraen las comidas y juguetes especiales.
- Pueden tener un lugar para que jueguen los niños.

- **Diga:**  
La comida rápida puede tener más alto el contenido de grasa, sodio y calorías, pero ustedes pueden elegir en el menú alimentos con contenido más bajo de grasa, sodio y calorías.

- **Muestre el dibujo educativo 7-3.** Mantengalo a la vista mientras repasa el volante.



- **Entregue a cada participante la hoja:** “Sugerencias para comer afuera de manera saludable.”



- **Pida** a voluntarios que lean en voz alta las sugerencias del volante.

- **Pregunte:**

¿Se les ocurre alguna otra idea para escoger comidas saludables en un restaurante?



**Nota:** Dé a los participantes 2 a 3 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegado a la pared con cinta adhesiva.

## 2. Ahorre dinero en la compra de alimentos

### A. Sugerencias para ahorrar dinero

- **Pregunte:**

¿Qué hacen ustedes para ahorrar dinero en la compra de alimentos?



**Nota:** Dé a los participantes unos 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Entregue a cada participante la hoja:** “Sugerencias para ahorrar dinero.”



- **Pida** a voluntarios que lean en voz alta las sugerencias.

- **Entregue a cada participante la hoja:** “Lista de compras.”



- **Diga:**

Ustedes pueden usar esta lista de compras cuando vayan al supermercado o bodega. Simplemente marquen o escriban en el espacio en blanco lo que quieran comprar.

## B. Publicidad en la compra de alimentos



**Nota:** Esta sección ayudará a los participantes a darse mejor cuenta de la manera en que la publicidad influye en las decisiones que tornen en la compra de alimentos.

### ■ **Diga:**

La publicidad de la compra de alimentos es una actividad comercial de gran impacto.

- Los avisos de publicidad tratan de convencer a la gente de que compre un cierto producto.
- La publicidad cuesta dinero. Se gastan miles de millones de dólares en la publicidad de productos alimenticios. Las personas que compran los alimentos-los consumidores -son quienes la pagan.
- Los artículos que reciben publicidad nacional generalmente son más caros que los que llevan la marca de la tienda y los que no reciben publicidad nacional.
- La mayoría de la gente tiende a comprar envases llamativos y novedosos.
- La gente, especialmente los latinos, tienden a comprar siempre la misma marca y a menudo compran un producto aunque les cueste más.

- ### ■ **Pida** a los participantes que describan los avisos de publicidad que los han llevado a comprar un cierto producto.



**Nota:** Dé a los participantes unos 5 minutos para responder.

- ### ■ **Repase** los diferentes temas de publicidad que se emplean para que la gente compre productos alimenticios.



**Nota:** **Muestre o describa** un ejemplo de los siguientes temas publicitarios.



- **Muestre** ejemplos de temas publicitarios sacados de revistas. (*opcional*)

## **Son temas populares de publicidad:**

### **La familia**

Los agentes de publicidad tratan de que ustedes usen el producto que promueven basándose en el amor que ustedes sienten por su familia. Es algo que da resultado con los latinos porque la familia desempeña un importante papel en nuestras vidas. Los avisos con el tema de la familia suelen estar dirigidos a las mujeres latinas por ser ellas las que cuidan a la familia.

### **La salud**

Este tema se centra en los efectos positivos que el uso de ciertos productos tienen en la salud. Da resultado porque las personas se preocupan por su salud.

### **La atracción sexual**

Un producto que promete aumentar la atracción sexual de quien lo use se vende bien. Muchas personas quieren creer que ellas también serán hermosas y atractivas si usan el producto.

### **Humor**

Una situación divertida generalmente ayuda a la gente a recordar el producto.

### **Apariencia**

En los avisos publicitarios los alimentos tienen mejor aspecto que en la realidad. Se consigue así que la gente quiera probar el producto.

### **Personas famosas**

La publicidad emplea personas famosas para vender un producto. También puede mostrar un personaje reconocido que usa el producto en un programa o película de televisión.

- **Diga:**

La publicidad puede ser útil porque informa al público sobre los diferentes productos que puede comprar. Pero los avisos también pueden llevar a la gente a comprar productos que no necesita, no puede comprar, o que cree que son mejores de lo que realmente son.

■ **Pregunte:**

¿Qué pueden preguntarse ustedes mismos cuando están tratando de decidir qué marca comprar?



**Nota:** Dé a los participantes 4 a 5 minutos para responder.

• **Respuesta:**

Si nadie las hizo, **agregue** estas preguntas:

1. ¿Hay un producto menos caro que sirve para lo mismo?
2. ¿He comparado la etiqueta de los alimentos de los productos con un artículo que cuesta menos?
3. ¿Estoy comprándolo porque viene en un lindo envase?
4. ¿Estoy comprándolo porque el producto dice que mejorará mi apariencia o me ayudará a perder peso?
5. ¿Estoy comprándolo porque tengo un cupón o está en oferta?
6. ¿Lo necesito realmente?
7. ¿Está al alcance de mi bolsillo aun teniendo un cupón?
8. ¿Puedo esperar hasta que esté en oferta?

■ **Diga:**

Aun si ustedes quieren comprar marcas de renombre, pueden todavía ahorrar dinero si compran los productos cuando se ofrecen en oferta.

## C. Receta de cazuela de carne en un dos por tres



- **Entregue a cada participante la hoja** con la receta de la “Cazuela de carne en un dos por tres.” **Pídales** que prueben este plato algún día de esta semana.



- **Pregunte:**  
¿Cómo puede ayudarnos este plato a comer de manera saludable cuando tenemos poco tiempo?



- **Respuesta:**

Si nadie lo mencionó, agregue lo siguiente:

- puede hacerse por adelantado y congelarse para ahorrar tiempo
- tiene muchas verduras
- tiene menos grasa porque se escurre la grasa de la carne después de cocinarse y no se le agrega más grasa mientras se está cocinando

## 3. Club de Caminata



**Nota:** Ahora es el momento para hacer competencia y seguir animando a los participantes para que sigan caminando.



## 4. Período de Actividad – Escoja la actividad que usted quiera



# Promesa semanal



- **Entregue a cada participante la hoja:** “Promesa Semanal.”



- **Diga:**

Les pido que se comprometan a hacer una cosa concreta para escoger alimentos saludables cuando coman afuera o cuando coman de prisa y corriendo la semana próxima. Diga qué cosa va hacer para ahorrar dinero en la compra de alimentos.



**Nota: Pídales** que le digan en detalle qué piensan hacer. Por ejemplo, si le dicen que elegirán ciertos alimentos menos a menudo cuando coman afuera, pregúnteles con qué los van a sustituir. Si dicen que ahorrarán dinero cuando compren alimentos, pídales que le digan exactamente cómo planean hacer eso. Considere estos ejemplos:

- En los sandwiches usaré mostaza en lugar de mayonesa.
- Probaré un producto de la marca del mercado para ver si le gusta a mi familia.

- **Diga:**

Recuerden que deben continuar aplicando lo aprendido en las otras sesiones y que sigan tratando de cumplir las promesas de realizar más actividad física, reducir en la alimentación la grasa saturada, el colesterol y el sodio y mantener un peso saludable.

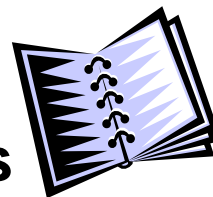
- **Pregunte:**

¿Han encontrado alguna barrera para cumplir alguna de las promesas que han hecho?



**Nota: Píde** a cada participante llevar la promesa a su casa y colocarla en un lugar visible. **Pídeles** traerla a la próxima sesión.

# Repaso de los puntos más importantes



- **Diga:**  
Repasemos ahora lo que aprendimos hoy.

- **Pregunte:**  
¿Qué pueden hacer para ahorrar tiempo en la preparación de las comidas?



- **Respuesta:**
  - Recibir ayuda del esposo o compañero.
  - Preparar varias comidas a la vez y congelar algunas de ellas.
  - Hacer una cantidad más grande y aprovechar lo sobrante.
  - Preparar los almuerzos la noche anterior.
  - Aprender recetas sencillas y rápidas.

- **Pregunte:**  
¿Qué pueden hacer para comer de manera más saludable cuando comen fuera de su casa?



- **Respuesta:**
  - Pedir sándwiches sin mayonesa o salsas (o con bajo contenido de grasa).
  - Pedir hamburguesas pequeñas sin ningún agregado o sándwiches de rosbif sin grasa o de pavo en lugar de sándwiches especiales.
  - Pedir un aderezo con bajo contenido de grasa para la ensalada o llevar el propio.
  - Escoger agua, jugo de fruta o leche sin grasa o con bajo contenido de grasa (1%) en lugar de gaseosas o batidos de leche.
  - Pedir pequeñas porciones.
  - Escoger alimentos asados o a la parrilla en lugar de fritos.

- Quitar y no comer el pellejo del pollo.
- Escoger pizza vegetariana y pedir que le pongan menos queso.

■ **Pregunte:**

¿Qué pueden hacer para ahorrar dinero cuando hacen las compras?



• **Respuesta:**

- Planear las comidas de la semana y hacer las compras con una lista.
- Usar una lista y no ir al mercado demasiado a menudo.
- Fijarse en los avisos de ofertas de alimentos.
- Comprar con menos frecuencia comidas ya preparadas.
- Comprar solo la cantidad de alimentos que la familia necesita.
- Hacer las compras solo y cuando no tenga hambre.
- Fijarse en el recibo para ver si hay algún error.
- Tratar de no comprar en las pequeñas tiendas (convenience stores) de golosinas, gaseosas y demás artículos de uso inmediato.
- Probar las marcas de la tienda y usarlas lo más a menudo posible.

# Cierre de la sesión



■ **Diga:**

Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos en la próxima sesión. En la sesión siguiente se hablará sobre cómo vivir sin el cigarrillo.



**Nota: Reflexión para el presentador de la sesión.** Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y que no funcionó? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?





# s e s i ó n 11



## Goce de la vida sin el cigarrillo

---

### IDEAS PRINCIPALES

**Esta sesión se tratará de:**

- El daño a la salud que causa el cigarrillo
  - Diferente maneras en cómo dejar de fumar
  - Cómo evitar el humo secundario
- 

### OBJETIVOS

**Al final de esta sesión, los participantes aprenderán:**

- Cómo los cigarrillos causan daño al fumador.
- Cómo el “humo de segunda mano” daña a las personas que están cerca de los que fuman.
- Sugerencias que pueden ayudar al fumador que quiere dejar de fumar.
- Maneras de pedir que no fumen a las personas que están cerca de uno.

## MATERIALES

Para dirigir esta sesión, usted necesitará:

- El manual *Pasos Adelante* y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
  - Pizarrón y tizas o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
  - Un VCR y monitor de televisor (*opcional*)
  - La telenovela “El gran partido: Rompa el hábito de fumar” o la fotonovela “El gran partido: Rompa el hábito de fumar” en la guía *Más vale prevenir que lamentar* en las páginas 20 y 21 (*opcional*)
- 

## HOJAS PARA ENTREGAR

Durante la sesión, entregue a cada uno de los participantes estas hojas:

- Cómo el hábito de fumar puede causarle daño
- Cómo el hábito de fumar daña a los bebés y los niños
- El costo de fumar
- Nuestra familia no fuma
- Lista de programas locales para dejar de fumar



**Nota: Prepare** esta lista por anticipado. Puede obtener información en el departamento de salud local, el hospital local o la afiliación local de la American Lung Association (llame al 1-800-445-6016 para averiguar el número del afiliado más cercano a usted).

- Rompa con el hábito de fumar
- Ayude a su corazón. Deje de fumar. (También está en la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 22 y 23)) (2 hojas)
- Promesa Semanal



**Nota:** Pueden pedirse posters (afiches o carteles) para esta sesión a la American Lung Association y al National Cancer Institute (llame al 1-800-4-CANCER).



**Nota:** Quizas quiera preguntarle a un grupo de dejar de fumar local para que le ayuden facilitar esta sesion.

# Esquema de la sesión y actividades



## Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión



## La sesión en acción

1. La telenovela o fotonovela “El gran partido: Rompa con el hábito de fumar”  
(*opcional*)
2. Información sobre el hábito de fumar
3. Cómo el hábito de fumar afecta a los bebés y los niños
4. Los jóvenes y el hábito de fumar
5. El hábito de fumar y su billetera
6. El humo de segunda mano
  - A. Cómo el humo de segunda mano puede dañarlo a usted o a los que lo rodean
  - B. Actividad de dramatización acerca del humo de segunda mano
7. Cómo dejar de fumar
8. Club de caminata
9. Período de actividad – Escoja la actividad



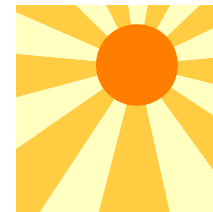
## Promesa semanal

## Repaso de los puntos más importantes de hoy



## Cierre de la sesión

# Introducción de la sesión



## 1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.

## 2. Repaso de la sesión de la semana anterior

- **Diga:**

En la última sesión hablamos de la diversas maneras de ahorrar dinero en los gastos para la comida.

- **Pregunte:**

¿Quién puede nombrar algunas de ellas?



**Nota:** Dé a los participantes unos 3 minutos para contestar. Vaya haciendo una lista en el pizarrón o en la hoja de papel a medida que los participantes las mencionen.

- **Respuesta:**

Si no se mencionaron, agregue estas ideas:

- Planee las comidas de la semana y haga las compras con una lista.
- Fíjese en los avisos de ofertas de alimentos.
- Use menos alimentos ya preparados.
- Compre solo la cantidad de alimentos que la familia necesita.
- Haga las compras solo. Hágalo cuando no tenga hambre.
- Fíjese si hay errores cuando pague en la caja.

- Recorte los cupones de los productos que usa.
- Compre con menos frecuencia en las pequeñas tiendas que en inglés se llaman “convenience stores.”

■ **Pregunte:**

Cómo les va con la promesa de comer de manera saludable aun cuando no tengan mucho tiempo y dinero. ¿Qué es lo que anduvo bien? ¿Hubo problemas? Si es así, ¿qué hicieron para resolverlos?



**Nota:** Dé a los participantes 5 a 8 minutos para responder.

- **Pida** a cada participante por su promesa semanal de la sesión 10.

### 3. Acerca de esta sesión

■ **Diga:**

En esta sesión hablaremos de la necesidad de no empezar a fumar y de la importancia de dejar de fumar. Durante esta sesión aprenderán:

- Cómo el hábito de fumar cigarrillos causa daño al fumador
- Cómo el humo de segunda mano causa daño a las personas que están cerca de los que fuman
- Maneras de pedir a las personas que no fumen cuando están cerca de uno
- Maneras fáciles de dejar de fumar

■ **Pregunte:**

¿Cuántos de ustedes fuman o viven con un fumador?



■ **Diga:**

El tabaco se usa de varias maneras: en cigarrillos, cigarros, pipas, tabaco para masticar, tabaco en polvo (rapé) para tomarlo por la nariz o para frotarlo en las encías. En esta sesión hablaremos del hábito de fumar cigarrillos pues esta es la forma más común de usar el tabaco.

# La sesión en acción



## 1. La telenovela o fotonovela “El gran partido: Rompa con el hábito de fumar” *(opcional)*

- **Muestre** la telenovela “El gran partido: Rompa el hábito de fumar,” o pida a voluntarios que lean la narración de la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 20 y 21).

## 2. Información sobre el hábito de fumar

- **Diga:**  
Hay muchas razones por las que uno no debe empezar a fumar o por las que uno debe dejar de fumar. Explique esas razones.
- En los Estados Unidos mueren unas 400,000 (cuatrocientas mil) personas por año de enfermedades relacionadas con el hábito de fumar. Esto es más de 1,000 (mil) personas cada día. El hábito de fumar es la causa de aproximadamente una de cada cinco muertes.
- Los costos de la atención de salud debida al hábito de fumar ascienden a unos 50 billones de dólares por año.
- Más de uno de cada cuatro hombres latinos fuman (un 28 por ciento). El número de mujeres latinas que fuman es menor (1 de cada 6, o sea, un 17 por ciento), pero este número está aumentando.
- Cualquiera sea la razón por la cual las personas empiezan a fumar o la edad en que empiezan a hacerlo, continuarán fumando debido a los efectos de una poderosa droga: la nicotina. La nicotina se encuentra en todos los productos del tabaco. Las personas continúan fumando porque se vuelven adictas a la nicotina. El cigarrillo se convierte en un hábito. Las personas fumarán algunas veces después de las comidas o cuando están con los amigos.
- ¡Puede dañar a todos lo que los rodean!

- **Muestre el dibujo educativo 8-1. Diga:**  
Hoy vamos a hablar acerca de lo que les puede pasar cuando fuman. También vamos a hablar sobre las distintas maneras de dejar de fumar o de ayudar a un amigo o familiar que quiere dejar de fumar.



- **Entregue a cada participante la hoja:** “Cómo el hábito de fumar puede causarle daño” y **repase** la información.



**Nota: Pida** a voluntarios que lean en voz alta cada una de las sugerencias. **Mantenga** a la vista el dibujo educativo mientras repase la información.

### 3. Cómo el hábito de fumar daña a los bebés y los niños

- **Muestre el dibujo educativo 8-2. Pregunte:**  
¿Creen que las mujeres embarazadas pueden fumar?



- **Respuesta:**

Las mujeres embarazadas no deberán fumar porque eso afectará la salud y el bienestar del bebé. También deberán apartarse de los que fuman debido a los daños que causa el humo de segunda mano.

- **Diga:**  
Muchas personas han oído que no es bueno que las mujeres embarazadas fumen o estén alrededor de otros que fuman. ¿Saben por qué? Veamos algunos de los problemas que pueden ocurrir.

- **Entregue a cada participante la hoja:** “Cómo el hábito de fumar daña a los bebés y los niños.”



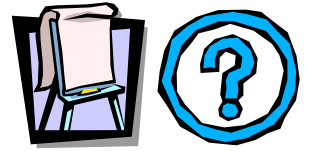
**Nota: Pida** a voluntarios que lean en voz alta cada uno de los datos, o recorte cada uno de los datos por la línea de puntos. Ponga las tiras de papel en una caja o sombrero. Pida a los participantes que saquen una tira de papel para leerla en voz alta. Mientras repasa la hoja mantenga el dibujo educativo a la vista.



## 4. Los jóvenes y el hábito de fumar

### ■ Muestre los dibujos educativos 8-3. Pregunte:

¿Por qué creen que muchas personas empiezan a fumar cuando son adolescentes? **Repase** el dibujo educativo 8-3 para mostrar algunas de las razones.



### • Respuesta:

Si no se mencionan, agregue estas razones:

- Los adolescentes quieren parecerse a sus amigos.
- Los jóvenes fuman para parecer mayores.
- Quieren ser como los personajes que fuman en las películas o en la televisión.
- Los adolescentes están bajo la influencia de los avisos de publicidad en los que los fumadores son atractivos y seguros de sí mismos.
- Tal vez quieran parecerse a los padres u otros familiares que fuman.
- Algunos adolescentes fumarán solo para hacer algo que sus padres no quieren que hagan.
- Los jóvenes hacen poco caso del daño que puede causarles el cigarrillo o piensan que no se van a enfermar.
- Los adolescentes probablemente se sientan atraídos por las chaquetas, sombreros y demás premios que ofrecen las compañías de tabaco.

■ **Diga:**

Veamos algunos de los datos acerca de los jóvenes y el hábito de fumar.

- En los Estados Unidos, el hábito de fumar cigarrillos entre los jóvenes está aumentando.
- Las personas que empiezan a fumar cuando son jóvenes probablemente fumen durante toda su vida.
- Cuanto más tiempo lleve fumando una persona, más probabilidad tiene de desarrollar los problemas causados por el hábito de fumar.
- Los jóvenes que fuman cigarrillos también tienen más probabilidad de probar otras drogas, especialmente marihuana.

■ **Diga:**

Si ustedes fuman, traten de no fumar delante de sus hijos. Nunca pidan a sus hijos que les traigan cigarrillos o que le enciendan un cigarrillo. Cuando les pide esas cosas puede estar diciéndoles que está bien que ellos fumen.

## 5. El hábito de fumar y su billetera

■ **Diga:**

El hábito de fumar cuesta mucho también de otra manera. Veamos algunas de las cosas que un fumador podría comprar con el dinero que gasta en cigarrillos.

- **Entregue a cada participante la hoja:** “El costo de fumar” y **repase** la información.



## 6. El humo de segunda mano

### A. Cómo el humo de segunda mano puede causarle daño a usted o a los que lo rodean



■ **Pregunte:**

¿Qué han oído acerca del humo de segunda mano?



**Nota:** Dé a los participantes 3 a 5 minutos para responder.

■ **Diga:**

El humo de segunda mano es el humo que usted inhala del cigarrillo de otra persona. Aun los que no fuman pueden sufrir si están cerca del humo de segunda mano.

■ **Diga:**

Veamos algunos datos sobre el humo de segunda mano.

- El humo de segunda mano contiene venenos como arsénico, cianuro, amoníaco y formaldehído.
- La aspiración del humo de segunda mano causa irritación en los ojos, molestias en la nariz y la garganta, dolores de cabeza y tos.
- Todos los años hasta 5,000 (cinco mil) no fumadores mueren de cáncer de pulmón causado por el humo de segunda mano.
- Los no fumadores que viven con alguien que fuma tienen dos veces más probabilidad de tener enfermedades respiratorias, bronquitis y neumonía que los no fumadores que no viven con alguien que fuma.
- El humo de segunda mano puede provocar un ataque de asma.

## B. Actividad de dramatización acerca del humo de segunda mano

- **Diga:**  
Tratemos de hacer una dramatización. Algunas personas encuentran difícil pedir a los fumadores que no fumen alrededor de ellas o de sus hijos. Esta actividad les permitirá practicar lo que les dirá cuando alguien fuma alrededor de ustedes o de sus familias.
- **Divida a los participantes en grupos de tres personas.**
- **Dé a cada grupo una escena para que la representen** (de “escenas para la actividad de dramatización”).
- **Pídales** que representen también una escena con la solución para el problema.



**Nota:** Lea una escena a la vez **o entregue** copias a cada grupo. **Dé** a un grupo unos 5 minutos para representar una solución.

- **Pregunte:**  
¿Tienen algún comentario o pregunta que hacer acerca de la dramatización?



- **Diga:**  
Una cosa que todos podemos hacer en nuestra casa para prevenir estas situaciones es colocar un letrero que diga “Gracias por no fumar” o “Nuestra familia no fuma.” Así les hace saber a los visitantes que en su casa no se fuma.
- **Entregue** a cada participante una copia del aviso “Nuestra familia no fuma.”
- **Diga:**  
Pueden colocarlo sobre una mesa o pegarlo con cinta adhesiva en la pared o en el refrigerador.



## Escenas para la actividad de dramatización

### ¿Qué puede hacer usted?

#### Escena 1:

Sus suegros están en su casa de visita. Su cónyuge está en la tienda comprando algunas cosas. El resto de la familia está en la sala, conversando. Su suegro enciende un cigarrillo y le pide un cenicero. Usted no quiere que fume dentro de la casa, alrededor de los niños. ¿Qué puede hacer usted?

#### Soluciones:

- Dígale que esa es una casa en la que no se fuma.
- Dígale que el humo le molesta a usted y a los niños.
- Pídale si por favor podría ir a fumar afuera.

#### Escena 2:

Usted y su familia van a la casa de una amiga a celebrar el cumpleaños de su hijo. Hay muchos adultos y niños dentro de la casa. Algunos de los invitados están fumando y la casa está llena de humo. El humo le irrita la garganta. También los ojos de su hija están irritados. Usted le prometió a su amiga que la iba a ayudar, de modo que no quiere irse. ¿Qué puede hacer usted?

#### Soluciones:

- Dígale a su amiga que siente mucho no poder ayudarla, pero que tiene que irse porque a usted y a sus hijos les molesta el humo.

### Escena 3:

Usted sale a comer con un amigo para celebrar una ocasión especial. Pide sentarse en la sección del restaurante donde no se puede fumar. Esta sección está en un rincón del restaurante. No hay paredes que separen la sección donde se fuma de la sección donde no se fuma. Cuando está pidiendo la comida, cuatro personas se sientan unas tres mesas por medio en la sección donde está permitido fumar. Empiezan a fumar un cigarrillo tras otro. Después de un minuto o dos, usted empieza a sentir olor a humo en su mesa. Le dice al mesero que el humo lo está molestando. El mesero dice que no puede pedirles que dejen de fumar porque están en la sección donde se fuma. ¿Qué hace usted?

### Soluciones:

- Pida que le den otra mesa más alejada de los fumadores.
- Pida al mesero que le envuelva la comida y váyase. Diga al jefe del restaurante que está descontento y que no volverá a ese restaurante.

## 7. Cómo dejar de fumar

### ■ Diga:

Para el fumador es muy difícil privarse de la nicotina. Es fácil que se rinda al deseo de fumar. Las personas que quieren dejar de fumar deben estar dispuestas a hacer todo lo necesario para ello. Muchas personas encuentran que es difícil resistir las ganas de fumar en momentos de tensión o cuando están entre amigos que fuman. Si se quiere dejar de fumar, hay que estar preparado para esos momentos de tensión.

- **Pregunte** si alguno de los participantes acostumbraba fumar y dejó de hacerlo. Si responden que sí, pídales que cuenten cómo dejaron de fumar.



■ **Diga:**

Algunas personas pueden dejar de fumar de un día para otro y otras recurren a uno o más medios para ayudarse. Estos son algunos consejos para dejar de fumar:

- Usen parches con nicotina, chicle con nicotina y nebulizadores nasales con nicotina. Estos productos pueden ayudar a reducir las ganas de fumar. Dejan que el fumador reduzca poco a poco la cantidad de nicotina que recibe por día. La nicotina que contienen estos productos se introduce en el cuerpo a través de la piel en los brazos o dentro de la boca o nariz. Sigán las instrucciones del producto cuando los usen.
- Encuentren otras maneras de aliviar la tensión. Traten de ir a caminar, de escuchar música, de hablar con un amigo o de hacer algo que les guste, como ir al cine o trabajar en el jardín. **Pregunte:** ¿Qué hacen para relajarse cuando están con tensión?
- Unanse a un grupo para dejar de fumar. Estos programas ofrecen apoyo del líder y de otras personas que también quieren dejar de fumar.



**Nota: Entregue** a cada participante una copia de la lista de los programas para dejar de fumar en el área donde vive. Fíjese si se ofrece alguno en español.



- **Entregue a cada participante la hoja:** “¡Rompa con el hábito de fumar!”. **Pida** a voluntarios que lean en voz alta las sugerencias.



■ **Diga:**

Estas sugerencias han ayudado a otra gente. Si ustedes fuman, pueden ayudarles a dejar el hábito. Si no fuman pasen estas sugerencias a un familiar que ustedes desearían que deje de fumar.

■ **Diga:**

Con regañar a las personas que fuman lo que se consigue generalmente es que se enojen o se pongan a la defensiva. Prueben estas maneras positivas de ayudar a la gente que conocen y quieran dejar de fumar.

- Digan cosas como “Es difícil, pero sé que lo puedes hacer.”
- Los primeros días ayúdenlos a mantenerse alejados de los fumadores.
- Sugieran otras actividades que les ayuden a superar las ganas de fumar. Por ejemplo, invítenlos a ir a ver una película con ustedes.

■ **Pregunte:**

¿Quieren hacer alguna pregunta sobre la información que vimos hoy?



**Nota:** Los detalles en la hoja “Más Información” al fin de esta sesión pueden ayudarle a contestar estas preguntas.

## 8. Club de caminata



**Nota:** Ahora es el momento hacer competencias y continuar animando a los participantes seguir caminando.



## 9. Período de Actividad – Escoja la actividad que uste quiera





# Promesa semanal



- **Entregue a cada participante la hoja:** “Promesa Semanal.”



- **Diga:**

Les pido que se comprometan a hacer una cosa concreta para prevenir o dejar el hábito de fumar o para reducir el humo de segunda mano inhalado.



**Nota: Pida** a cada uno de los participantes que den detalles sobre lo que piensan hacer. Considere estos ejemplos:

- Fumaré la mitad de los cigarrillos que generalmente fumo por día.
- Les pediré a mis hijos que hagan un letrero para que la gente sepa que nuestra casa está libre de humo.

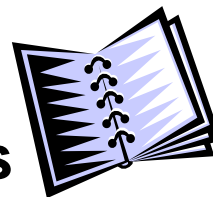
- **Diga:**

Hablaremos acerca de cómo les va con la promesa sobre el hábito de fumar en la próxima sesión. Sigán tratando de cumplir las promesas que hicieron en las primeras sesiones, incluida la promesa de la semana pasada de comer de manera saludable, aunque estén apurados o tengan que mantenerse dentro del presupuesto.



**Nota: Pide** a cada participante llevar la promesa a su casa y colocarla en un lugar visible. **Pídeles** traerla a la próxima sesión.

# Repaso de los puntos más importantes



- **Diga:**

Veamos ahora qué aprendimos hoy.

- **Pregunte:**

¿Cuando la gente fuma, ¿qué enfermedades probablemente desarrollen?



- **Respuesta:**

El hábito de fumar contribuye a desarrollar enfermedades del corazón, cáncer, derrame cerebral y efisema.

- **Pregunte:**

¿Puede fumar una mujer embarazada? ¿Por qué o por qué no?



- **Respuesta:**

Las mujeres embarazadas no deben fumar. Al fumar, se reduce el oxígeno que recibe el bebé, el peso de este es menor y aumenta la probabilidad de que el niño nazca muerto.

- **Pregunte:**

¿Qué es el humo de segunda mano?



- **Respuesta:**

El humo de segunda mano es el humo que usted inhala del cigarrillo de otra persona.

- **Pregunte:**

¿Qué pueden hacer si alguien está fumando alrededor de ustedes y a ustedes no les gusta?



- **Respuesta:**

Pidan a la persona que no fume adentro o váyanse ustedes de allí.  
Coloquen un aviso que diga “Gracias por no fumar” o “Nuestra familia no fuma.”

# Cierre de la sesión



- **Diga:**

Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentario me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos la semana próxima. La próxima sesión será un repaso y la celebración de la graduación.

- **Pregunte a los participantes** si quieren traer algún platillo para compartir con el grupo en la sesión final. Pida a voluntarios que traigan platillos saludables.



**Nota:** No olvide que se necesitarán platos de papel, tenedores y cucharas de plástico en la sesión final.



**Nota: Reflexión para el presentador de la sesión.** Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y que no funcionó? ¿Qué cambio en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?



## Más Información

Las compañías de tabaco gastan miles de millones de dólares en propaganda de sus productos para conseguir que la gente fume. Lo hacen mediante avisos de publicidad en revistas y en carteleras y letreros.

Estos avisos muestran por lo común a personas felices y atractivas que gozan de la vida mientras fuman cigarrillos. Muchos quieren ser como ellos y empiezan a fumar.

Las compañías de tabaco también hacen propaganda de sus productos cuando patrocinan acontecimientos deportivos como torneos de tenis y carreras de automóviles. Van a eventos comunitarios, bailes y festivales donde regalan premios y cigarrillos para promover sus productos.

Las compañías de tabaco pagan a las empresas cinematográficas para que las estrellas fumen en la pantalla. Esto les permite evadir la ley que prohíbe la publicidad de cigarrillos en la televisión o en las películas.

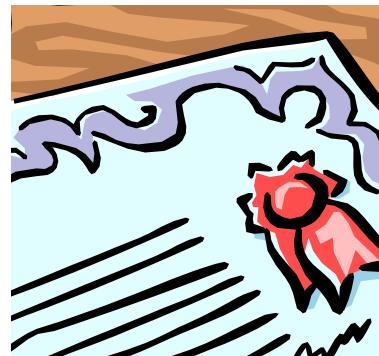
Las compañías de tabaco reclutan nuevos fumadores para compensar la pérdida de los miles de personas que mueren todos los días de enfermedades relacionadas con el hábito de fumar cigarrillos. Se dirigen a los jóvenes porque es probable que los fumadores jóvenes sigan fumando toda la vida. Los fumadores adolescentes son importantes para las compañías de tabaco porque calculan que seguirán comprando cigarrillos por muchos años.

Los jóvenes están influenciados por los programas comerciales. El número de jóvenes que han empezado a fumar aumentó cuando las compañías de tabaco introdujeron personajes parecidos a los de las caricaturas cómicas para vender cigarrillos. Las compañías de tabaco distribuyen regalos que atraen a los jóvenes para conseguir que fumen una cierta marca de cigarrillo.





# s e s i ó n 12



## Repaso y graduación

### IDEAS PRINCIPALES

**Esta sesión se tratará de:**

- Repasar a 11 sesiones
  - El compartimiento de los logros y experiencias de los participantes durante el programa
  - Graduación
- 

### OBJETIVOS

**Al final de esta sesión, los participantes:**

- Repasarán la información aprendida en las sesiones 1 al 11 por medio de juegos y actividades.
- Serán reconocidos por los esfuerzos y los resultados que han logrado.

## MATERIALES

Para dirigir esta sesión, usted necesitará:

- El manual *Pasos Adelante*, los dibujos educativos de *Pasos Adelante*, y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida*
  - Pizarrón y tizas o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
  - Información de la lotería
  - Cartones para la “Lotería de la salud del corazón”
  - Cosas para marcar los cartones (pueden usarse monedas de centavo o maíz seco)
  - Plumas
  - Sobres con estampillas para ser enviados por correo
  - Comida para la celebración de la graduación (*opcional*)
  - Un pequeño regalo o certificado para cada uno de los participantes (*opcional*)
- 

## HOJAS PARA ENTREGAR

Durante la sesión, entregue a cada uno de los participantes estas hojas:

- Todas las promesas semanales
- Una carta para mí (muestra) (*opcional*)
- Una carta para mí
- Certificado



# Esquema de la sesión y actividades



## Introducción de la sesión

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión



## La sesión en acción

1. Repaso sobre enfermedades crónicas
2. Lotería (“bingo”) de la salud del corazón
3. Las promesas semanales
4. Actividad – Un recordatorio para mí



## Reconocimiento por haber completado el programa *Pasos Adelante*



## Discusión del grupo

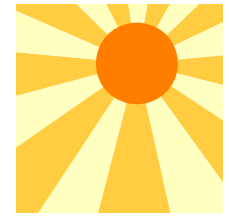


## Comida (*opcional*)



## Cierre de la sesión

# Introducción de la sesión



## 1. Bienvenida

- **Reciba** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.

## 2. Repaso de la sesión de la semana anterior



**Nota:** Si los participantes visitaron un supermercado, pídeles que cuenten lo que aprendieron en la visita. Si no hicieron la visita, pase al repaso siguiente de la sesión 11.

- **Diga:**  
Durante la sesión 11 hablamos sobre los problemas de salud que puede causarles el hábito de fumar cigarrillos.

- **Pregunte:**  
¿Quién puede nombrar algunos de esos problemas?



**Nota:** Dé a los participantes 3 a 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Respuesta:**

**Agregue** los siguientes problemas de salud si los participantes no los mencionan. El hábito de fumar cigarrillos puede causar problemas de salud como:

- Enfermedades del corazón
- Cáncer
- Derrame cerebral
- Enfisema
- Cuando se fuman cigarrillos se irritan los ojos y pueden producirse ataques de asma.

- Otros efectos menos serios pero muy desagradables son:

- Manchas amarillas en los dientes y los dedos
- Mal aliento
- Sentido disminuido del olor y del gusto
- Arrugas prematuras en la cara
- Muchos resfríos y dolores de garganta

- **Pregunte:**

¿Cómo les fue con la promesa de hacer una cosa para dejar de fumar o para proteger a sus familias del humo de segunda mano? ¿Resultado muy bien algo de lo que hicieron? ¿Hubo algo que causo problemas?



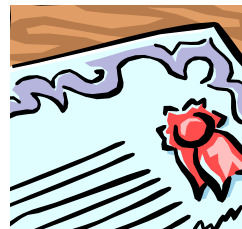
**Nota:** Dé a los participantes 5 a 8 minutos para que hagan los comentarios.

### 3. Acerca de esta sesión

- **Diga:**

Durante esta sesión repasaremos la información que aprendimos en las sesiones 1 al 12. A todos, muchas gracias por haber participado en las sesiones. Y felicitaciones por haberse esforzado en aprender de que manera disminuir la probabilidad de que ustedes y sus familias lleguen a tener enfermedades crónicas, como la diabetes, enfermedades del corazón, derrames cerebrales y depresión.

# La sesión en acción



## 1. Repaso sobre enfermedades crónicas

### ■ Diga:

Hemos hablado mucho sobre la salud en estas sesiones. Repasaremos sobre la importancia de ser saludable.

### ■ Pregunte:

¿Qué quiere decir “enfermedades crónicas?”



**Nota:** Dé a los participantes 2 minutos para discutir. Mientras que los participantes estén hablando prepare los dibujos educativos.

### ■ Diga:

Enfermedades crónicas son enfermedades que tardan años y años para desarrollar y no desaparecen. No son como la gripe o un catarro que ocurren de repente y donde el cuerpo se puede recuperar. Es difícil preocuparse por estas enfermedades porque no sentimos los efectos pequeños que se suman y al fin aparecen en forma de una enfermedad crónica. Ejemplos de enfermedades crónicas que hemos discutido son:

- Enfermedades del corazón
- La diabetes
- Hipertensión

■ **Diga:**

Otras enfermedades crónicas de que no hemos discutido son:

- Asma
- Derrame cerebral
- Cáncer

■ **Muestre el dibujo educativo 12-1. Diga:**

En sesión 1 hablamos sobre enfermedades del corazón. Sabemos la importancia del corazón. Puede bombear aproximadamente cinco litros de sangre por minuto y late unas 100,000 (cien mil) veces por día. Enfermedades del corazón pueden impedir con el funcionamiento del corazón o pararlo completamente.



■ **Muestre el dibujo educativo 12-2. Diga:**

La diabetes es cuando uno tiene un exceso de azúcar en la sangre. Este exceso puede causar daño a los riñones, problemas con la vista o ceguera, llagas que no sanan en los pies, piernas o manos y puede causar enfermedades del corazón.



■ **Muestre el dibujo educativo 12-3. Diga:**

En la sesión 4 hablamos sobre la hipertensión. Es cuando la presión arterial está continuamente alta. Hipertensión puede causar daño a las arterias, ojos, riñones, corazón y cerebro.



■ **Diga:**

Hablamos sobre los factores de riesgo para estas enfermedades. Muchos de los factores son los mismos para enfermedades del corazón, diabetes, hipertensión, derrame cerebral, etc. Algunos factores no podemos prevenir y otros podemos controlar y también cambiar.

■ **Muestre el dibujo educativo 12-4. Diga:**

Los factores de riesgo que no podemos cambiar ni controlar son:

- La historia médica familiar
- Edad
- El hecho de ser hombre o mujer
- Grupo étnico



■ **Muestre el dibujo educativo 12-5. Diga:**

Hay muchos factores de riesgo que podemos controlar. El primero es la presión arterial alta.



■ **Muestre el dibujo educativo 12-6. Diga:**

También podemos controlar nuestro colesterol. Recuerde que colesterol alto puede tapar las arterias y prevenir la circulación de la sangre.



■ **Muestre el dibujo educativo 12-7. Diga:**

Podemos controlar nuestro peso, y asegurarnos que no estamos sobre peso.



■ **Muestre el dibujo educativo 12-8. Diga:**

Podemos hacer actividad física. Ejemplos de actividad física son: caminar, nadar, andar en bicicleta, limpiar la casa y trabajo en el jardín.



■ **Muestre el dibujo educativo 12-9. Diga:**

Podemos comer saludable. Comer comidas ricas en vitaminas y minerales, fibra dietética y bajas en grasas y sodio.



■ **Muestre el dibujo educativo 12-10. Diga:**

Podemos dejar de fumar y ayudar a los que nos rodean a dejar de fumar.



■ **Diga:**

Muchos de estos factores de riesgo son para todas las enfermedades crónicas. Entonces, podemos prevenir muchas enfermedades crónicas al mismo tiempo si hacemos más actividad física, comemos saludable, si cuidamos el peso y no fumamos.

## 2. Lotería (“bingo”) de la salud del corazón



**Nota:** Copie la información del juego de lotería en papel y corte por la línea de puntos. Ponga las tiras en una caja y revuélvalas bien. Copie también los cartones de lotería y recórtelos.

- **Entregue a cada participante un cartón. Entrégueles** también ocho monedas de centavo, ocho granos de maíz seco o cualquier otra cosa que sirva para marcar los cartones.



■ **Diga:**

Vamos a jugar a la lotería, o “bingo,” para repasar la información sobre la prevención de enfermedades del corazón. Vamos a jugar así:

1. Para empezar, coloquen un marcador en el espacio libre que queda en el centro del cartón.
2. Luego escuchen cuando el encargado de sacar las tiras de la caja, lee la información sobre la salud del corazón escrita en cada una de ellas.
3. Si la información leída de una de las tiras concuerda con una de las que usted tiene en su cartón, póngale encima un marcador.
4. Si tiene tres marcadores en fila, diga en voz alta “¡Bingo!” La línea puede ser horizontal, vertical o en diagonal. (Levante un cartón y muéstrelo a los participantes.)



**Nota:** Jueguen dos o tres partidas, según el tiempo disponible. Al final de cada partida, pida a los participantes que cambien sus cartones por otros nuevos. Si puede hacerlo, quizá quiera dar un pequeño premio a los ganadores.



### 3. Las Promesas Semanales

- **Diga:**

Ustedes han hecho promesas sobre la salud, una durante cada sesión. Les entregaré sus promesas. Quiero que ustedes lean todas de sus promesas y piensen en el por qué las prometieron.

- **Entregue a cada participante sus promesas semanales.**

- **Pida** a cada participante compartir por lo menos una promesa con el grupo.

- **Diga:**

Espero que ustedes hayan tenido éxito con sus promesas. Recuerde que cuesta tiempo acostumbrarse y acostumbrar a su familia a un cambio de hábito. Lean y repasen sus promesas seguidamente. Recuerden las razones por qué ustedes hicieron las promesas. El motivo número uno es la salud. Las promesas les ayudarán a recordar que deben seguir aplicando lo que aprendieron en estas sesiones para proteger la salud.



### 4. Actividad: Un recordatorio para mí



**Nota: Lleve** a la clase un sobre con estampilla y una lapicera para cada uno de los participantes. Si tiene participantes que no escriben bien, pídale que le den la información y usted puede escribirla por ellos.

- **Entregue a cada participante** una pluma, la hoja “Una carta para mí” y un sobre con estampilla. Tal vez quiera mostrar o leer a los participantes el modelo de “Una carta para mí” para darles ideas.



- **Pida** a los participantes que usen la hoja que se les entregó para anotar los cambios saludables que seguirán tratando de adoptar hasta que se conviertan en un hábito.

- **Dícales** que se dirijan el sobre a sí mismos y que pongan adentro la carta. Recoja los sobres.

■ **Diga:**

Dentro de unos 3 meses le mandaré a cada uno su carta. Esta carta les ayudará a recordarles que deben seguir aplicando lo que aprendieron en estas sesiones para proteger la salud.

# Reconocimiento por haber completado el programa *Pasos Adelante*



- **Muestre el dibujo educativo 9-1. Diga:**

Todos pusieron tiempo y esfuerzo para asistir a las sesiones. Espero que aprovechen la información que recibieron para que les ayude a ustedes y a sus familias a mejorar la salud.



**Opcional** – (Si decide entregar certificados y/o pequeños regalos.)

- **Diga:**

Ahora me gustaría entregarles a cada uno un certificado [regalo] en honor de los esfuerzos que han realizado y de los resultados logrados.

- **Llame a cada uno de los participantes por su nombre** y entréguele el certificado y/o pequeño regalo de reconocimiento.



**Nota:** Vea el modelo de certificado que puede copiar y llenar.

- Ahora tiene oportunidad de hablar de lo que ha encontrado útil.

- **Pregunte:**

¿Le gustaría a alguna de ustedes contar alguna experiencia sobre la reacción de la familia ante las actividades emprendidas para cumplir con las promesas?



# Discusión del grupo



- **Diga:**

Ahora, me gustaría si pudieran decirme lo que les gustó y lo que no les gustó del programa. Les pido sus respuestas con confianza. Sientan libre hablar sobre el negativo porque no nos molestará. A lo mejor, usaremos todas sus respuestas, buenas y malas, para mejorar el programa para la próxima vez.



**Nota:** Asegúrese que alguien va a escribir las respuestas de cada pregunta. Estas respuestas son importantes porque se pueden utilizar para cambiar y mejorar el programa.



**Nota:** Dé el grupo 5 minutos para discutir cada pregunta.

- **Pregunte:**

¿Qué fue lo más útil del programa para ustedes?



- **Pregunte:**

¿Qué no fue útil para ustedes?



- **Pregunte:**

¿Qué les gustó del programa?



- **Pregunte:**

¿Qué no les gustó de programa?



- **Pregunte:**

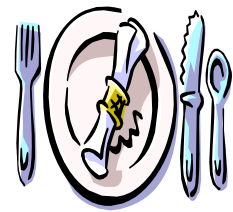
¿Qué piensan ustedes de los clubes de caminar? ¿Les gustó o no les gustó? ¿Por qué? ¿Continuarán caminando?



- **Diga:**

Gracias por sus comentarios, serán muy útiles. Les agradezco. ¡Gracias!

## Comida *(opcional)*



---

■ **Diga:**

Ha llegado el momento de la comida. Por favor, pongan el/los plato(s) que hayan traído sobre la mesa. Empecemos a celebrar.

# Cierre de la sesión



■ **Diga:**

Gracias por su asistencia y por el esfuerzo que pusieron para completar el programa. Muchas felicidades a todos y espero que continúen la “marcha hacia la buena salud.”



**Nota: Reflexión para el presentador de la sesión.** Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y que no funcionó? ¿Qué cambio en su propia vida ha sido resultado de lo que aprendió en esta sesión?

# Apéndice



## Este apéndice incluye:

- **Actividades para capacitar a promotores de salud**
- **Más información sobre:**
  - La salud y nutrición
  - Las caminatas y clubes de caminatas
  - La salud emocional y mental
- **Hojas para entregar:**
  - Datos de Nutrición (traducido de inglés)
  - Visitas al Doctor – Lista de control
  - Más recetas
    - Batido de fruta
    - Gazpacho
    - Picadillo
    - Frijoles refritos (bajo en grasa)
    - Tortillas de harina (bajo en grasa)
- **Información sobre cómo pedir recetarios**





# Actividades para capacitar a promotores de salud



El manual *Pasos Adelante* también puede utilizarse para capacitar a promotores de salud. Dirija la capacitación como si estuviera enseñando clases en la comunidad. Incluya actividades especiales para promotores de salud en las sesiones 1, 10 y 12.

Dé a conocer su programa de capacitación de promotores mediante el volante al fin de esta capacitación. Coloque a la vista los volantes en las clínicas y organizaciones locales. Pida a los líderes comunitarios que le ayuden a encontrar personas para el programa de capacitación.

## Sesión 1

Después de la actividad de factores de riesgo, usted describirá una actividad de presentación que se incluirá como parte de la sesión 12. Repase la hoja “Sugerencias para la enseñanza.” **Entregue** a cada uno de los promotores de salud una copia del manual para que lo usen durante la capacitación.

## Cómo prepararse para la presentación

### ■ Diga:

Cuando ustedes finalicen el programa de capacitación *Pasos Adelante (Su corazón su vida)* podrán dirigir el programa para grupos o individuos de su comunidad.

**Como promotores de salud, no estarán dando consejo o asesoramiento médico.** Ustedes ofrecerán información y apoyo a otros para animarlos a vivir vidas más sanas y aprovechar los servicios de salud disponibles en la comunidad.

### ■ Diga:

Después de asistir a todas las sesiones, cada uno de ustedes hará una a breve presentación sobre un tema discutido durante el programa. Esa presentación será parte de la graduación en la sesión 12. Ustedes pueden elegir el tema que van a presentar. Pueden hacer la presentación solos o con un compañero. Elegirán el tema al final de la sesión 10. De esa manera tendrán 2 semanas para prepararse. Después de cada presentación, el grupo tendrá oportunidad de hacer sugerencias positivas al presentador.

■ **Diga:**

Ahora vamos a examinar algunos pasos que les ayudará a preparar una presentación más eficaz e interesante.

■ **Diga:**

Repasemos “Sugerencias para la enseñanza” y las “Siete reglas de oro para la enseñanza de grupos.” Consúltenlas cuando preparen la presentación y enseñen *Pasos Adelante*.

## **Sugerencias para la enseñanza**

### **Antes de la sesión**

---

- Repase el manual cuidadosamente varias veces.
- Obtenga información sobre los que participarían en su programa (nivel de educación, cuán dispuestos están a recibir nueva información sobre la salud, etc.).
- Practique lo que enseñara frente a su familia o amigos usando todos los materiales del programa.
- Reúna los materiales y equipo que va a necesitar (carteles, música, videos, hojas para entregar, cables alargadores, monitor, VCR, dibujos educativos, marcadores, cinta adhesiva que no deje marcas en la pared y alimentos para mostrar).

### **El día de la sesión**

---

- Llegue por lo menos 30 minutos antes de que empiece la sesión.
- Arregle las sillas y mesas en círculo para que todos participen.
- Fijese dónde hay tomas de enchufes e interruptores de la luz.
- Instale el equipo audiovisual.
- Deje el video preparado para empezar en la parte que usted necesita.
- Coloque los carteles donde los participantes puedan verlos. Asegúrese de no dañar las paredes.
- Coloque las hojas para entregar a los participantes en el orden en que las va a entregar. Fijese que haya copias para todos.
- Arregle lo necesario para las actividades o bocadillos que haya planeado.

### **Después de la sesión**

---

- Deje la sala limpia y ordenada como la encontró.

# Siete reglas de oro para la enseñanza de grupos

---

1. **Mantenga contacto visual con todos los participantes.**
2. **Hable para que todos los participantes puedan oír:** Hable con voz clara, fuerte y cordial.
3. **Muestre su entusiasmo:** Sea expresiva, muévase, use sus manos y sonría.
4. **Recuerde cuánto tiempo tiene disponible:** Planee su presentación de modo que no tenga que apresurarse. No permita que la clase se extienda mucho.
5. **Muestre interés por los participantes:** Haga saber a los participantes que usted quiere compartir con ellos información importante a través de una presentación.
  - Salúdelos cuando llegan a la clase.
  - Dígalos que aprecia el tiempo que dedican al programa y su asistencia.
  - Escuche lo que dicen los participantes.
  - Hable de manera simple y sin rodeos.
  - Ayúdeles a cumplir sus metas.
  - Manténgase tranquilo y tome las cosas con humor. Tenga una actitud positiva.
  - Termine con un repaso de los puntos más importantes.
  - Agradézcales su asistencia.
6. **Trate de que todos participen:** Las personas tienden a aprender más cuando participan activamente. Evite hablar usted solo frente a la clase:
  - Haga preguntas al grupo. Elogie las respuestas correctas. Corrija amablemente la información incorrecta.
  - Responda a las preguntas de los participantes. Sea honesto. Encuentre las respuestas a las preguntas que no puede contestar.
7. **Preste atención al contenido:** Su presentación debe dar la información correcta. Para los participantes, usted representa el mejor ejemplo de cómo lograrlo.



## Sesión 10

Después del repaso de los puntos más importantes de hoy en sesión 10, usted preguntará a los promotores que elijan un tema de la lista de temas que se encuentra abajo para la presentación o un tema que ellos sugieran. También pueden elegir un compañero, si así lo desean.

### Selección de temas para la presentación

■ **Diga:**

Como parte de la fiesta de graduación (sesión 12), cada uno de ustedes hará una presentación breve, solos o con otro participante. Cada presentación durará de 3 a 5 minutos y va a enfatizar uno de los temas tratados. A continuación tienen una lista de los temas que podrán elegir. Les daré algunos minutos para que escojan un tema y elijan un compañero. Luego haremos una lista de los temas y presentadores. No se pongan nerviosos. Aquí todos somos amigos.



**Nota:** Esta es la lista de los temas para incluir. Haga una lista de todos estos temas o de algunos de ellos en una hoja grande de papel o en el pizarrón. Usted o los participantes pueden agregar otros temas.

- Cómo funciona el corazón
- Factores de riesgo de diabetes que usted puede prevenir
- Maneras de prevenir la presión arterial alta
- Maneras de prevenir el colesterol alto en la sangre
- Cómo preparar alimentos con contenido más bajo de grasa, grasa saturada y colesterol
- Cómo usar la etiqueta de los alimentos
- Cómo usar la guía de la pirámide de alimentos para comer de manera saludable
- Cómo puede causarle daño el hábito de fumar
- Cómo mantener un peso saludable
- Cómo preparar las comidas bajas en calorías
- Cómo aumentar su actividad física
- Cómo le ayuda la actividad física
- La relación de la insulina y la diabetes
- Maneras de limitar la sal y el sodio
- Cómo ahorrar dinero en la compra de alimentos
- Formas de comer de manera saludable con poco tiempo y dinero

- Cuando coma afuera, coma de manera saludable

- **Pregunte:**

¿Qué temas quieren presentar? Escriba el nombre del participante (y el nombre del compañero) al lado del tema.



**Nota:** Si hay demasiadas personas con los mismos temas, deberá pedirles que elijan otro.

- **Diga:**

Usen las “Sugerencias para la enseñanza” y “Siete reglas de oro para la enseñanza de grupos.”

- **Ayude** a los participantes a encontrar en el manual materiales que tratan el tema que han elegido.

## Sesión 12

Después de la “Actividad: Un recordatorio para mí,” los promotores de salud presentarán un trabajo de 3 a 5 minutos de duración sobre el temas que eligieron durante la sesión 10. También se invitará a los participantes a hacer comentarios positivos sobre cada uno de los presentadores.

## Presentaciones del grupo

- **Diga:**

Ahora haremos nuestras breves presentaciones. No se pongan nerviosos. Este ejercicio les dará oportunidad de practicar sus técnicas de enseñanza y de recibir comentarios. Cada vez que hagan una presentación se sentirán cómodos y aprenderán más maneras para motivar a la gente. A relajarse entonces pasar un buen rato.

## 1. Presentaciones con un compañero

- **Diga:**

Primero vamos a oír las presentaciones preparadas en pareja. ¿Quién quiere empezar?



**Nota:** Después de **cada** presentación dé unos minutos para las preguntas o comentarios de los demás participantes. Agradezca a los dos presentadores y haga comentarios positivos. Corrija amablemente cualquier información incorrecta. Luego pida a otra pareja que haga la presentación hasta que se terminen todas las presentaciones en pareja.

## 2. Presentaciones individuales

- **Diga:**

Ahora oiremos a los presentadores individuales.

- Después del último presentador individual, **pregunte:**

¿Hay más preguntas o comentarios finales que quieran hacer?



**Nota:** Dé algunos minutos para que hablen los participantes. Luego...

- **Diga:**

Ustedes han avanzado mucho en el objetivo que nos hemos propuesto de ayudar a otros a aprender acerca de la salud. Espero que aprovechen todas las oportunidades posibles para difundir el mensaje-los latinos no tienen que morir de diabetes, enfermedades del corazón o otras enfermedades crónicas. Los promotores de salud como ustedes son la clave para ayudar nuestras familias y comunidades a vivir vidas más largas y sanas.

## **Para adquirir más practica**

Si el grupo de promotores está interesado en ganar confianza al enseñar, aquí hay algunas ideas para darles más práctica.

- Haga que los promotores observen a un promotor con experiencia enseñar una sesión completa o el programa entero.
- Planee una oportunidad para que cada promotor presente una sesión completa a otros miembros del grupo.
- Haga que un equipo de promotores recién capacitados enseñe una sesión o el programa completo a un grupo en la comunidad. El coordinador del programa debe estar disponible para ofrecer apoyo.



# Más Información



## Para más información sobre la salud y nutrición:

### **American Diabetes Association**

American Diabetes Association  
ATTN: National Call Center  
1701 North Beauregard Street  
Alexandria, VA 22311  
1-800-DIABETES (1-800-342-2383)  
Internet: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### **Cancer Information Service**

Office of Communications  
National Cancer Institute  
Building 31, Room 10A31  
Bethesda, MD 20892  
Internet: [cis.nci.nih.gov](http://cis.nci.nih.gov) and [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

### **Centers for Disease Control and Prevention**

1600 Clifton Road  
Atlanta, GA 30333  
Internet: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

### **Center for Nutrition Policy and Promotion**

United States Department of Agriculture  
3101 Park Center Drive, 10th Floor  
Alexandria, VA 22302-1594  
Internet: [www.usda.gov/cnpp](http://www.usda.gov/cnpp)

### **Food and Drug Administration**

5600 Fishers Lane  
Rockville, MD 20857  
Internet: [www.fda.gov](http://www.fda.gov)

### **Food and Nutrition Information Center**

National Agricultural Library, USDA  
10301 Baltimore Avenue, Room 105  
Beltsville, MD 20705  
Internet: [www.fnic.nal.usda.gov](http://www.fnic.nal.usda.gov)

### **healthfinder® — Your Guide to Reliable Health Information**

Office of Disease Prevention and Health Promotion  
National Health Information Center  
U.S. Department of Health and Human Services  
P.O. Box 1133  
Washington, DC 20013- 1133  
Internet: [www.healthfinder.gov](http://www.healthfinder.gov)

### **National Institute on Aging**

Building 31, Room 5C27  
31 Center Drive, MSC 2292  
Bethesda, MD 20892  
Internet: [www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov)

### **National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism**

5635 Fishers Lane, MSC 9304  
Bethesda, MD 20892-9304  
Internet: [www.niaaa.nih.gov](http://www.niaaa.nih.gov)

### **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases**

Office of Communications and Public Liaison  
NIDDK, NIH  
Building 31, Room 9A06  
31 Center Drive, MSC 2560  
Bethesda, MD 20892-2560  
Internet: [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

### **National Heart, Lung, and Blood Institute**

Health Information Center  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
Internet: [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

—Contacte a su economista del hogar de extensión condado (county extension home economist) en la sistema de extensión cooperativa (cooperative extension system), o una nutricionista en su departamento de salud pública, hospital, la Cruz Roja (American Red Cross), asociación dietética (dietetic association), asociación diabética (diabetes association), asociación del corazón (heart association), o la sociedad de cáncer.

## **Para más información sobre las caminatas y clubes de caminatas:**

### **American Volkssport Association (AVA)**

Este sitio puede ayudarle a encontrar caminos para caminar, clubes de caminatas, talleres u otros programas especiales. Este grupo (AVA) tiene una red de 350 clubes y organiza más de 3,000 caminatas, no competitivas, cada año en cada estado. Puede buscar un club en su área.

Internet: [www.ava.org](http://www.ava.org)

### **Sierra Club**

El Sierra Club organiza, excursiones, contemplar pájaros, caminatas y recorridos en otras áreas naturales que están cerca de áreas urbanas. Este lugar le puede ayudar localizar un club cerca de usted.

Internet: [www.sierraclub.org](http://www.sierraclub.org)

### **American Council on Exercise**

Esta hoja de datos le motivará a empezar a caminar y hacer las caminatas una actividad permanente en su vida.

Internet: [http://www.acefitness.org/fitfacts/fitfacts\\_display.aspx?itemid=96](http://www.acefitness.org/fitfacts/fitfacts_display.aspx?itemid=96)

### **American Heart Association**

Este sitio le ayuda a juntar a sus colaboradores, amigos, y/o parientes para participar en un evento de caminata no competitivo. El dinero obtenido mediante la participación en "Heart Walk" ayuda contra la lucha de enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales. La mayoría de las caminatas recorren menos de 5 millas (8 kilómetros) y puede registrarse mediante la red cibernética en la siguiente dirección.

Internet: <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3040824#about>

## Para más información sobre la salud emocional y mental:

### Libros:

American Diabetes Association. 1997. Caring for the Diabetic Soul: Restoring Emotional Balance for Yourself and Your Family. Alexandria, VA: American Diabetes Association.

Biddle S, Fox KR, Boutcher S. 2003. Physical Activity and Psychological Well-being. New York: Routledge.

Delgado J. 2002. Salud: Guía para la salud integral de la mujer Latina. New York, NY: HarperCollins Publishers.

González V, Hernández-Marin M, Lorig K, Sobel D, Laurent D, Minor M. 2002. Tomando Control de su Salud: Una guía para el manejo de las enfermedades del corazón, diabetes, asma, bronquitis, enfisema y otros problemas crónicos (Taking Control of Your Health: A guide for the self-management of heart disease, diabetes, asthma, bronchitis, emphysema and other chronic problems). Boulder, CO: Bull Publishing.

Available at: <http://patienteducation.stanford.edu/materials/>

Bull Publishing Company

PO Box 1377

Boulder CO 80306

1-800-676-2855; FAX: (303) 676-2855

Lozano-Vranich B, Petit J. 2003. The Seven Beliefs – A Step-By-Step Guide to Help Latinas Recognize and Overcome Depression. New York, NY: Harper Collins Publishers.

Weintraub A. 2004. Yoga For Depression – A Compassionate Guide to Relieve Suffering Through Yoga. New York: Broadway Books.

Weintraub A. 2003. Breathe to Beat the Blues: Manage Your Mood with Your Breath. CD. Yoga to Beat the Blues Productions, Tucson, Arizona.

### Cassettes/CDs:

Living a Healthy Life with Chronic Conditions (abridged version; audio book). An abridged audio CD of the book. Bull Publishing Company, 1994.

Available at: <http://patienteducation.stanford.edu/materials/>

Bull Publishing Company

PO Box 1377

Boulder CO 80306 USA

1-800-676-2855; FAX: (303) 676-2855

Time for Healing: Relaxation for Mind and Body (long version). Two 30-minutes relaxation exercises with background music and the voice of Catherine Regan PhD. Bull Publishing Company, 1994.

Available at: <http://patienteducation.stanford.edu/materials/>

Bull Publishing Company  
PO Box 1377  
Boulder CO 80306  
1-800-676-2855; FAX: (303) 676-2855

Time for Healing: Relaxation for Mind and Body (short version). Bull Publishing Company, 1994.

Available at: <http://patienteducation.stanford.edu/materials/>

Bull Publishing Company  
PO Box 1377  
Boulder CO 80306  
1-800-676-2855; FAX: (303) 676-285

Casete de relajación (Spanish Relaxation Audio Tape). Two 20-minute relaxation exercises with background music and the voice of Virginia Nacif de Brey. Stanford Patient Education Research Center, 1995.

Available at: <http://patienteducation.stanford.edu/materials/>

Stanford Patient Education Research Center  
1000 Welch Road, Suite 204  
Palo Alto CA 94304  
1-800-366-2624 (English) or 1-800-725-9424 (Spanish)  
FAX: (650) 723-9656

¡Hagamos ejercicio! (Let's Exercise!) Exercise audio cassette tape with illustrated guide with background music and the voice of Virginia Nacif de Brey. Stanford Patient Education Center, 1995.

Available at: <http://patienteducation.stanford.edu/materials/>

Stanford Patient Education Research Center  
1000 Welch Road, Suite 204  
Palo Alto CA 94304  
1-800-366-2624 (English) or 1-800-725-9424 (Spanish)  
FAX: (650) 723-9656

### **Páginas de Internet:**

Center for Anxiety & Stress Treatment: Anxiety? Stress? Panic? Phobias? Worry?

Available at: <http://www.stressrelease.com/>

Depression Health Center. WebMD.

Available at:

[http://my.webmd.com/medical\\_information/condition\\_centers/depression/default.htm](http://my.webmd.com/medical_information/condition_centers/depression/default.htm)

Depression – You Don't Have to Feel that Way. American Family Physician.

Published by the American Academy of Family Physicians. March 1, 2000.

Available at: <http://www.aafp.org/afp/20000301/1523ph.html>

Families for Depression Awareness: Bringing Depression into the Light.

Available at: [www.familyaware.org](http://www.familyaware.org)

Mental Health Matters: Self Help Center: Video and Audio Tapes.

Available at: <http://www.mental-health-matters.com/selfhelp/media.php>

National Alliance for Hispanic Health (NAHH).

Available at: <http://www.hispanichealth.org/>

National Mental Health Association (NMHA).

Available at: [www.nmha.org](http://www.nmha.org)

Whole Person Associates, Stress and Wellness Specialists. 30 Scripts for

Relaxation: A Stress and Wellness Resource from Whole Person Associates.

Available at: <http://www.wholeperson.com/wpa/tr/30s/intro.htm>

**Para las emergencias:**



1-800-SUICIDE  
(1-800-784-2433)

**National Hopeline Network: USA**

1-800-273-TALK  
(1-800-273-8255)

**National Suicide Prevention Lifeline: USA**

911

**Life-threatening or medical emergency**



# Datos de Nutrición

## Inglés

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (228g)			
Servings per container 2			
Amount per serving			
Calories 90 Calories from Fat 30			
% Daily Value*			
Total Fat	3 g		5 %
Saturated Fat	0g		0 %
Cholesterol	0mg		0 %
Sodium	300mg		13 %
Total Carbohydrate	13g		4 %
Dietary Fiber	3g		12 %
Sugars	3g		
Protein 3g			
Vitamin A 80 % • Vitamin C 60 %			
Calcium 4 % • Iron 4 %			
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calories diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
		Calories	2,000 2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400 mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300 g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

## Español

Datos de Nutrición			
Tamaño de ración 1 taza (228g)			
Raciones por envase 2			
Tamaños por ración			
Calorías 90 Calorías de Grasa 30			
% de Valor Diario*			
Total de Grasa	3g		5 %
Grasa Saturada	0g		0 %
Colesterol	0mg		0 %
Sodio	300mg		13 %
Total de Carbohidratos	13g		4 %
Fibra dietética	3g		12 %
Azúcares	3g		
Proteína 3g			
Vitamina A 80 % • Vitamina C 60 %			
Calcio 4 % • Hierro 4 %			
* Los Porcentajes de Valores Diarios son basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o bajos según su requisito para calorías.			
		Calorías	2,000 2,500
Total de grasa	menos de	65g	80g
Grasa Sat.	menos de	20g	25g
Colesterol	menos de	300mg	300 mg
Sodio	menos de	2,400 mg	2,400mg
Total de Carbohidratos		300 g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Si el tamaño de la ración es 1 taza y usted come dos tazas, usted necesitará duplicar las calorías, gramos de grasa y otros nutrientes para saber lo que en realidad obtuvo en la ración

Los Porcentajes de Valores Diarios le indican si un alimento es alto o bajo en nutrientes específicos.

Elija alimentos saludables, los cuales son bajos en grasa, colesterol y sodio; y altos en fibra, vitaminas y minerales





# Visitas al Doctor

## Lista de Control



**LLEVE ESTE PAPEL CADA VEZ QUE VISITE A LOS MIEMBROS DE SU EQUIPO MEDICO**

		Visita 1	Visita 2	Visita 3	Visita 4	Visita 5	Visita 6
	Se Recomienda Frecuencia	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
1.) Estatura Si su estatura está disminuyendo puede indicar que tiene osteoporosis (huesos débiles)	Cada visita						
2.) Peso	Cada Visita						
3.) Presión Arterial Sanguínea Bueno: menos de 120/80 mm Hg Alto: más de 140/90 mm Hg Alta presión crónica puede indicar que tiene hipertensión	Cada Visita						
4.) Colesterol (LDL y HDL) Bueno: menos de 200 mg/dL Cuidado: entre 200 a 239 mg/dL Alto: más de 240 mg/dL	anualmente						
LDL Colesterol (malo) Bueno: menos de 130 mg/dL Cuidado: entre 130 a 159 mg/dL Alto: más de 160 mg/dL	anualmente						
HDL Colesterol (bueno) Bueno: más de 60 mg/dL Cuidado: entre 35 a 59 mg/dL Alto: menos de 35 mg/dL	anualmente						
5.) Triglicéridos Normal: menos de 150 mg/dL Medio Alto: entre 150 a 199 mg/dL Alto: entre 200 a 499 mg/dL Muy Alto: más de 500 mg/dL	anualmente						

Año 2007



Existen otros exámenes o pruebas que deberá hacerse si es que tiene diabetes, enfermedades del corazón u otras enfermedades crónicas. Diferentes organizaciones tienen diferentes valores en sus sistemas de medidas. Hable con su doctor sobre sus resultados.

*Pasos Adelante*

Recuerde:

- 1.) Para que no se les olvide las preguntas que tiene para su doctor, escríbalas antes de la cita y tráigalas a su visita.
- 2.) No tenga miedo o pena en preguntar lo que no entiende o lo que le interesa. Como paciente tiene el derecho de saber todo lo que sucede y lo que pasa.
- 3.) No tenga miedo. No omita información porque le de pena o vergüenza el hablar con su médico. Todo lo que habla con el médico es confidencial.
- 4.) Si el doctor le habla y no le entiende, tiene derecho de decir, “Disculpa, pero no entiendo bien.” Si es que necesita más información o una explicación más detallada sobre su visita, resultados de pruebas o exámenes, acerca de cómo cuidarse mejor, sobre una enfermedad, referente a grupos de apoyo en su comunidad o lo que sea, pídale a su doctor.
- 5.) Recuerde que usted y su doctor son un equipo. Para recibir el máximo beneficio de un tratamiento, plan, o régimen, tienen que trabajar juntos.

# Batido de fruta



## Rinde 4, 1-taza porciones

1 ½ tazas de jugo de naranja  
1 paquete (10.5 oz) de “silken tofu,” frío\*\*  
1 banana  
8 oz de fresas congeladas individuales (No deben ser descongeladas)  
1-2 cucharadas de miel

Ponga el jugo de naranja, el tofu (el producto de soya) y la banana en la licuadora y licue. Agregue las fresas y párela para limpiar los lados, si es necesario. Agregue la miel si quiere un sabor más dulce.

\*\*Este batido está alto en proteína porque el tofu está alto en proteína. El tofu es hecho de soya—si no sabe lo que es o donde encontrarlo pida a alguien en el supermercado o se puede usar 8 onzas de yogur bajo en grasa o sin grasa sin sabor. También si las fresas no están disponibles sustituya una otra fruta congelada que están en pedazos pequeños.

Adaptado de: “Recipes for a Healthy Life”  
Centros de Salud del Norte de Nuevo México





# Gazpacho



## Rinde 12 porciones

4 tazas de jugo vegetal V-8 (bajo en sodio)  
1 cucharadas jugo de limón  
1 taza de rajas de pepino delgadas  
2 tazas de tomate pelado y picado  
½ cebolla roja, picado  
¼ taza de cebollinas verdes, en rebanadas  
1 diente de ajo picado  
Sazonar con pimienta

1.) Para pelar los tomates y sacarles las semillas, hierva el agua en una olla pequeña. Ponga en ella un tomate entero, dejando que el agua lo cubra totalmente. Déjelo en agua 30-45 segundos. Saque el tomate y páselo inmediatamente por agua fría. Quítele la piel con un cuchillo afilado y pélelo. Corte por la mitad y apriete suavemente para quitar las semillas.

2.) Separe ¼ o la mitad de los vegetales frescos para servir con la sopa. Añada el resto de los vegetales al jugo y refrigerar por 2 horas. Si la sopa tiene pedazos de vegetales muy grandes, se puede licuar un poco.

3.) Sírvalo frío, con abundante guarnición de vegetales.

Por porción: 28 calorías, 0 g de grasa (6% calorías de grasa), 1 g de proteína, 6 g de carbohidratos, 0 mg de colesterol, 300 mg de sodio

Adapto de: "Recipe for a Healthy Life"  
Centros de Salud del Norte de Nuevo México





# Picadillo



## Rinde 6 porciones

- 1 lb de carne molida
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 lata (14 oz) de tomates
- 2 papas peladas y picadas
- 1 zanahoria picada
- 2 cucharaditas de pasas picadas
- 1 chile jalapeño picado sin semillas o 1 cucharada de chiles jalapeños encurtidos picados
- 1 cucharadita de orégano y 1 cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de pimienta

1.) En una cacerola antiadherente cueza la carne, la cebolla y el ajo a fuego medio desmenuzando la carne con parte de atrás de una cuchara durante 10 minutos o hasta que la carne ya no se vea roja. Quite la grasa que acumula en la cacerola.

2.) Agregue los tomates, las papas, las zanahorias, las pasas, el chile jalapeño, el orégano, el comino y pimienta. Cueza hasta que hierva. Baje el fuego, cubra y cueza revolviendo de vez en cuando durante 15 minutos o hasta que cuezan las papas.

3.) Destape y cueza durante unos minutos más o hasta que se evapore el líquido.

Por porción: 226 calorías, 11 g de grasa, 16 g de proteína, 14 g de carbohidratos, 42 mg de colesterol, 195 mg de sodio

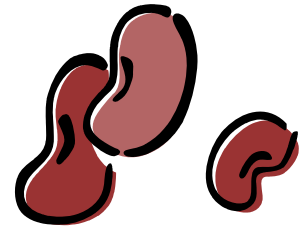
Adapto de: Un Mundo de Sabor  
Bristol-Myers Squibb Company







# Frijoles Refritos



## Rinde 3 porciones

1 lata (16 oz) de frijoles (pintas o negros), escurridos  
1 cucharada de aceite de olivo  
1 diente de ajo, machacado  
1 cucharadita de orégano  
½ cucharadita de chile en polvo  
½ cucharadita de pimienta

1.) Para una consistencia más suave, eche los frijoles en una licuadora y licue hasta que lleguen a la consistencia deseada. Para una consistencia más fornido, eche los frijoles en un plato hondo y hágalos puré con un tenedor hasta que lleguen a la consistencia deseada.

2.) Caliente el aceite de olivo en un cacerola sobre fuego mediano.

3.) Agregue los frijoles y las especias a la cacerola, mezcle, y cueza por 2-3 minutos.

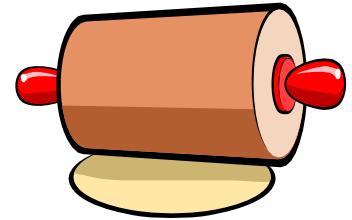
Por porción: 182 calorías, 6 g de grasa, 8 g de proteínas, 25 g de carbohidratos, 0 mg de colesterol, 475 mg de sodio

Adaptado de: "BellaOnline: The Voice of Women"  
(<http://www.bellaonline.com/articles/art14058.asp>)  
Ella Kennen





# Tortillas de Harina



## Rinde 6 porciones

2 tazas de harina  
½ cucharadita de sal  
1 cucharadita de polvo de hornear  
2 cucharadas de “Miracle Whip Light”  
¾ taza de agua caliente

Mezcle la harina, el polvo de hornear y la sal en una cacerola mediana. Haga un hoyo en el centro. Añada “Miracle Whip Light” y agua caliente. Remueva hasta que se mezclen bien. Si la mezcla es demasiado pegajosa para trabajar con ella, añada más harina, una cucharada cada vez. Ponga la masa en una superficie enharinada. Amase unas 20 veces, hasta que sea suave y elástica. Forme una bola y póngala en una superficie enharinada. Cubra la cacerola y deje la masa descansar 15 minutos. Con un cuchillo afilado, divida la masa en 6 tortillas. Haga bolas. Estírelas al tamaño deseado. Ponga las tortillas en un comal caliente. Cocínelas por 2 minutos. Déles la vuelta y cocínelas por 1 minuto. Póngalas en un plato caliente. Cuando las tortillas estén hechas cúbralas con otro plato y póngalas en el horno a temperatura templada hasta que se sirvan. Las tortillas que no se use guárdelas en el refrigerador.

Por porción: 157 calorías, 1 g de grasa, 4 g de proteínas, 32 g de carbohidratos, 0 mg de colesterol, 251 mg de sodio

Adaptado de: “Recipes for a Healthy Life”  
Centros de Salud del Norte de Nuevo México





# Recetarios



En esta sección del apéndice se puede encontrar información sobre cómo conseguir recetarios. A veces no cocinamos saludable porque no sabemos como hacerlo.

## Recetarios:

- El NHLBI tiene materiales en inglés y español sobre enfermedades del corazón específicamente para Latinos. También tiene un recetario, en español e inglés, que se puede pedir por un costo bajo, como el recetario a la derecha.

Para pedir la publicación:

Se puede pedir los recetarios en-línea (por la Red) o del centro de información de salud de NHLBI. Descuentos son disponibles si pide grandes cantidades. Repase sobre los precios de la publicación antes de pedirla. Hay cuatro opciones para pedirlo:



1. **Pedir del [catalago en-línea](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.htm) o por la Red**  
[http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_recip.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.htm). (Tarjetas de crédito solamente.)
2. **Pedir por teléfono, fax o correo.**

El precio (en 2007)	
Una copia	\$3.00
25 copias	\$37.00
100 copias	\$120.00

Bajar la hoja de pedido:

[PDF hoja de pedido](#)

[HTML \(la Red\) hoja de pedido](#)

Llena la [hoja de pedido](#) y:

**Teléfono** Llame al Centro de Información de Salud NHLBI 301-592-8573 o 240-629-3255 (TTY). Tenga su número de tarjeta de crédito listo.

**Fax** Fax la hoja de pedido llenada completamente a 240-629-3246. Incluye el número de su tarjeta de crédito.

**Correo** Con la hoja de pedido incluye un cheque o número de tarjeta de crédito y envíela a:  
NHLBI Health Information Center  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105

**O** se puede bajar del sitio por un PDF file (una carpeta PDF), gratis.

- El Instituto Nacional de Cancer (NCI—por sus siglas en inglés) también tiene un recetario y otra información en español. Folletos y libritos en español son: “¡Su familia se merece los mejores alimentos! (Your Family Deserves the Best Foods!),” “Coma Menos Grasa” y “Celebre la cocina hispana: healthy Hispanic recipes.”

Se puede obtener 20 copias de cada folleto o librito gratis.

Contacte a NCI, Publications Ordering Service:

**Teléfono** 1-800-4-CANCER, recados: 800-422-6237 (en inglés y español)

**Fax** 1-301-330-7968

**Correo** National Cancer Institute  
Publications Ordering Service  
P.O. Box 24128  
Baltimore, MD 21227

**En-línea (la Red)** [www.cancer.gov/publications](http://www.cancer.gov/publications)