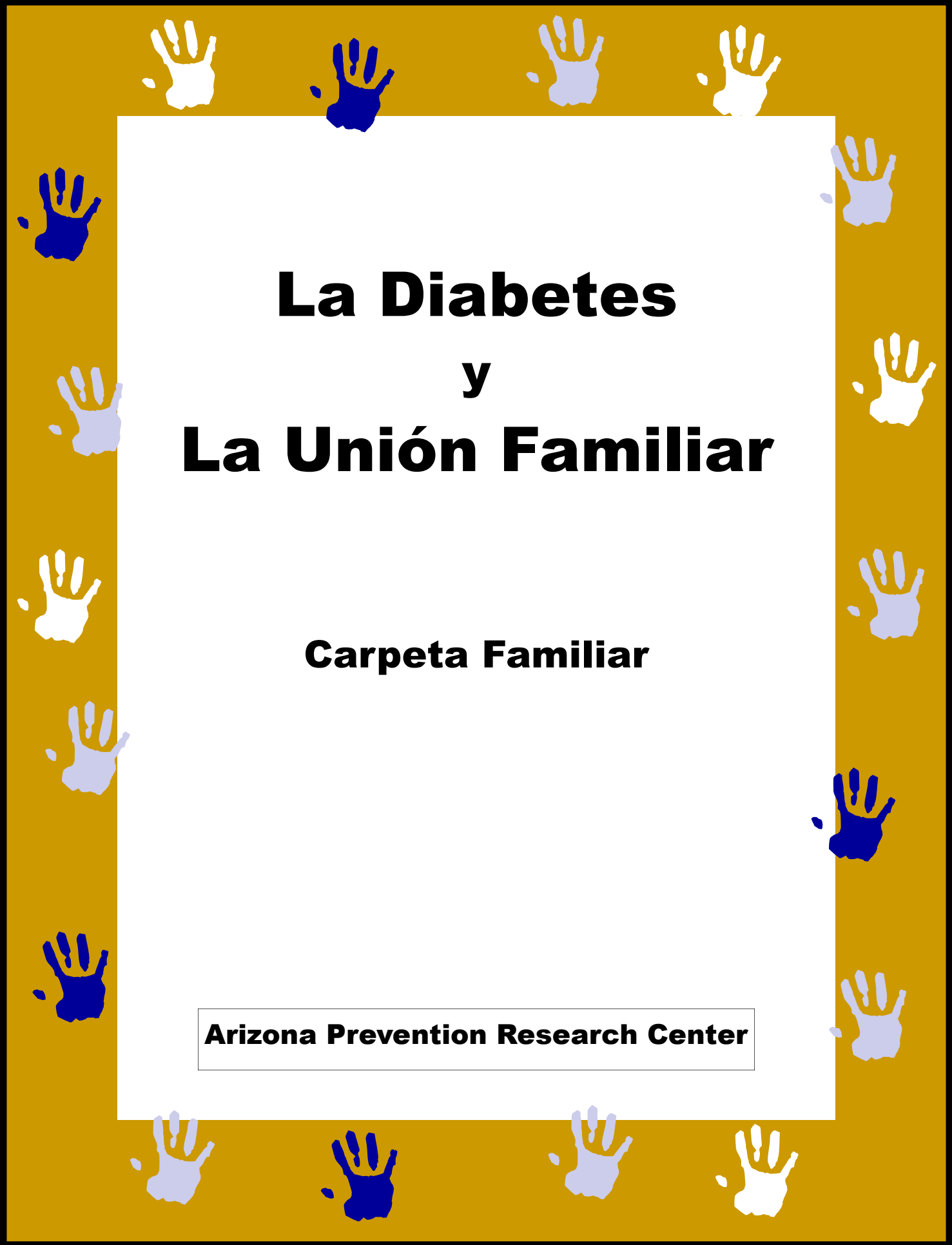




La Diabetes y La Unión Familiar

Carpeta Familiar

Arizona Prevention Research Center

Índice de Materias

1	Familias y Diabetes
2	Ser Saludable
3	La Diabetes y Enfermedades Cardiovasculares (CVD); Crear Metas
4	La Unión Familiar
5	Seguir Saludables

Familias y Diabetes

SESIÓN #1

Ideas Principales

- ♦ Esta sesión explica el propósito de un programa educativo de diabetes para la familia.
- ♦ Presenta un resumen general de lo que es la diabetes, los factores de riesgo, y las complicaciones.
- ♦ Describe las características de familias saludables con diabetes.

Objetivos

Al final de la Sesión #1, las familias deben poder...

- ♦ Dar una razón por la cual están participando en el programa.
- ♦ Enumerar 2 o más características de una familia saludable.
- ♦ Enumerar 2 o más factores de riesgo de diabetes.

SESIÓN #1: "La Diabetes y La Unión Familiar"

El propósito del programa es para...

- ♦ Aprender más sobre la diabetes y sus factores de riesgo.
- ♦ Aprender más sobre la diabetes y sus complicaciones.
- ♦ Hablar sobre cómo las familias pueden ser y seguir siendo saludables.
- ♦ Unir a la familia para dar apoyo a la persona con diabetes.
- ♦ Unir a la familia para aprender sobre un estilo de vida saludable para la prevención de diabetes.
- ♦ Probar una variedad de comidas saludables.
- ♦ Intentar varias actividades físicas como bailar, caminar, o hacer estiramientos.

La Diabetes y La Unión Familiar

El Propósito del Programa...



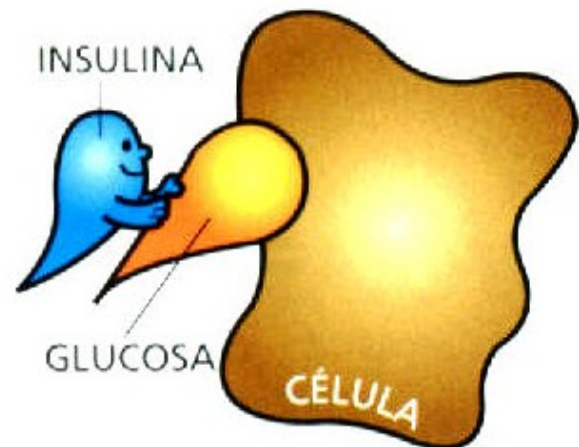
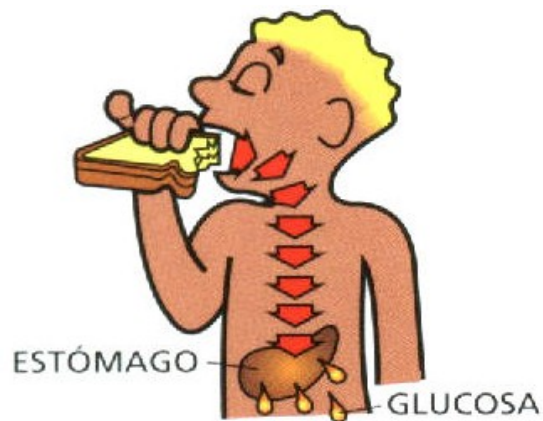
¿Qué Es La Diabetes?

La Diabetes Es Como Un Camino Interrumpido...

**Es Una Condición En Que El Cuerpo
Tiene Demasiado Azúcar En La Sangre...**

- ♦ El cuerpo convierte la comida en **glucosa** (azúcar en la sangre). La glucosa es la fuente de energía para el cuerpo.
- ♦ La sangre lleva la glucosa a las células del cuerpo.
- ♦ La **insulina** es una hormona que ayuda a la glucosa a llegar a las células que usan la glucosa para energía.
- ♦ En el caso de la diabetes, no hay o hay poca insulina, o las células del cuerpo se resisten a la insulina.
- ♦ Cuando la insulina no está disponible, la glucosa aumenta y permanece en la sangre.
- ♦ Una prueba de sangre muestra si alguien tiene un alto nivel de glucosa en la sangre y si tiene diabetes.

¿Qué Es La Diabetes?



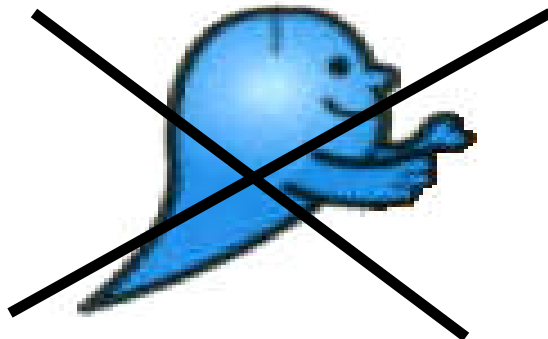
**La insulina ayuda a la glucosa a “viajar”
a las células del cuerpo...**

Pero con la diabetes...

no hay, o hay poca insulina

o

las células del cuerpo se resisten a la insulina.



¿Tiene La Diabetes Una Cura?

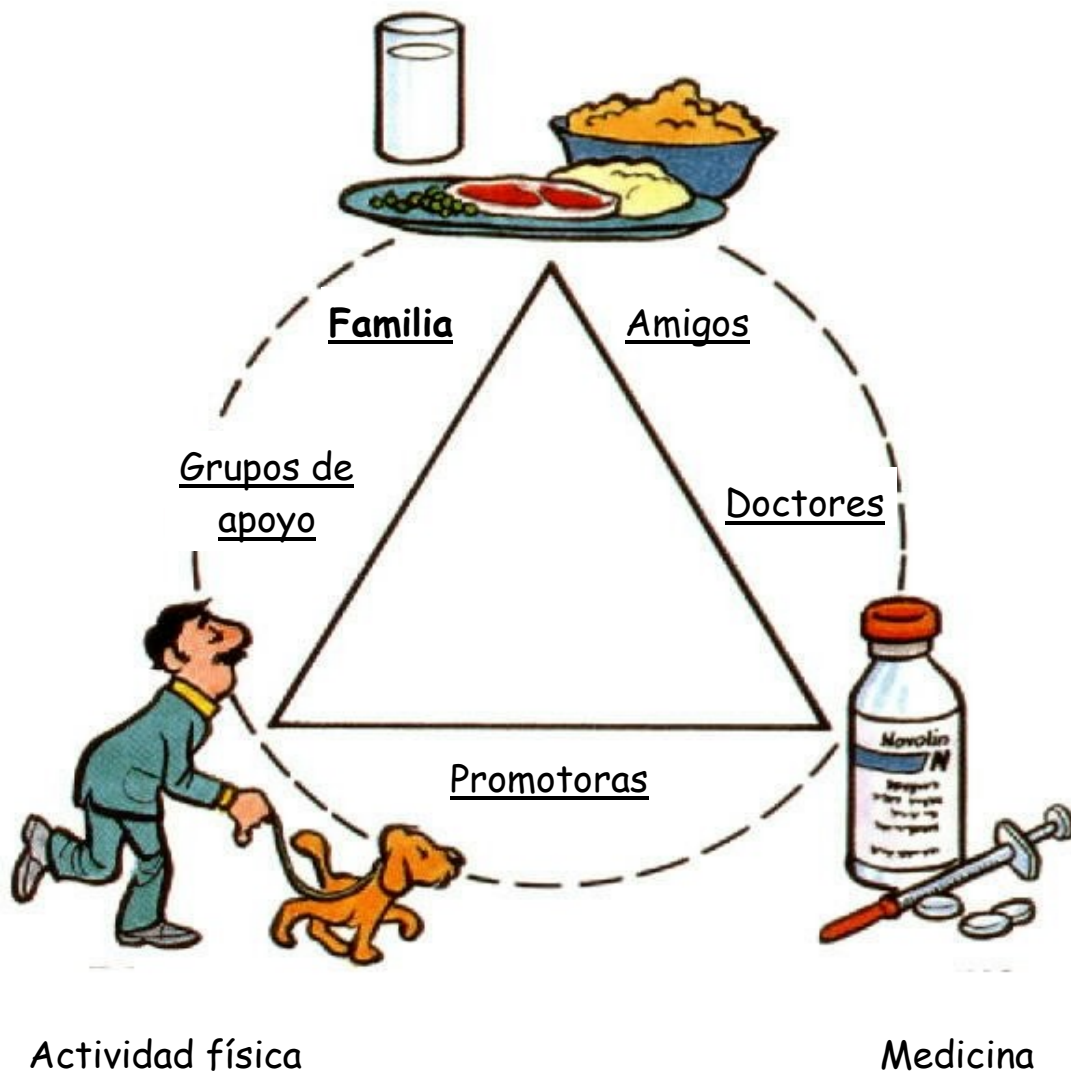
La Diabetes No Tiene Cura Pero Se Puede Controlar Con...

- ♦ El apoyo de los familiares y amigos.
- ♦ El apoyo de la comunidad (ejemplos: las promotoras, los doctores, grupos de apoyo).
- ♦ Comida saludable y porciones adecuadas.
- ♦ Actividad física que ayuda a la insulina a funcionar mejor.
- ♦ Medicinas.

¿Tiene La Diabetes Una Cura?

La Diabetes No Tiene Cura Pero Se Puede Controlar...

Comida saludable y Porciones adecuadas



¿Qué Pasa Cuando No Se Controla La Diabetes?

Los Peligros Y Complicaciones De La Diabetes Descontrolada Son...

- ♦ Sentirse triste o enojado/a
- ♦ Sentirse mal o cansado todo el tiempo
- ♦ Una sensación ardiente en los pies y las manos
- ♦ Pérdida de sensación en los pies y las manos
- ♦ Llagas o heridas que no mejoran
- ♦ Problemas digestivos
- ♦ Problemas sexuales en los hombres y las mujeres
- ♦ Amputación de los pies o las piernas
- ♦ Falla de los riñones
- ♦ Problemas con la visión, y ceguera
- ♦ Infarto (ataque al corazón)
- ♦ Derrame cerebral (ataque de apoplejía)

¿Qué Pasa Cuando No Se Controla La Diabetes?



Cansancio



Problemas sexuales para los hombres y mujeres



Pérdida de sensación o
Sensación ardiente en
los pies o manos



Llagas o Infecciones
en los pies



Amputación



Infarto o
Derrame cerebral



Vista nublada o
Pérdida de la
visión

¿Quién Corre El Riesgo De Tener Diabetes?

**Las Personas Que Tienen Una O Más De Estas
Características Están En Riesgo De Tener Diabetes...**

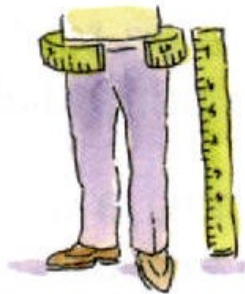
- ♦ Sobrepeso
- ♦ Mayor de 40 años de edad
- ♦ Ser inactivo
- ♦ Hispano, nativo americano, afro-americano, o asiático
- ♦ Diabetes en la familia (por herencia)

¿Quién Corre El Riesgo De Tener Diabetes?

Las Personas Que...



Son inactivas



Tienen sobrepeso



Son mayores
de 40 años



Fuman



Tienen parientes con
diabetes (por herencia)



Son de origen hispano, nativo americano, afro-americano,
o asiático

¿Cuáles Son Los Síntomas De La Diabetes?

Los Síntomas Incluyen...

- ♦ Cansancio
- ♦ Pérdida de peso
- ♦ Visión nublada
- ♦ Tener mucha sed
- ♦ Orinar con mucha frecuencia
- ♦ Estar de mal humor

¿Cuáles Son Los Síntomas De La Diabetes?



Cansancio



Irritación o frustración



Vista nublada



Pérdida de peso



Orinar con mucha frecuencia

¿Cómo Puede La Diabetes Afectar A Toda La Familia?

La Diabetes Puede Cambiar Una Familia Porque Los Familiares Pueden...

- ♦ Tener miedo o preocuparse por...

...la salud de la persona con diabetes.

...cómo ayudar a esta persona.

...el futuro de la familia.

- ♦ Sentirse enojado o deprimido porque...

...parece que nadie entiende la condición y tienen miedo de lo que pueda pasar.

...preguntan "Por qué sucede esto a nuestra familia?"

...creen que "Esta condición cambiará lo que puede hacer nuestra familia."

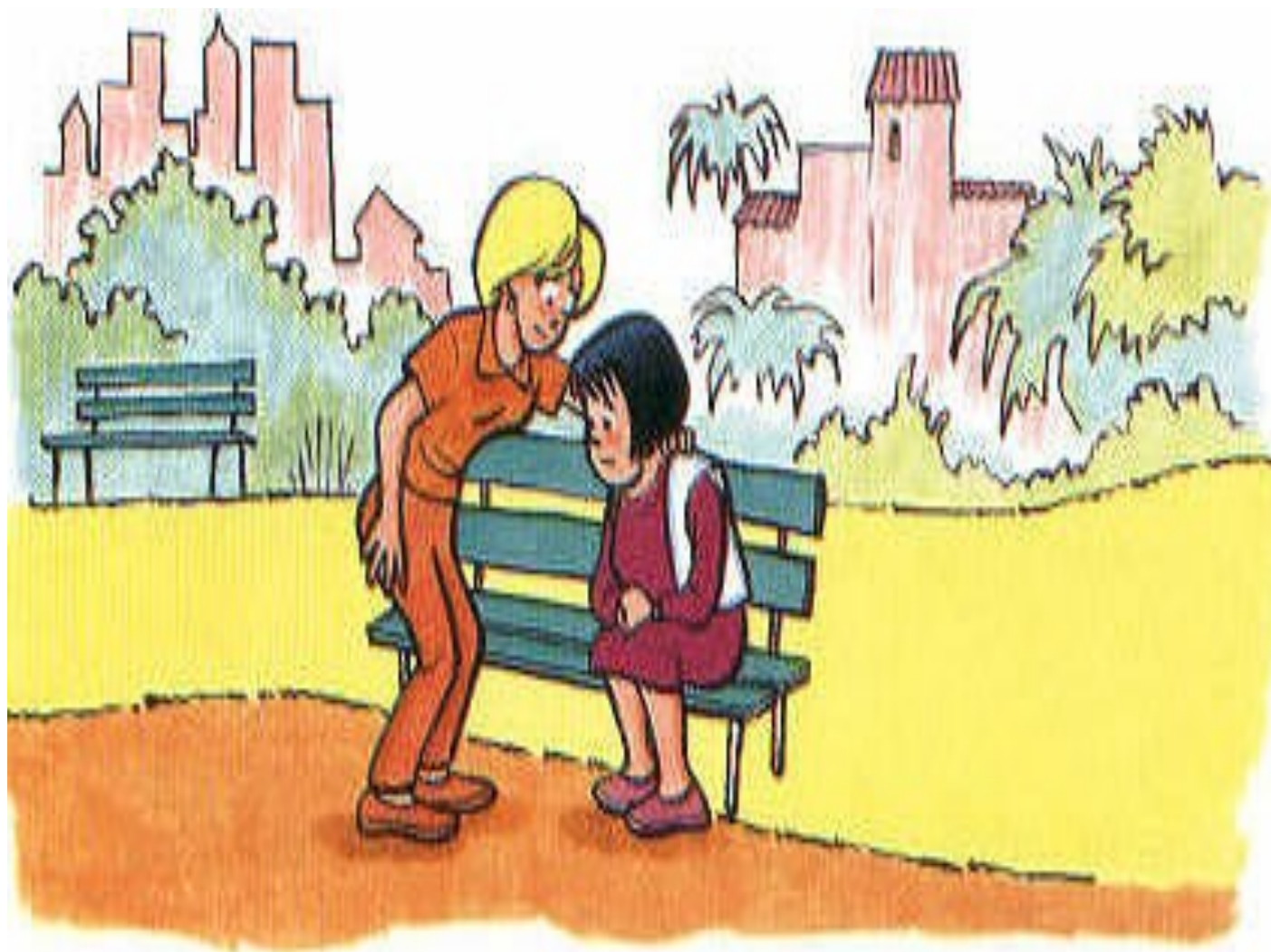
...creen que "Nuestra familia ya no podrá divertirse."

- ♦ Poner "barreras" entre si para evitar hablar sobre...

...la condición.

...los cambios.

¿Cómo Puede La Diabetes Afectar A Toda La Familia?



¿Cuáles Son Las Características De Una Familia Saludable Con Diabetes?

Escuchar

- ♦ Las familias saludables escuchan los cuentos, problemas, y logros de cada uno.
- ♦ Escuchan sin interrumpir.

Hablar

- ♦ Las familias saludables hablan libremente sobre sentimientos buenos y malos.
- ♦ No guardan secretos, ni esconden sus sentimientos.

Apoyar

- ♦ Las familias saludables apoyan las metas, ideas, planes, o logros de cada persona en la familia.
- ♦ Se juntan para resolver problemas y superar momentos difíciles.

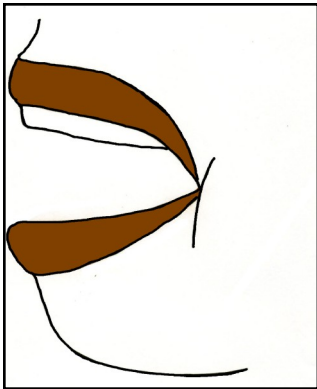
Valorar

- ♦ Las familias saludables creen que todos en la familia tienen una fortaleza singular.
- ♦ Se dan elogios por sus contribuciones a la familia.
- ♦ Se sienten orgullosas de su familia.
- ♦ Creen que la familia es capaz de realizar sus sueños.

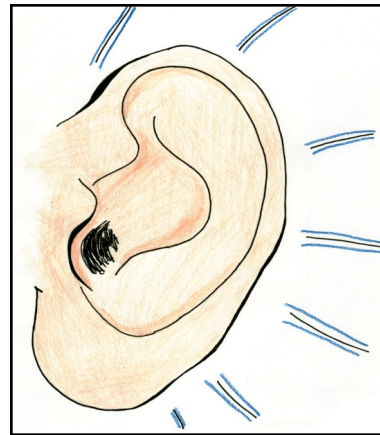
Reír

- ♦ Las familias saludables disfrutan de la compañía de cada miembro de la familia.
- ♦ Pueden "recuperarse" después de los tiempos difíciles, usando el humor en situaciones problemáticas.

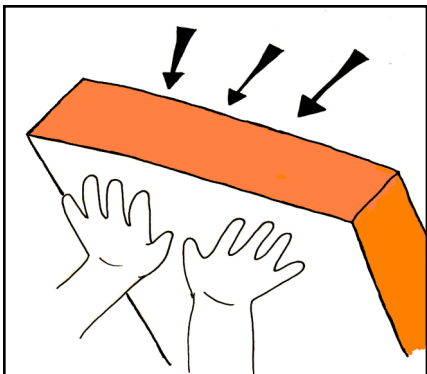
¿Cuáles Son Las Características De Una Familia Saludable Con Diabetes?



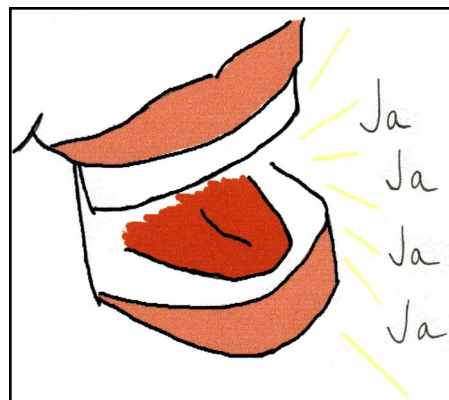
Hablar



Escuchar



Apoyar



Reír

¡Platiquemos!

SESIÓN #1

FIN

Preguntas Para Concluir La Sesión #1: "Familias y Diabetes"

1. Por qué está participando en el programa *La Diabetes y La Unión Familiar*?
2. Cuáles son 2 factores de riesgo de la diabetes?
3. Cuáles son 2 o más complicaciones de la diabetes que se puede prevenir?
4. Cuáles son 2 características de una familia saludable?

Ser Saludable

SESIÓN #2

Ideas Principales

- ♦ Esta sesión describe la importancia de la buena nutrición y la actividad física para prevenir y controlar la diabetes.
- ♦ Presenta guías para elegir comidas saludables, e ideas para prepararlas.
- ♦ Presenta ideas para cómo añadir más actividad física al día.
- ♦ Describe normas de seguridad que uno debe seguir cuando participa en alguna actividad física o ejercicio.

Objetivos

Al final de la Sesión #2, las familias deben poder...

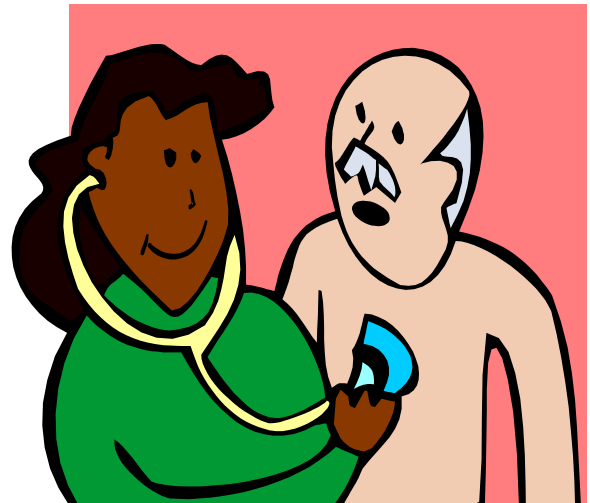
- ♦ Identificar 3 maneras de escoger comida saludable.
- ♦ Describir 3 maneras de comer saludablemente cuando se reúnen con los amigos o familiares.
- ♦ Identificar 2 maneras de hacer más actividad física cada día—o juntos como familia o individualmente.

SESIÓN #2: "Ser Saludable"

¿Cómo Puede La Actividad Física Mantener A Nuestra Familia Saludable?

- ♦ La actividad física ayuda a la insulina a funcionar mejor.
- ♦ Cuando la insulina funciona mejor, más glucosa entra en las células. Esto reduce el nivel de glucosa en la sangre.
- ♦ La actividad física fortalece los músculos del cuerpo.
- ♦ Hace trabajar al **corazón**, manteniéndolo fuerte.

¿Cómo Puede La Actividad Física Mantener A Nuestra Familia Saludable?



¿Cómo Puede Nuestra Familia Ser Más Activa?

- ♦ Hacer que la actividad física sea un asunto familiar.
- ♦ Tener una hora regular para el ejercicio (ejemplo: cada noche después de cenar; los lunes, miércoles, y viernes por la mañana, etc.).
- ♦ Caminar juntos.
- ♦ Caminar para visitar a amigos o familia.
- ♦ Trabajar en el jardín juntos.
- ♦ Jugar básquet o béisbol.
- ♦ Nadar o aeróbicos acuáticos.
- ♦ Hacer que todos participen en la limpieza de la casa; barrer, lavar el piso, limpiar las alfombras—todos son una forma de ejercicio!

¿Cómo Puede Nuestra Familia Ser Más Activa?



¿Cómo Podemos Hacer Más Actividad Física Cuando La Familia Se Reúne O Cuando Celebramos?

- ♦ Hacer que la actividad física sea parte de la amistad y la familia.
- ♦ Cuando se reúnen, sugerir que todos salgan a caminar, jugar, o bailar.
- ♦ Hacer que la actividad física sea una parte de la visita, al igual que comer.
- ♦ Después del servicio en la iglesia, camine por sus alrededores. Anime a que otros le acompañen.

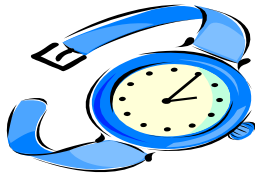
¿Cómo Podemos Hacer Más Actividad Física Cuando La Familia Se Reúne O Cuando Celebramos?



¿Cuánta Actividad Física Es Buena?

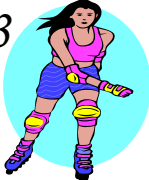
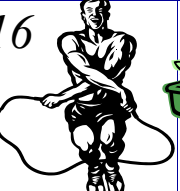
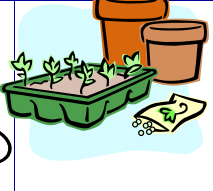
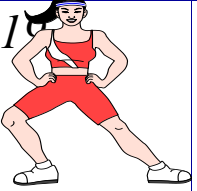
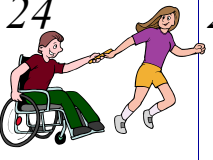
- ♦ Unos minutos varias veces durante el día le ayuda a ser más activo.
- ♦ Se debe participar a un nivel en que el corazón esté latiendo más rápido, pero donde aún se pueda hablar.
- ♦ Se necesita ser activo por lo menos 30 minutos al día, 3-4 veces a la semana.
- ♦ Se puede hacer los 30 minutos de una vez, o poco a poco para que el total sea 30 minutos (pero debe ser por lo menos 10 minutos a la vez).

¿Cuánta Actividad Física Es Buena?



* 30 minutos

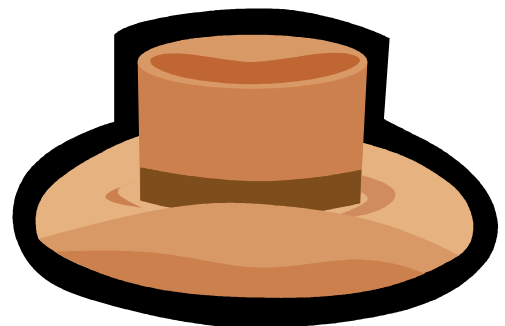
* 3 o 4 días / semana

do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
						1
2	3 	4		6		8
9 	10	11 	12	13 	14	15 
16 		17 	18 	20	21	22
23	24 	25 	26 	27	28	29
30						

¿Cómo Podemos Prepararnos Para La Actividad Física?

- ♦ Si usted va a hacer más de 10 minutos de actividad, debe hacer estiramientos, usando las técnicas mostradas en esta Sesión.
- ♦ Para estar cómodo, use ropa cómoda que deje que usted pueda moverse bien.
- ♦ Si va a caminar, use zapatos cómodos.
- ♦ Si anda en bicicleta, ajuste el asiento para sentarse bien y poder pedalear.
- ♦ Si trabaja en el jardín, use guantes.
- ♦ Tome al menos 8 vasos de agua al día—más si hace mucho calor.
- ♦ Durante el verano, haga ejercicio temprano por la mañana. En vez de ir afuera, haga actividades dentro de la casa, o en el "shopping."
- ♦ Use sombrero o gorra.

¿Cómo Podemos Prepararnos Para La Actividad Física?



¿Estamos Listos?

- ♦ Si no ha hecho actividad física hace mucho tiempo, no haga demasiado al principio.
- ♦ Comience despacio, poco a poco.
- ♦ Vaya poco a poco hasta que alcance 30 minutos o más al día, 3-4 veces a la semana.

¿Estamos Listos?



¿Cómo Ayuda La Buena Nutrición A Prevenir Y Controlar La Diabetes?

**Comer Saludablemente Puede Controlar Su Peso.
La Comida Saludable Incluye...**

- ♦ Carne horneada o asada (carne de vaca o cerdo, pollo, o pescado)
- ♦ Frijoles sin grasa (como manteca, aceite)
- ♦ Vegetales y frutas
- ♦ Comida con granos enteros como cereal y pan de alta fibra, tortillas de maíz o de harina integral
- ♦ Comida marcada "low-fat" o "fat-free", como leche descremada (leche "skim" o "non-fat"), leche 1%, yogurt "non-fat," crema agria "low-fat," y aderezo o mayonesa "fat-free"

¿Cómo Ayuda La Buena Nutrición A Prevenir Y Controlar La Diabetes?

**Comer Saludablemente Puede Controlar Su Peso.
La Comida Saludable Incluye...**



¿Qué Comidas Debemos Limitar?

- ♦ Sodas regulares (es mejor escoger soda de dieta o agua).
- ♦ Bebidas endulzadas como Kool-Aid®, "punch," Gatorade®, o aguas frescas como horchata, jamaica, o tamarindo porque tienen mucho azúcar.
- ♦ Comida frita o comida preparada con mucha grasa como pollo frito, papas fritas, "chips" de tortilla o de papas porque tienen mucha grasa.
- ♦ Carnes procesadas como tocino, mortadela, y salchichas porque tienen mucha grasa.
- ♦ Salsa o jugo de carne porque tiene mucha grasa.
- ♦ Mantequilla, manteca, margarina, o aderezo regular porque tienen mucha grasa (es mejor escoger "fat-free").
- ♦ Leche entera o leche 2% porque tienen mucha grasa.
- ♦ Alcohol.

¿Qué Comidas Debemos Limitar?



Soda regular
Bebidas endulzadas
(horchata, tamarindo, etc.)



Alcohol



Leche entera
Leche 2%



Mantequilla, manteca



Carnes procesadas



Comida frita



Salsa de carne

¿Cómo Podemos Preparar La Carne Saludablemente?

- ♦ Quitar la grasa de la carne.
- ♦ Quitar la piel del pollo o pavo.
- ♦ Hornear o asar la carne.
- ♦ No freír—esto agrega más grasa a la comida.
- ♦ Escurrir la grasa (manteca) después de cocinar la carne.

¿Cómo Podemos Preparar La Carne Saludablemente?



Quitar la grasa de la carne
Quitar la piel del pollo o pavo



No freír
No añadir aceite o manteca

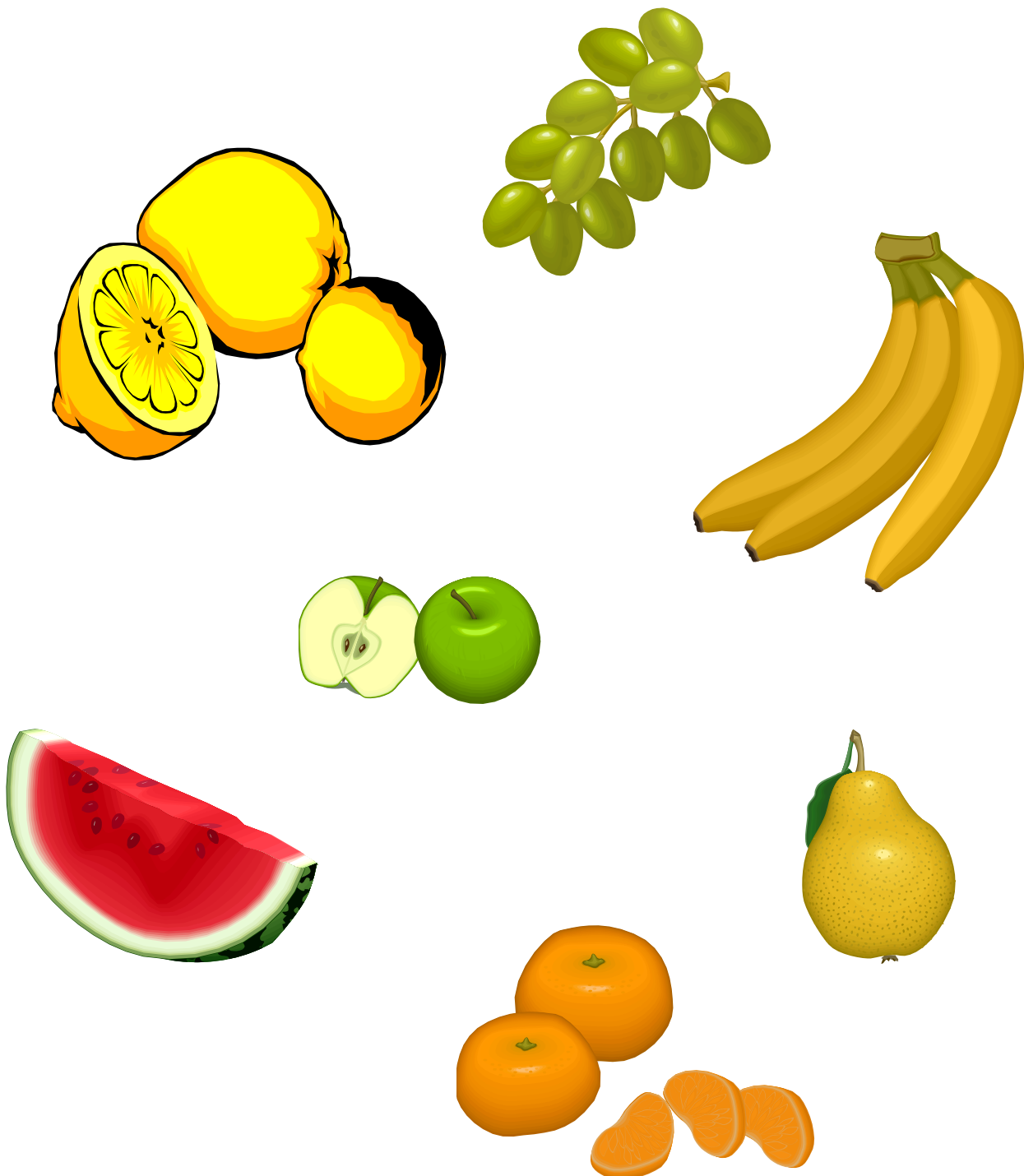


Asar o hornear las carnes

¿Cómo Podemos Comprar Y Preparar Fruta Y Verduras Saludables?

- ♦ Prepare las verduras al vapor, o hervirlas.
- ♦ No añada mantequilla o margarina—use jugo de limón para el sabor.
- ♦ Coma fruta en vez de tomar jugo—los pedazos de fruta hacen que se sienta satisfecho.
- ♦ Si toma jugo, tome una pequeña porción—no más de una taza.
- ♦ Si compra fruta enlatada, cómprela envasada en su jugo.
- ♦ No compre frutas envasadas en almíbar.

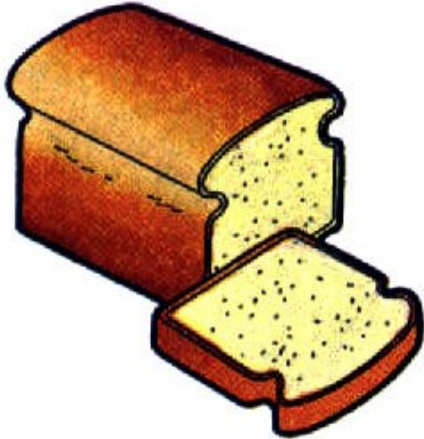
¿Cómo Podemos Comprar Y Preparar Frutas Y Verduras Saludables?



¿Cómo Podemos Comprar Y Comer Panes Y Cereales Saludables?

- ♦ Compre cereales y panes que tienen 2 gramos o más de fibra dietética—lea la etiqueta para saber.
- ♦ Coma o cocine cereal con leche que no tiene grasa (descremada, "fat-free," "non-fat," "skim") o con leche con poca grasa ("low-fat," 1%).
- ♦ Use mostaza en vez de mayonesa en los sandwiches.
- ♦ Use mermelada o jalea con azúcar reducido en vez de usar mantequilla o margarina cuando come pan tostado.
- ♦ Escoja tortillas de maíz—tienen menos grasa que las tortillas de harina.
- ♦ Coma tortillas de maíz frescas en vez de tortillas fritas.
- ♦ Cuando hace tortillas de harina en casa, mezcle $\frac{1}{2}$ harina blanca + $\frac{1}{2}$ harina integral.
- ♦ Escoja "graham crackers" y "ginger snaps" en vez de galletas o pasteles.
- ♦ Escoja "pretzels" en vez de chips o galletas de sal como Cheez-its® o Ritz Crackers®.

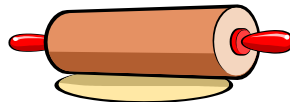
¿Cómo Podemos Comprar Y Comer Panes Y Cereales Saludables?



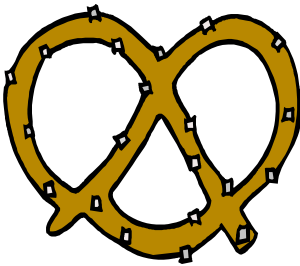
Pan integral



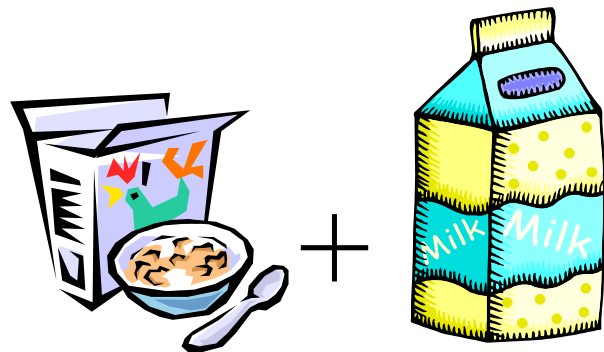
Mostaza en vez de
mayonesa



Tortillas de maíz en vez de harina



Bocadillos sin grasa

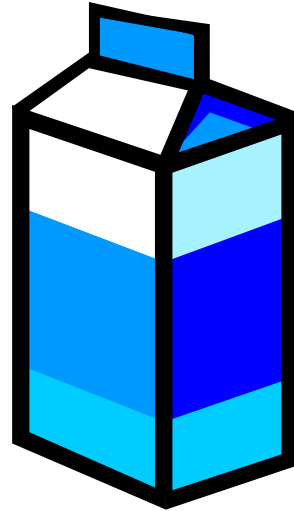
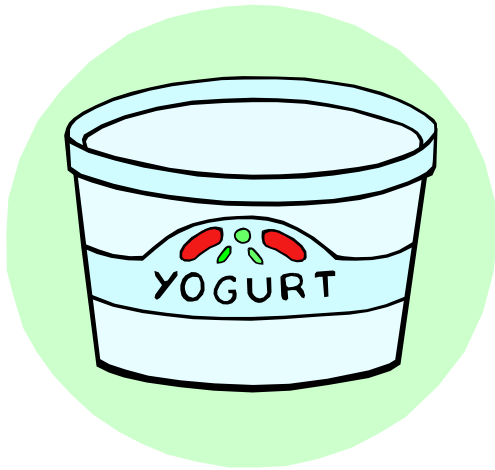


Leche descremada con cereal

¿Cómo Podemos Comprar Y Comer Productos Lácteos Saludables?

- ♦ Tome leche descremada ("fat-free," "non-fat," o "skim"), o leche 1% ("low-fat").
- ♦ Coma yogurt "fat-free," "non-fat," o "low-fat" (descremada o grasa reducida).
- ♦ Evite helados (de crema). Escoja yogurt helado.

¿Cómo Podemos Comprar Y Comer Productos Lácteos Saludables?



Yogurt o Leche
non-fat / fat-free / low-fat

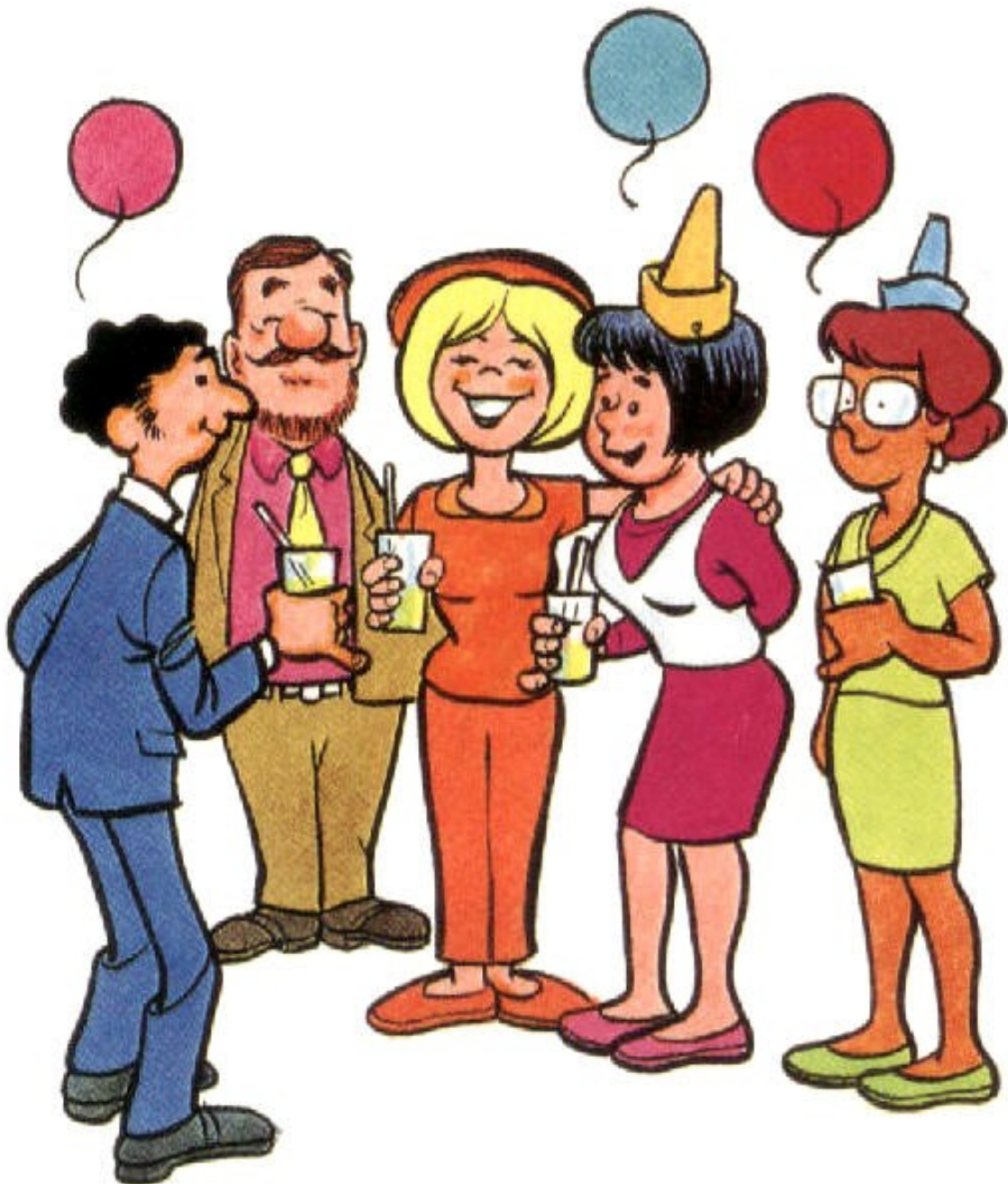


Yogurt helado sin grasa
en vez de helado de crema

¿Cómo Podemos Comer Saludablemente Cuando Visitamos O Celebramos Con La Familia O Los Amigos?

- ♦ Tome porciones pequeñas de comida. No tome porciones que sean más grandes que su mano o una baraja de naipes.
- ♦ Come las comidas bajas en grasa, como fruta y verduras.
- ♦ Tome té helado con limón en vez de sodas o bebidas alcohólicas.
- ♦ Si usa azúcar, use sólo un poco, o use un dulcificante artificial.
- ♦ Si usted es el/la anfitrión/a, sirva carnes asadas o horneadas, al menos un vegetal, y una ensalada de frutas para el postre.
- ♦ Si usted es el/la invitado/a, lleve una ensalada con muchas verduras y un aderezo "low-fat" o "fat-free," y tortillas de maíz.

¿Cómo Podemos Comer Saludablemente
Cuando Visitamos O Celebramos
Con La Familia O Los Amigos?



¡Platiquemos!

SESIÓN #2

FIN

Preguntas Para Concluir La Sesión #2: "Ser Saludable"

1. ¿Cuáles son 3 maneras de escoger comida más saludable?
2. ¿Describa 3 maneras de comer saludablemente en las fiestas o reuniones familiares.
3. ¿Cuáles son 3 maneras que la familia puede ser más activa?

La Diabetes y Enfermedades Cardiovasculares (CVD); Creando Metas

SESIÓN #3

Ideas Principales

- ♦ Esta Sesión discute la función de adoptar comportamientos para un corazón saludable en la prevención de enfermedades cardiovasculares (CVD) y el control de la diabetes. Informa a las familias acerca de enfermedades cardiovasculares y los factores de mayor riesgo.
- ♦ La Sesión presenta pasos a seguir para 'auto-evaluar' los comportamientos de salud de cada familia.
- ♦ Describe los pasos para crear y lograr metas para cambiar la conducta de salud para la prevención y mejor control de la diabetes.

Objetivos

Al final de la Sesión #3, las familias deben poder...

- ♦ Enlistar los factores de mayor riesgo para enfermedades cardiovasculares que sean factores modificables (con opción de cambio) o inmodificables (sin opción de cambio) de mayor riesgo.
- ♦ Describir comportamientos saludables para el corazón en la prevención de enfermedades cardiovasculares y el control de la diabetes.
- ♦ Identificar al menos 2 metas de salud familiar que quieran intentar lograr.
- ♦ Describir sus planes para alcanzar las metas propuestas.
- ♦ Compartir sus metas con la promotora y / o con los participantes del programa.

SESIÓN #3: "La Diabetes y Enfermedades Cardiovasculares (CVD)"

- ♦ ¿ Quien tiene riesgo de tener enfermedades cardiovasculares?
 - Cualquier persona!
 - Especialmente personas con diabetes o con más de un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares.
- ♦ ¿Cuáles son los síntomas de enfermedades cardiovasculares?
 - Una presión incomoda, llenura, estrujón o dolor en el centro del pecho que tarda más que unos pocos minutos, puede ser que este dolor se quede o regrese. Recuerde que los síntomas son MUY diferentes en mujeres (náusea, vértigo, dolor de dientes muy grave).
 - Dolor que se extiende de los hombros, cuello, o brazos.
 - Incomodidad del pecho con somnolencia, desmayo, transpiración, náusea, o falta de respiración.
- ♦ ¿Qué pasa cuándo no se controla las enfermedades?
 - Incapacidad física
 - Muerte

Las enfermedades cardiovasculares son serias, y pueden llegar a amenazar la vida.



**¡RECUERDE CUANDO USTED ESTÁ
CUIDANDO SU DIABETES, USTED
ESTÁ CUIDANDO SU CORAZÓN!**

- Factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares que NO se puede controlar -

Edad

El ataque al corazón o apoplejía (enfermedades cardiovasculares) pueden presentarse a cualquier edad. Sin embargo, si tiene más probabilidades de desarrollar estas enfermedades o sufrir un ataque cardíaco a una edad mayor.

Herencia (Antecedentes familiares)

Si su hermano, su padre o abuelo tuvo un ataque al corazón antes de los 55 años, o su hermana, madre o abuela tuvo uno antes de los 65, usted también puede estar en riesgo. Si usted ya tuvo un ataque al corazón, usted tiene un mayor riesgo de presentar un segundo ataque al corazón.

Origen étnico (Raza)

Americanos Africanos tienen más problemas de alta presión que la población blanca y un riesgo mayor para enfermedades cardiovasculares. En comparación con la población blanca, el riesgo de enfermedades del corazón es mayor entre Mexicanos Americanos, Indios Americanos y Hawaianos Nativos. Esto se debe, en parte, a los más altos porcentaje de obesidad y diabetes.

- Factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares que NO se puede controlar -



Herencia



Edad



Origen Étnico

Fumar — Un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares que SÍ se puede controlar —

♦ Fumar puede causar:

- Ataque al corazón y apoplejía (enfermedades cardiovasculares).
- Aproximadamente un 80 a 90 por ciento de ataques al corazón y apoplejías están relacionadas con fumar.
- Un año después de que una persona deja de fumar, el riesgo de tener un ataque o apoplejía disminuye a más de la mitad.

♦ Deja de fumar por la salud y bienestar suyo y de su familia!

- El humo de un cigarro despiden más de 4,000 sustancias dañinas al aire.
- Usted pone su salud y la salud de su familia en riesgo cuando fuma.
- Fumar aumenta su riesgo de ataque al corazón, enfermedad del pulmón, apoplejía y cáncer.

Fumar—Un factor de riesgo
de enfermedades cardiovasculares que SÍ se
puede controlar—



La Presión Arterial - Un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares que SÍ se puede controlar -

¿Que es la presión arterial?

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

(1)

- La lectura de la presión arterial tiene dos números. Los dos números son importantes.
- El primer número (120) es la presión de la sangre cuando late el corazón.
- El segundo numero (80) es la presión cuando el corazón está en reposo.
- Se escribe así: 120/80

(2)

- No controlar la presión arterial en 120/80 puede causar la presión arterial ALTA.
- La presión arterial alta; aumenta el riesgo de tener un derrame cerebral (ataque al cerebro)., ataque al corazón, problemas de los riñones y ceguera.

(3)

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

La Presión Arterial - Un factor de riesgo
de enfermedades cardiovasculares
que SÍ se puede controlar -



Colesterol — Un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares que SÍ se puede controlar —

¿Qué es colesterol?

- ♦ El colesterol circula por la sangre en diferentes tipos de paquetes llamados lipoproteínas (grasa más proteína).
- ♦ Las lipoproteínas de baja densidad, o LDL, llevan el colesterol a los vasos sanguíneos tapándolos como el sedimento en una tubería. Por eso es que el colesterol LDL se llama el colesterol “malo.”
- ♦ El colesterol también circula en la sangre como lipoproteínas de alta densidad, o HDL. Estas ayudan a quitar el colesterol acumulado en las arterias. Por eso es que el colesterol HDL se le llama el colesterol “bueno.”

(1) ♦ Veámoslo de la siguiente manera:

El carro LDL (colesterol malo) tira la grasa y el colesterol a la calle (como en sus vasos sanguíneos). La persona HDL (colesterol buena) barre la grasa y el colesterol que el LDL deposita y lo tira. (En el cuerpo el hígado lo elimina.)

(2) ♦ Significado de los niveles de colesterol total:

Menos de 200: ¡Buena Noticia!

200-239: ¡Alerta! Este nivel necesita atención. Es tiempo de cambiar lo que come, su actividad y su peso.

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

(3) ♦ ¿Cómo puede saber si tienen colesterol alto en la sangre?

El colesterol de una persona se puede medir con un análisis de sangre, normalmente en el consultorio médico o en un lugar donde hagan estos exámenes de colesterol como en una feria de salud.

Colesterol — Un factor de riesgo
de enfermedades cardiovasculares
que SÍ se puede controlar —



Exceso de peso y obesidad Factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares que SÍ se puede controlar —

♦ Tener exceso de peso o obesidad puede incrementar su riesgo de tener enfermedades cardiovasculares.

Panorama:

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).

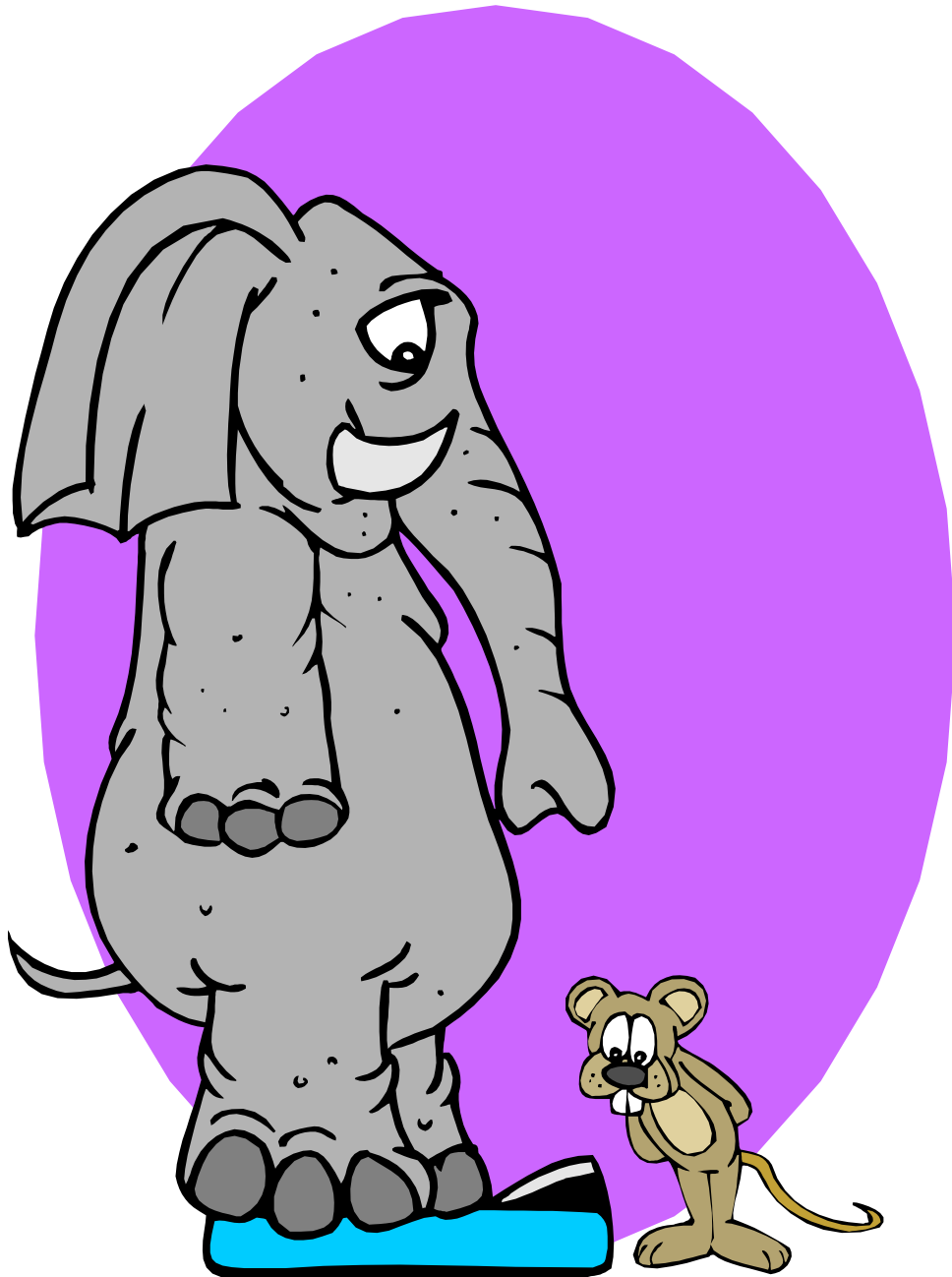
Veamos el cuadro de peso para ver si Mariano y Virginia están dentro de la escala de pesos saludables.

Repuesta: Mariano tiene un sobrepeso moderado y Virginia tiene un peso saludable.

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 puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

- ♥ La clave para perder de peso es ser activo/a físicamente y ejercitar por lo menos 3-4 veces a la semana por un periodo de por lo menos 30 minutos al día.
- ♥ Otra clave para perder de peso es saber qué comer y cuánto es una porción.

Exceso de peso y obesidad—Factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares que SI se puede controlar

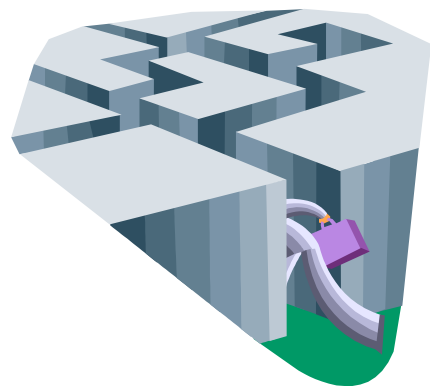


SESIÓN #3: "Crear Metas"

¿Cómo Podemos Comenzar A Hacer Algunos Cambios En Nuestra Conducta De Salud?

- ♦ Comiencen por hablar.
- ♦ Hablen sobre 2 o 3 cambios que quieren hacer.
 - * Quieren escoger comida diferente?
 - * Quieren ser más activos?
- ♦ Entonces, identifiquen comportamientos específicos que ayudarían a hacer estos cambios.
- ♦ Por ejemplo: Si su familia quiere ser más activa, que podrían hacer?
 - * Podrían caminar cada mañana por 30 minutos?
 - * Podrían trabajar juntos en el jardín después de cenar algunas veces por semana?
- ♦ Eviten a decir algo muy general como:
 - "Queremos ser más activos todos los días."

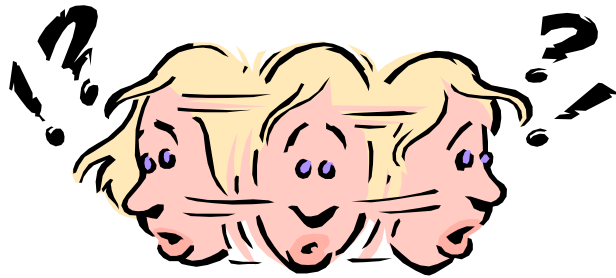
¿Cómo Podemos Comenzar A Hacer Algunos Cambios En Nuestra Conducta De Salud?



¿Cómo Escogemos Metas Que Serían Buenas Para Nuestra Familia?

- ♦ Conversen sobre los varios comportamientos de salud.
- ♦ Hablen sobre las barreras o dificultades en hacer cambios.
- ♦ Hagan preguntas para comprobar las oportunidades que tengan para tener éxito:
 - * ¿Nos levantaremos 30 minutos más temprano para caminar?
 - * ¿Pueden todos caminar por 30 minutos?
- ♦ Si contestan "no," hablen sobre la conducta que todos pueden lograr si lo intentan.
 - * Ejemplo: ¿Podrían comenzar por caminar 15 minutos en la mañana 3 veces a la semana?
- ♦ Una vez que hayan definido la conducta que todos creen que pueden lograr hacer con esfuerzo y apoyo, ientonces habrán creado una meta!

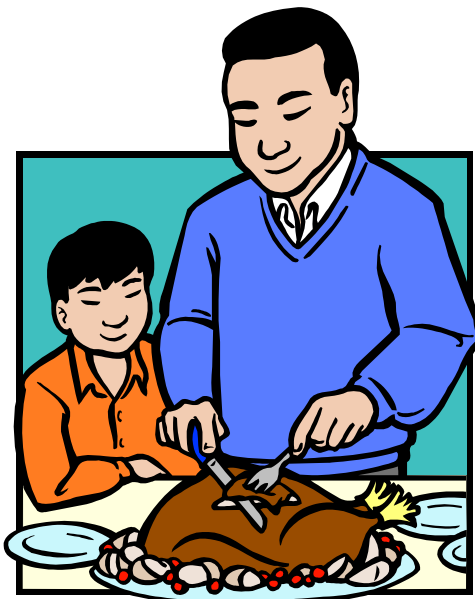
¿Cómo Escogemos Metas Que Serían Buenas Para Nuestra Familia?



¿Cómo Podemos Mejorar Nuestras Oportunidades Para Tener Éxito?

- ♦ Comiencen ya! No digan que comenzarán mañana o la próxima semana.
- ♦ Hagan que sus nuevas metas sean una prioridad.
- ♦ Formen un ambiente familiar que apoye sus metas, por ejemplo:
 - * Si van a caminar por la mañana, pónganse de acuerdo para levantarse más temprano.
 - * Si van a limitar comida con mucha grasa, pónganse de acuerdo para pedir pollo asado en un restaurante de comida rápida, o pónganse de acuerdo en no pedir papas fritas.
 - * Si van a dejar de tomar soda, dejen de comprarla, incluso cuando sea para invitados.

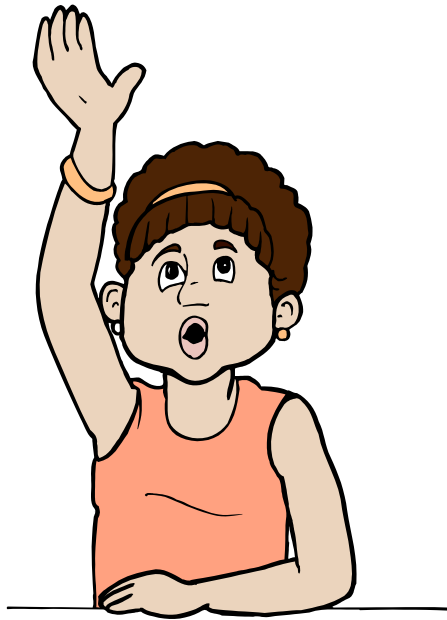
¿Cómo Podemos Mejorar Nuestras Oportunidades Para Tener Éxito?



¿Cómo Podemos Seguir Motivados?

- ♦ Reconozca sus logros, hasta los pequeños.
- ♦ Al final del día, piense en su progreso:
 - * Si caminaron, den un abrazo el uno al otro.
 - * Si comieron pollo asado en vez de frito, recuerden que lograron su meta.
 - * Marquen el calendario cada día en que tuvieron éxito con una meta.
- ♦ Durante la semana, trabajen juntos para tener por lo menos un día exitoso.
- ♦ Si tienen dificultades, junten a la familia y conversen sobre las razones.
- ♦ Identifiquen los problemas y traten de superar la barrera.
- ♦ Al fin de la semana, resuman el calendario. Cuenten los días en que alcanzaron sus metas.
- ♦ Felicitarse por lograr los primeros pasos.

¿Cómo Podemos Seguir Motivados?



Actividad: Metas De Comportamientos De Salud Familiar

- ♦ Cada familia debe tener una copia de la hoja "Metas de Comportamientos de Salud Familiar."
- ♦ Lea cada meta.
- ♦ Pida a las familias que conversen juntos para escoger (marcar) por lo menos 2 metas en que quieren trabajar. Déles unos 10 minutos para trabajar juntos.
- ♦ Las familias entonces conversan sobre sus planes para lograr sus metas.
- ♦ Por ejemplo, si escogen la Meta #9: Tener una reunión familiar cada semana,
 - * Anime a que las familias sean específicas
 - * Deben decir qué día y hora, por ejemplo:
"las noches del miércoles después de la cena"
o
"los domingos, después de ir a la iglesia"
- ♦ Si las familias escogen la Meta #10 y quieren escribir una meta propia, ayúdeles a enfocarse,
 - * Por ejemplo, metas como "comer mejor" o "perder peso" son muy generales.
 - * Ayúdeles a identificar qué exactamente van a hacer para comer mejor o perder peso—qué conducta específica deben tener?
 - * Pueden escribir una meta como "Comer más ensaladas."
- ♦ Pida a las familias que compartan sus metas y describan sus planes.

Metas De Comportamientos De Salud Familiar

Escoja al menos 2 metas para mejorar la salud de su familia...

Meta	sí	no
#1. Crearemos una lista de fortalezas en nuestra familia. Cada semana añadiremos al menos una palabra o frase más que describa una cualidad positiva en nuestra familia.		
#2. Haremos actividad física juntos al menos 3 veces por semana por _____ caminar _____ bailar _____ estirar _____ otro _____ 15 min. _____ 30 min. _____ otro		
#3. Comeremos porciones pequeñas, limitándolas al tamaño de la palma de la mano, o una baraja de naipes.		
#4. Comeremos más comidas bajas en grasa y limitaremos la comida con mucha grasa.		
#5. Tomaremos leche descremada ("skim," o "non-fat"), o leche 1%.		
#6. No tomaremos sodas regulares o bebidas endulzadas como Sunny Delite®, Gatorade®, "punch," o aguas frescas como horchata, tamarindo, o jamaica.		
#7. Usaremos aderezo sin grasa ("fat-free"), y mayonesa sin grasa.		
#8. Nos daremos cumplidos al menos una vez por semana, identificando una habilidad, fortaleza, o conducta de cada familiar.		
#9. Nos reuniremos al menos una vez por semana para unir a la familia y hablar y escucharnos. Conversaremos sobre las buenas experiencias de la semana y los problemas.		
#10. Otra meta es:		

¡Platiquemos!

SESIÓN #3

FIN

Preguntas Para Concluir La Sesión #3: "Crear Metas"

1. Juguémos a factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares .

¡Favor de ver el Apéndice!

2. ¿Cuáles son 2 (o más) conductas de salud del corazón para prevenir enfermedades cardiovasculares y para prevenir la diabetes?
3. ¿Cuáles son 2 (o más) metas de conducta de salud que quisieran lograr?

La Unión Familiar

Ideas Principales

- ♦ Esta Sesión se tratará de las experiencias de las familias con sus metas identificadas en la Sesión #3.
- ♦ Presenta maneras en que la familia puede trabajar junta para crear unidad familiar.
- ♦ Presenta maneras en que las familias pueden trabajar juntas para apoyar a la persona con diabetes.

Objetivos

Al final de la Sesión #4, las familias deben poder...

- ♦ Identificar por lo menos 1 éxito que hayan tenido con sus metas.
- ♦ Identificar por lo menos 1 dificultad que hayan tenido con sus metas.
- ♦ Anotar por lo menos 1 manera de aumentar la unión familiar.
- ♦ Preparar 1 comida saludable juntos.
- ♦ Anotar por lo menos 2 maneras de apoyar a la persona con diabetes para controlar su nivel de azúcar en la sangre.

SESIÓN #4: "La Unión Familiar"

¿Cómo Puede Un Diagnóstico De Diabetes Afectar A Toda La Familia?

- ♦ Todos en la familia puede sentirse triste.
- ♦ Los familiares pueden preocuparse porque no saben como cuidar a la persona con diabetes.
- ♦ Los familiares pueden sentirse inseguros de como reaccionar a un problema.
- ♦ La persona con diabetes puede sentir como es una carga para la familia.



Informe a los participantes que la sesión siguiente tendrá más información sobre cómo la diabetes puede afectar las emociones de todos los miembros de la familia.

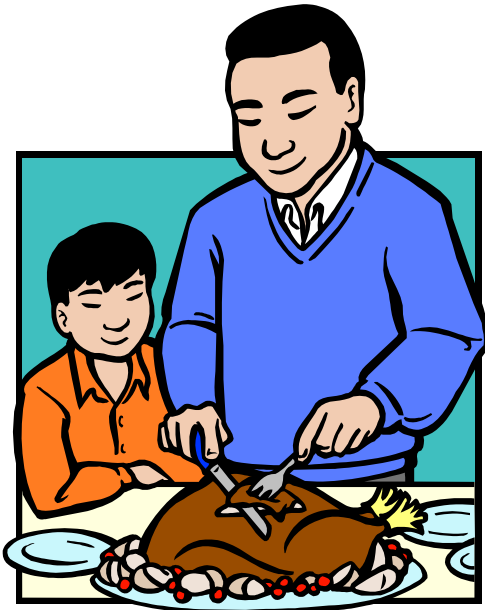
¿Cómo Puede Un Diagnóstico De Diabetes Afectar A Toda La Familia?



¿Cómo Podemos Mantenernos Unidos Y Trabajar Juntos?

- ♦ Hagan tiempo para estar juntos.
- ♦ Escúchense y hablen juntos.
- ♦ Trabajen juntos para solucionar los problemas.
- ♦ Apóyense con palabras y acciones.

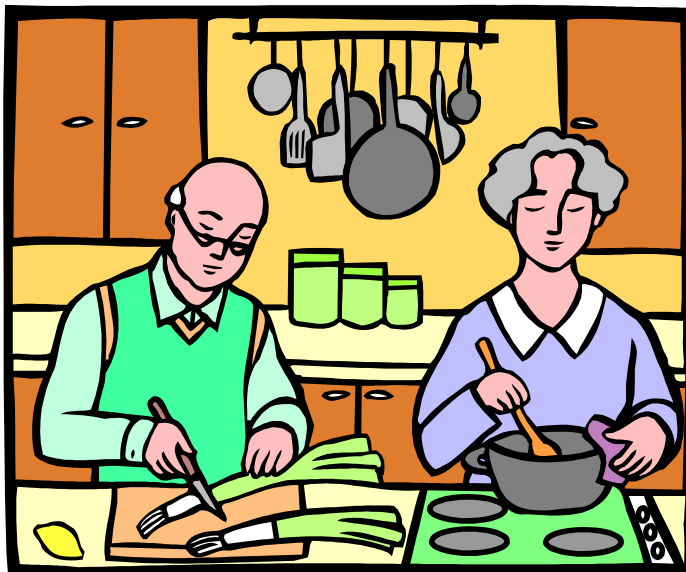
¿Cómo Podemos Mantenernos Unidos Y Trabajar Juntos?



¿Cómo Pueden Las Familias Trabajar Juntas Para Escoger Comida Saludable En Casa?

- ♦ Pueden planear las comidas juntos.
- ♦ Pueden ir de compras juntos.
- ♦ Pueden ponerse de acuerdo para comprar solamente comidas saludables.
- ♦ Pueden preparar una comida saludable y comer juntos a menos una vez por semana.
- ♦ Cuando prueban una comida nueva, pueden decidir si quisieran comerla más a menudo.

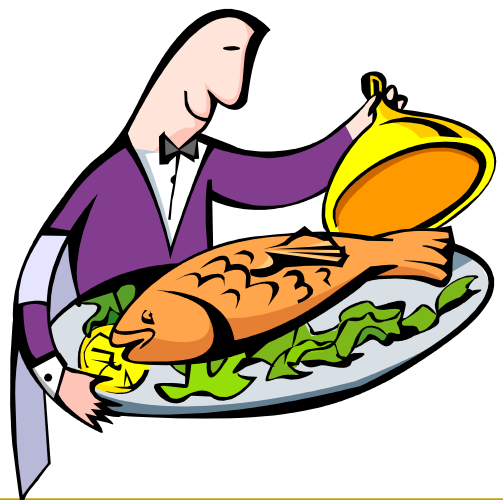
¿Cómo Pueden Las Familias Trabajar Juntas Para Escoger Comida Saludable En Casa?



¿Cómo Pueden Las Familias Trabajar Juntas Para Escoger Comida Saludable Fuera de Casa?

- ♦ La comida en restaurantes y la comida rápida normalmente tiene mucha grasa.
- ♦ Las porciones en restaurantes y de comida rápida son 2-3 veces más grandes de lo que necesita una persona.
- ♦ Anímense a escoger las carnes asadas.
- ♦ Quiten la piel del pollo.
- ♦ Pidan comida sin crema agria, guacamole, o queso—estas comidas tienen mucha grasa.
- ♦ Escojan porciones más pequeñas, por ejemplo, hamburguesas sencillas y no los "biggie size."
- ♦ Compartan una porción pequeña de papas fritas.

¿Cómo Pueden Las Familias Trabajar Jun- tas Para Escoger Comida Saludable Fuera de Casa?



¿Qué Actividades Familiares Pueden Aumentar La Unión Familiar?

- ♦ Coman juntos y hablen. No coman frente al televisor porque reduce la oportunidad de conversar mientras comen.
- ♦ Dejen que todos terminen lo que están diciendo. No interrumpen.
- ♦ Anímense a hablar cuando se sientan deprimidos o tristes. Hagan caso del estado de humor de cada quien.
- ♦ Hagan tiempo para hacer actividades juntos. Vayan a la iglesia o hagan caminatas juntos.
- ♦ Den cumplidos y no olviden decir "gracias."

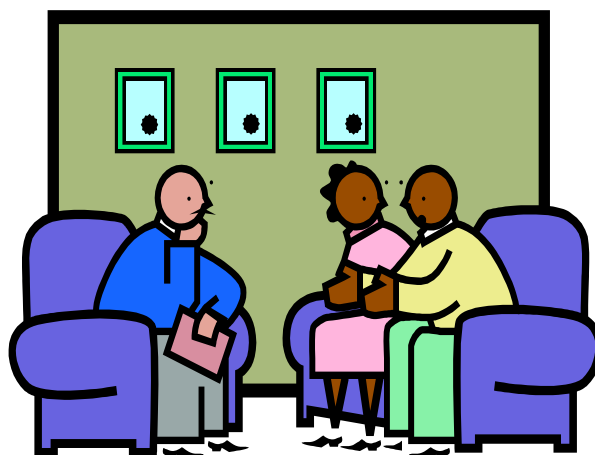
¿Qué Actividades Familiares Pueden Aumentar La Unión Familiar?



¿Qué Pueden Hacer Los Familiares Para Ayudar A La Persona Con Diabetes?

- ♦ Hagan que los cambios de dieta recomendados sean más fáciles. Todos pueden comenzar a comer más saludablemente.
- ♦ Hagan que la actividad física sea más fácil. Todos pueden comenzar a ser más activos.
- ♦ Hablen sobre los medicamentos y visitas al doctor. Con qué frecuencia necesita la persona con diabetes tomar medicina? Con qué frecuencia necesita ir al doctor?
- ♦ Hablen sobre si alguien debe acompañar a la persona con diabetes a sus visitas al médico.
- ♦ Si alguien no acompaña a la persona con diabetes al doctor, debe preguntar sobre los resultados y cómo fue la visita—y debe escuchar lo que responda la persona con diabetes.
- ♦ Si quedan preguntas o dudas, hay que preguntar al doctor, a la enfermera de la clínica, o pida a una promotora que averigüe por usted.

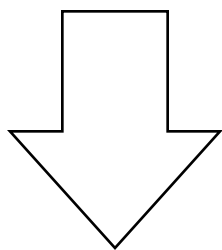
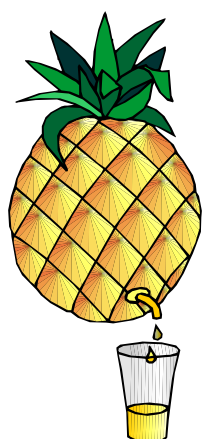
¿Qué Pueden Hacer Los Familiares Para Ayudar A La Persona Con Diabetes?



¿Cómo Puede La Familia Apoyar A Alguien Que Muestra Los Síntomas De Diabetes Descontrolada?

- ♦ Los síntomas de diabetes descontrolada son los mismos como cuando alguien tiene diabetes no detectada (ver la Sesión #1).
- ♦ Pregunte a la persona si se ha chequeado el azúcar recientemente.
- ♦ Si no lo ha hecho, pregunte si quiere ayuda.
- ♦ Nota: En general, la Asociación Americana de la Diabetes recomienda niveles de azúcar entre 70-130 antes de comer, 180 después de comer, y entre 110-150 antes de dormir. Las recomendaciones abajo son guías generales para chequear la glucosa de alguien y qué hacer si el nivel parece muy alto o bajo.
- ♦ Si el nivel de azúcar es más de 140, sugiera que tome agua y camine un poco.
- ♦ Si el nivel está debajo de 70, sugiera que coma algo dulce como miel, un dulce, o un poco de jugo.
- ♦ Después de 1-3 minutos, revise el azúcar otra vez. Si el nivel no ha cambiado, entonces llame o visite a su proveedor de salud.
- ♦ Los familiares deben reaccionar con calma. No deben enojarse o molestarse con la persona con diabetes sobre niveles altos o bajos de azúcar.

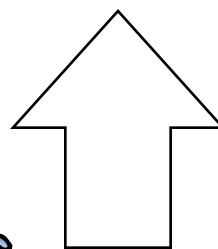
¿Cómo Puede La Familia Apoyar A Alguien Que Muestra Los Síntomas De Diabetes Descontrolada?



70



140



¡Platiquemos!

SESIÓN #4

FIN

Preguntas Para Concluir La Sesión #4: "La Unión Familiar"

1. ¿Cuál es 1 manera de aumentar la unión familiar?
2. ¿Cuáles son 2 maneras de apoyar al familiar que tiene diabetes?

Seguir Saludables

Ideas Principales

- ♦ Esta Sesión presenta la depresión como un resultado posible de tener diabetes.
- ♦ Esta Sesión sigue tratando las experiencias de las familias con sus metas.
- ♦ Presenta un plan familiar para seguir trabajando juntos con sus metas.
- ♦ También presenta un plan para identificar nuevas metas de comportamientos de salud.

Objetivos

Al final de la Sesión #5, las familias deben poder...

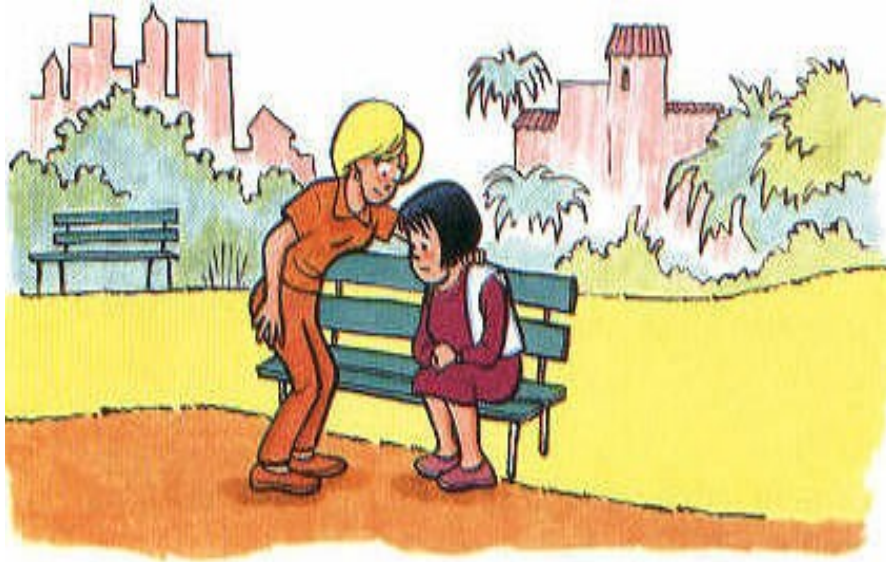
- ♦ Identificar 3 señales de depresión.
- ♦ Decir 1 manera de ayudar a alguien que muestra las señales de depresión.
- ♦ Describir cómo seguirán trabajando hacia sus metas.
- ♦ Explicar cómo añadir nuevas metas mientras logran las metas actuales.

SESIÓN #5: "Seguir Saludables"

¿Cómo Puede La Diabetes Hacerle Sentir Emocionalmente?

- ♦ Las personas reaccionan de manera distinta a una diagnosis de diabetes.
- ♦ Algunas personas pueden negarlo y decir que debe haber un error!
- ♦ Algunas personas pueden sentirse enojadas y pensar: "Por qué yo?" o "No es justo!"
- ♦ Algunas personas pueden sentirse culpables y sentir que la diabetes es culpa de ellas.
- ♦ Algunas personas pueden sentirse tristes por tener que hacer cambios en su estilo de vida.
- ♦ Algunas personas pueden pensar acerca de las complicaciones y sentirse asustadas o deprimidas.
- ♦ Estas reacciones son normales.
- ♦ Usted tiene que platicar sobre sus sentimientos con un miembro de su familia, un(a) amigo(a), un(a) promotor(a) / trabajador(a) de salud comunitaria o con su proveedor de servicios de salud.

¿Cómo Puede La Diabetes Hacerle Sentir Emocionalmente?



¿Que es la Depresión?

A pesar de que la depresión es algo común entre las personas de todas edades y grupos étnicos, hay ciertos grupos que son más afectados:

- ✓ La depresión es dos veces más común entre las mujeres que en los hombres.
- ✓ Los Hispanos en los Estados Unidos tienen porcentajes de depresión más altos que Blancos no-Hispanos.
- ✓ De acuerdo a estudios con poblaciones en los Estados Unidos, la depresión ocurre más frecuentemente en adultos de edades entre 25 a 44 años.

La depresión es un problema de ánimo que frecuentemente coexiste con otros problemas mentales/emocionales o físicos, tales como la ansiedad y diabetes, respectivamente. El sufrimiento que resulta de la depresión severa no solamente afecta al individuo sino también a los miembros de su familia y amistades.

La depresión se define como un estado emocional marcado por un estado de tristeza profunda, sentimientos de que uno no vale nada, culpabilidad y ansiedad. Casi todos los adultos experimentarán dichas emociones con la pérdida de un ser querido, pérdida de empleo, u otros eventos trágicos.

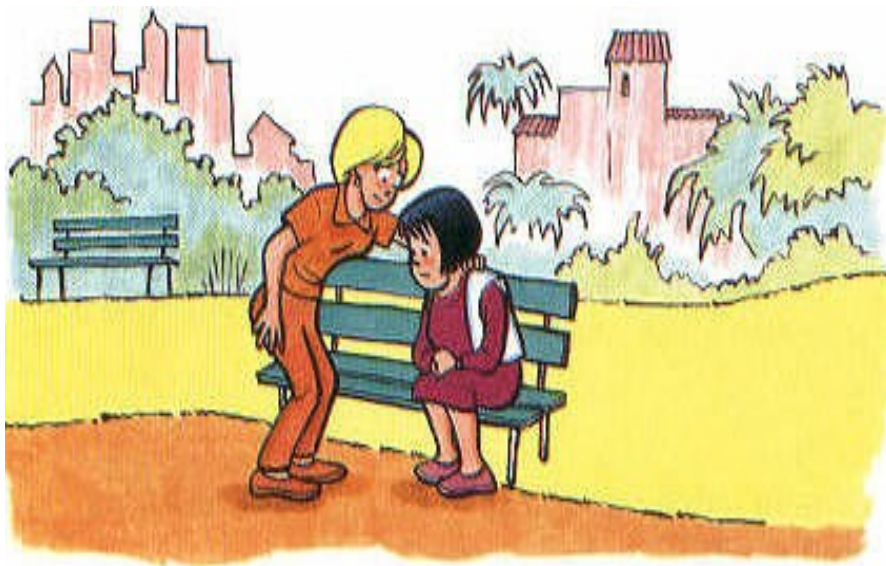
La depresión severa difiere de estas emociones negativas normales en duración e intensidad. La depresión severa no consiste de un estado de ánimo "triste" pasadero, ni de una señal de debilidad personal. Las personas que padecen de depresión severa necesitan ayuda para recuperarse.

A pesar de que los síntomas pueden durar semanas, meses o años sin tratamiento, las personas con depresión pueden recuperarse con tratamiento adecuado.

Fuentes:

1. U.S. Department of Health and Human Services. *Mental Health: A Report of the Surgeon General*. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center of Mental Health Services, National Institutes of Health, National Institute of Mental Health, 1999. PP. 244-245.
2. Compañeros en la Salud.

¿Que es la Depresión?



¿Cuáles Son Las Señales De La Depresión?

FÍSICOS	
Cambio en hábitos de dormir	Tiene problemas con dormir, se despierta seguido durante la noche, quiere dormir más de lo común, incluyendo durante el día.
Cambio en hábitos alimenticios	Apetito reducido y pérdida de peso, o más apetito y ganancia de peso.
Pérdida de energía, fatiga	Se siente cansado(a) todo el tiempo.
Sentimientos de inquietud	Siente ansiedad todo el tiempo y no poder estar quieto (a).
Libido disminuido	Pérdida de interés en el sexo o la intimidad.
Síntomas físicos persistentes	Incluye dolores de cabeza, dolores crónicos, constipación u otros problemas digestivos que no responden al tratamiento.
Accidentes frecuentes	Lesiones no intencionales, contusiones.
PSICOLÓGICOS	
Pérdida de interés en actividades cotidianas	Pérdida de interés en hacer cosas que antes disfrutaba.
Estado de ánimo deprimido	Está persistentemente triste, siente ansiedad, irritabilidad, o estados de ánimo "vacíos".
Pesimismo, desesperación	Uno siente que nada está bien.
Aislamiento o retiro	
Culpabilidad, sentimiento de inutilidad	Siente que nunca hace nada bien; culpabilidad inapropiada.
Tristeza matutina	Se siente peor en la mañana que en el resto del día.
Mayor enojo	Discusiones frecuentes o pérdida de temperamento.
Pérdida de interés en la atención personal y apariencia personal	
PENSAMIENTO	
Menos concentración y menos habilidad para prestar atención	No puede ver la tele ni leer porque otros pensamientos o sentimientos se interponen.
Confusión, mala memoria	Menor capacidad para recordar las cosas de lo común.
Proceso lento de pensamiento	Dificultad con la toma de decisiones.
Pensamientos de suicidio	Quiere morirse; piensa en formas de hacerse daño.

Fuentes:

(1) 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. P. 29.

(2) *Campeños sin Fronteras*. CDMP Campeños Diabetes Management Program. Somerton, Arizona. (Materials adapted from: Stanford Patient Education Center.)

(3) Stimmel, GL. 2000. Mood Disorders. In: Herfindal ET, Gourley DR (eds). Clinical Pharmacy and Therapeutics, 7th Edition. Baltimore, MD: Williams & Wilkins, 1203-1216.

(4) American Diabetes Association. Disponible en www.diabetes.org/type-2-diabetes/depression.jsp.

¿Cuáles Son Las Señales De La Depresión?



Cansado



Triste



Sin poder dormir



Confundido

**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.
Las manifestaciones físicas se conocen como somatización.**

La depresión puede expresarse como...

... *una pesadez*, peso sobre los hombros, presión sobre el pecho, o la inhabilidad de respirar profundamente

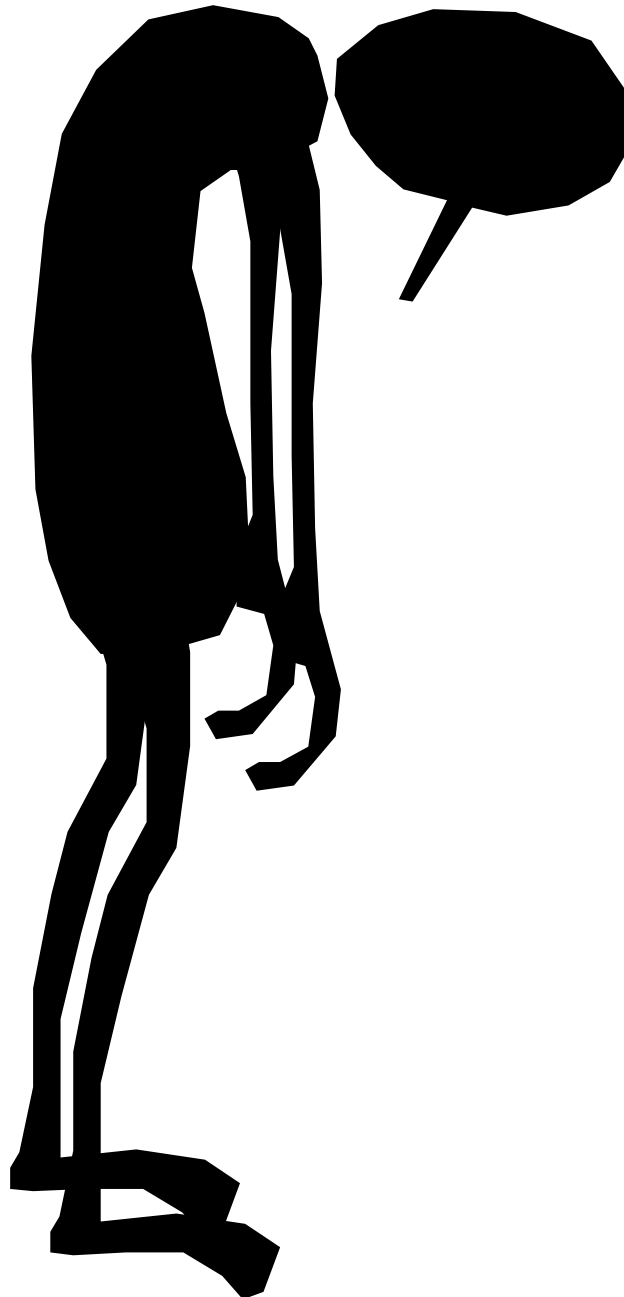
... *dolores hasta en los huesos*, o un dolor corporal que llega hasta el alma

... *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 angustioso. Los síntomas físicos incluyen dolor de cabeza, dolor de estómago, temblar, problemas de dormir, inhabilidad para funcionar, y lacrimosidad.

Fuente:

(1) 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. Pp. 35-36.

LOS HISPANOS TIENDEN A EXPRESAR
SUS EMOCIONES FÍSICAMENTE:
LOS SENTIMIENTOS AFECTAN LA FORMA EN QUE
LOS HISPANOS SE SIENTEN, *FÍSICAMENTE*.



Algunas causas de depresión

- ♦ Factores Genéticos
 - ... La susceptibilidad a la depresión puede ser heredada.
- ♦ Factores Psicológicos
 - ... Poco amor propio / auto-estima
 - ... Pesimismo
 - ... Dificultades en enfrentarse al estrés
 - ... Incapacidad de manejar problemas propios
- ♦ Factores Ambientales
 - ... Enfermedad física, severa o crónica
 - ... Funcionamiento hormonal anormal
 - ... Una pérdida muy significativa (trabajo, ser querido, etc.)
 - ... Problemas financieros

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

Source: Campesinos sin Fronteras with materials edited by Deena E. Staab, Ph.D.; Translation by Rebecca Calderon. Information compiled by D/ART Public Inquiries; National Institute of Mental Health.

¿Podemos prevenir la depresión ?

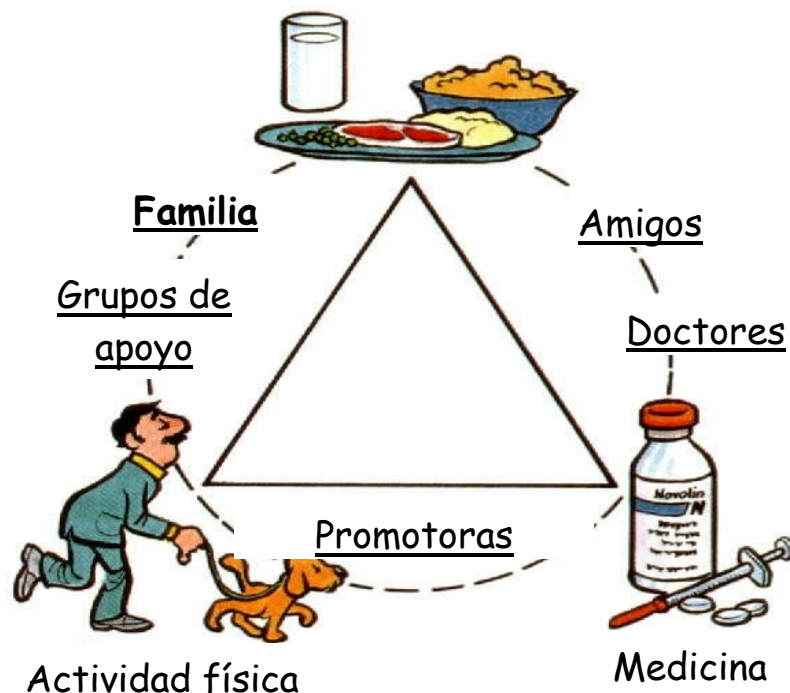
- ♦ Controlar la diabetes puede ayudar a prevenir la depresión.
- ♦ Reduciendo la tensión, puede ayudar a aliviar sensaciones de la depresión y ayudar a controlar los niveles de la glucosa de la sangre.

Algunas causas de depresión



Factores Genéticos, Factores Psicológicos,
y Factores Ambientales

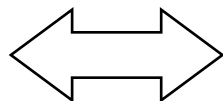
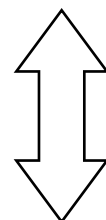
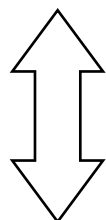
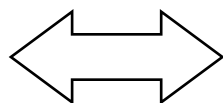
¿Podemos prevenir la depresión ?



¿Cuál Es La Relación Entre La Depresión, El Estrés, Enfermedades del Corazón Y La Diabetes?

- ♦ Las personas que se sienten constantemente estresadas o creen que tienen demasiado estrés pueden deprimirse.
- ♦ Las personas deprimidas o estresadas pueden dejar de cuidarse bien. Pueden dejar de ser activas físicamente, o comer bien. Pueden beber alcohol. Pueden dejar de evaluar su glucosa o tomar sus medicamentos.
- ♦ Algunas personas utilizan comida como respuesta a su estrés. Esto puede traer como consecuencia un aumento de peso y a su vez traer problemas psicológicos.
- ♦ La depresión y enfermedades del corazón se acompañan frecuentemente y lo que puede ser aun peor, una puede provocar a la otra.
- ♦ Para muchas personas, las hormonas que el cuerpo desprende durante los tiempos de estrés pueden causar que los niveles de azúcar suban.
- ♦ Reducir el estrés puede ayudar a calmar los sentimientos de depresión y ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre.
- ♦ En una familia con diabetes, el miembro con diabetes—al igual que otros familiares—puede sentirse estresado y deprimido.

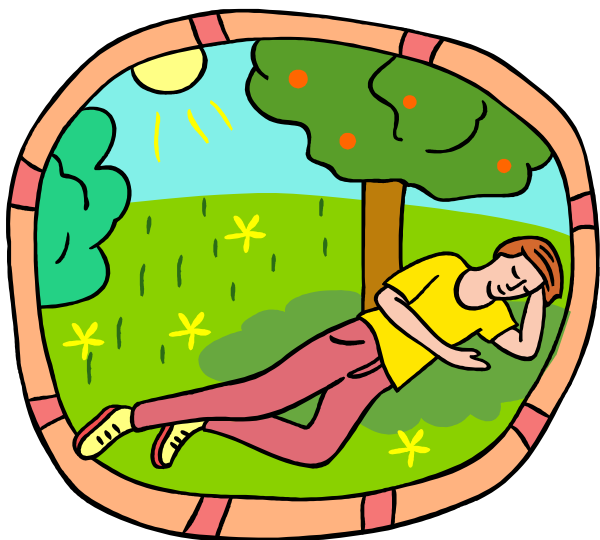
¿Cuál Es La Relación Entre La Depresión, El Estrés, Enfermedades del Corazón Y La Diabetes?



¿Cómo Pueden Las Familias Superar El Estrés?

- ♦ Aprenda a relajarse.
- ♦ Haga ejercicios para relajarse al menos una vez al día. Siéntese o acuéstese y no cruce los brazos ni las piernas. Respire profundo. Lentamente suelte todo el aire que puede mientras relaja el cuerpo.
- ♦ Repita este ejercicio de 5 a 15 minutos a la vez.
- ♦ Reemplace los pensamientos negativos con pensamientos buenos. Cuando sienta que le viene un pensamiento negativo, cámbielo con un recuerdo feliz, un poema, una expresión, u oración.
- ♦ Se puede practicar estas técnicas con sus familiares o individualmente.

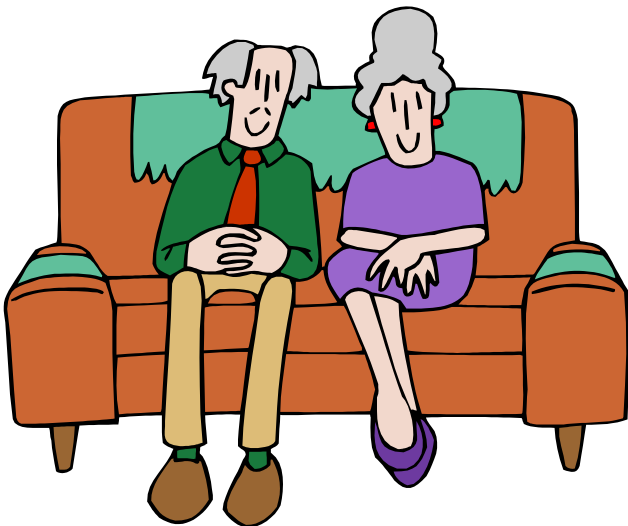
¿Cómo Pueden Las Familias Superar El Estrés?



¿Como Pueden Las Familias Superar La Depresión Leve?

- ♦ Hablar sobre los sentimientos puede reducir la depresión leve para algunas personas.
- ♦ Los familiares pueden apoyarse el uno al otro al tomar el tiempo para escuchar. Pueden pensar en apartar tiempo cada semana para compartir los sentimientos felices o problemáticos.
- ♦ Añada actividades positivas en su vida. Por ejemplo:
 - * Caminar afuera, o trabajar en el jardín con toda la familia, puede levantar el ánimo de todos.
 - * Ser voluntario con la familia o individualmente en la iglesia o una escuela puede hacer que uno se sienta bien.
 - * Visitar o llamar a un amigo o familiar lejano solamente para decir "hola" puede animarle a pensar positivamente y enfocarse en 'iluminar' su día.
- ♦ Los miembros de la familia pueden acompañar al paciente al doctor para demostrar su preocupación y apoyo.

¿Como Pueden Las Familias Superar La Depresión Leve?



¿Qué Pasa Si La Depresión Sigue?

- ♦ No es solamente la persona con diabetes la que puede estar deprimida. Familiares que no tienen diabetes también pueden presentar depresión.
- ♦ Si alguien sigue mostrando las señales de depresión — aún después de hablar con familiares — puede estar gravemente deprimido.
- ♦ Alguien con depresión severa puede sentirse con vergüenza y decir que no pasa nada, diciendo, "Solamente estoy triste" o "Ya voy a recuperarme."
- ♦ Alguien que muestra las señales de depresión por más de 2 semanas debe consultar con un médico.
- ♦ Hable con un familiar o amigo de confianza que pueda ayudarlo a conseguir alguien para tratar su depresión.
- ♦ Los miembros de la familia deben animar al paciente a que continúe a tomar su medicina prescrita para la depresión, o hablar con el doctor sobre el posible deseo de dejar de tomarla.

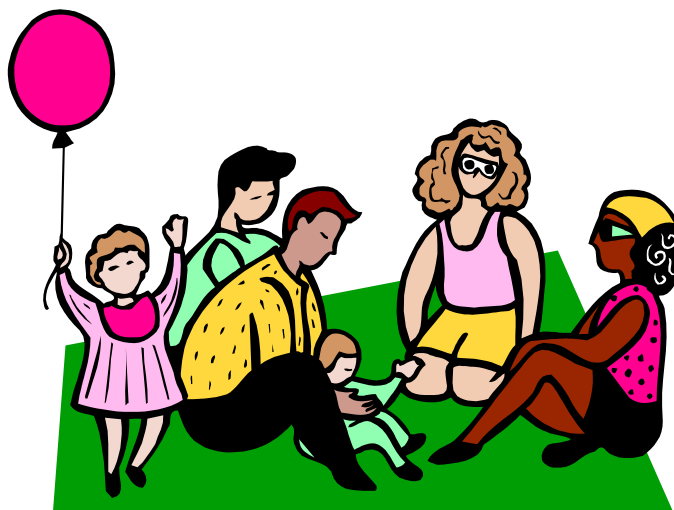
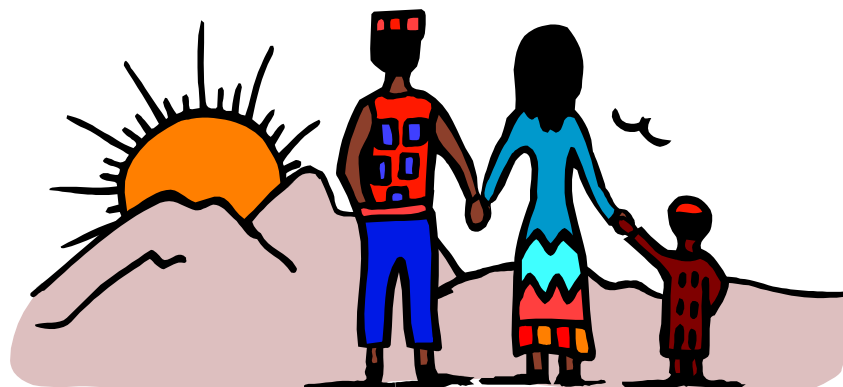
¿Qué Pasa Si La Depresión Sigue?



¿Cómo Podemos Seguir Trabajando Hacia Nuestras Metas?

- ♦ Hablen sobre las metas y los resultados que ven.
- ♦ Es mejor que todos participen.
- ♦ Hablen sobre lo que les gusta de trabajar hacia las metas, por ejemplo, si tienen más energía, o que pasan más tiempo juntos.
- ♦ Hablen sobre lo que no les gusta, por ejemplo, que no pueden comer algunas de sus comidas favoritas, o levantarse temprano.

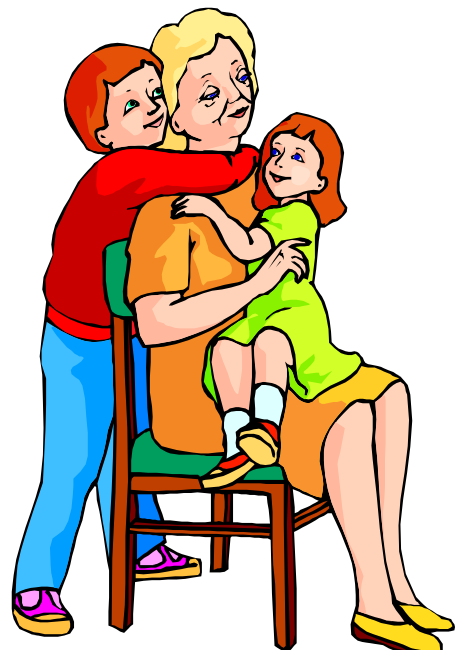
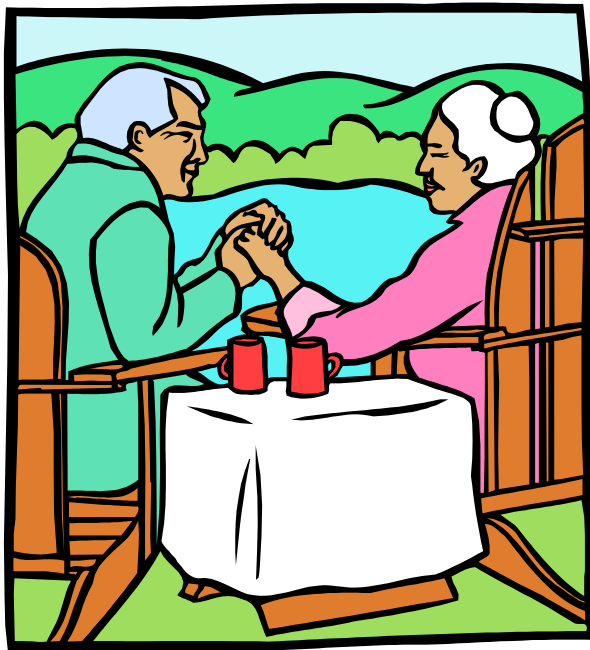
¿Cómo Podemos Seguir Trabajando Hacia Nuestras Metas?



¿Cómo Podemos Seguir Motivados?

- ♦ Escojan un premio o recompensa para la familia para cuando logren una meta durante un mes.
- ♦ Escojan algo que refuerce la unión familiar, como salir a jugar a los bolos o invitar a familiares y amigos a un baile.
- ♦ Traten de evitar el utilizar la comida como recompensa, como salir a comer— al menos que sea un lugar que ofrece una selección de comida saludable.
- ♦ Entonces no dejen de seguir con esta meta, pero pueden escoger un nuevo premio para el próximo mes.

¿Cómo Podemos Seguir Motivados?



¿Después De Tener Éxito, Cómo Podemos Escoger Unas Nuevas Metas?

- ♦ Refiéranse a la hoja de "Metas de Comportamientos de Salud Familiar."
- ♦ Junto con la familia lea las metas que no escogieron.
- ♦ Hay otra meta que todos pueden ponerse a hacer?
- ♦ Hablen sobre algunos pasos específicos para alcanzar esta meta.
- ♦ No hablen muy generalmente.
- ♦ Recuerden que si escogen "Comer comida baja en grasa y limitar comida con mucha grasa" tienen que decidir exactamente lo que van a hacer. Por ejemplo, pregúntense, "Podemos comer una verdura cada noche con la cena?" o "Nos ponemos de acuerdo en comer una porción de fruta cada día en la mañana?"

¿Después De Tener Éxito, Cómo Podemos Escoger Unas Nuevas Metas?



¡Platiquemos!

SESIÓN #5

FIN

Preguntas Para Concluir La Sesión #5: "Seguir Saludables"

1. ¿Cuáles son 3 señales de la depresión?
2. ¿Cómo se puede ayudar a alguien que muestra señales de depresión?
3. ¿Cómo seguirá trabajando su familia hacia sus metas?
4. ¿Cómo pueden añadir nuevas metas mientras logran las metas actuales?