La Diabetes
y
La Unión Familiar

Manual
para
Promotoras de Salud

Arizona Prevention Research Center

Índice de Materias

La Diabetes y La Unión Familiar

1. Introducción
2. Facilitar el Programa
3. ¡Bienvenidos!
4. Sesión #1: Familias y Diabetes
5. Sesión #2: Ser Saludable
6. Sesión #3: Creando Metas
7. Sesión #4: La Unión Familiar
8. Sesión #5: Seguir Saludables
9. ¡Felicidades!
10. Visita en Casa
11. Apéndice: Recetas
12. Apéndice: Actividades Físicas
13. Apéndice: Actividades Generales
14. Apéndice: La Lotería
15. Apéndice: Handouts

Introducción

ANTECEDENTES Y PROPÓSITO

La Diabetes y La Unión Familiar

La Diabetes y La Unión Familiar es un programa para la prevención de diabetes diseñado para pacientes con diabetes y sus familias. Los objetivos principales del programa son:

1) Proveer a los miembros de la familia con información básica sobre la diabetes.
2) Enseñar un comportamiento de salud que pueda reducir el riesgo de la diabetes y complicaciones secundarias para todos los miembros de la familia.
3) Sugerir maneras en que las familias pueden unirse para apoyar un comportamiento saludable y apoyar al miembro de la familia con diabetes.
4) ¡Aprender y divertirse con la experiencia!

Un tema importante del programa es el de la unidad familiar. Cuando alguien de la familia tiene diabetes, el diagnóstico afecta al paciente tal como a los familiares. El paciente puede sentirse deprimido, abrumado, y con miedo. Los familiares pueden sentirse inútiles por no poder "rescatar" o "ayudar" al esposo/a, padre o madre, hijo/a, o hermano/a. Ellos pueden también sentirse deprimidos por la manera en que cambiará la vida. Ellos pueden suprimir sus sentimientos de inutilidad e ignorar el problema, enojarse o irritarse, o sobreproteger.

Sin embargo, las familias pueden vivir vidas normales si se unen, comunican sus sentimientos, y llegan a comprender cómo van a apoyar al miembro de la familia con diabetes. Este programa es diseñado para que los familiares de todas las edades disfruten un estilo de vida saludable, y para que aprendan a vivir con esta condición.

Introducción

Esta programa de familia fue desarrollada por primera vez por *Salud Fronteriza ¡SI! (Border Health Strategic Initiative)* entre 2002 and 2003, y adaptado por el Centro del Suroeste para la Promoción de Salud Comunitaria (Centro) en 2005. Mas abajo, hay información sobre *Salud Fronteriza ¡SI! , el Centro* y la programa de la familia. Para información mas detallada, por favor refiérase al articulo "Taking a Broad Approach to Public Health Program Adaptation: Adapting a Family-Based Diabetes Education Program" que es accesible a: http://www.springerlink.com/content/jg711l8078484ngv/

Acerca de *Salud Fronteriza ¡SI!*

Salud Fronteriza ¡SI! (Border Health Strategic Initiative) es un programa completo basado en la comunidad por la prevención de la diabetes. *Salud Fronteriza ¡SI!* fue desarrollado con la intención de prevenir la diabetes en varios niveles dentro de la comunidad. Este programa trata de alcanzar a los pacientes con diabetes, proveedores de pacientes con diabetes, familiares de pacientes con diabetes, vecinos quienes quieren prevenir la diabetes, niños en la escuela quienes corren el riesgo de tener diabetes, y los líderes en la comunidad trabajando para crear un ambiente de apoyo para un buen comportamiento de salud.

Salud Fronteriza ¡SI! ha sido una obra colaborativa. Estrategias por la promoción de salud y los materiales se han creado a través de una asociación entre La Universidad de Arizona, el Colegio de Salud Pública y proveedores y agencias de servicio de salud de la comunidad, incluyendo a las promotoras trabajando en los condados de Yuma y Santa Cruz, Arizona, por la frontera de los Estados Unidos y México. Los asociados quienes han trabajados en el desarrollo y análisis de este programa combinaron su conocimiento de educación y promoción de salud, apoyo social, y trabajo en la comunidad para dar una manera de prevenir la diabetes que se enfoque en las necesidades de la gente que tiene acceso limitado a los servicios y educación de la salud.

La Diabetes y La Unión Familiar es el componente de la familia de *Salud Fronteriza ¡SI!* Este programa aumenta las habilidades y el conocimiento de las promotoras de salud quienes tienen experiencia extensiva con los miembros de la comunidad, las familias, y los pacientes en la frontera de los Estados Unidos y México. Este manual fue desarrollado para las promotoras que trabajan con pacientes de diabetes y sus familias.

Salud Fronteriza ¡SI! y *La Diabetes y La Familia* Quisieran Agradecer a...

Las promotoras, administradores, y el personal de: Campesinos Sin Fronteras, Somerton, AZ; Platicamos Salud, Nogales, AZ; Puentes de Amistad, Somerton, AZ; Por sus contribuciones al desarrollo, implementación, y evaluación de este currículo.

También queremos agradecer a Nicky Teufel-Shone PhD, y Rebecca Drummond MA, la facultad y el personal de BHSI del Colegio de Salud Pública de Mel y Enid Zuckerman de la Universidad de Arizona, y los Centros Para el Control y Prevención de Enfermedades por hacer este proyecto posible a través de una apropiación congresional para la salud de la frontera entre EE.UU. y México (# beca:200-2000-10070).

Finalmente queremos reconocer a la Corporación de Microsoft®, la División de "Design Gallery Live" (http://dgl.microsoft.com/), por la provisión de Microsoft® Clip Art, del cual se obtuvo muchas de las gráficas de esta producción.

Cambios en *La Diabetes y La Unión Familiar*

Esta versión del programa *La Diabetes y La Unión Familiar* había modificado para los propósitos del componente de la familia del Centro del Rancho Cañada para la Prevención y Promoción de la Salud (Centro).

Este Centro estaba llevando a cabo un Proyecto de Investigación para el Estudio de Intervención Comprensivo de Diabetes. Estaba financiado cerca de los Centros del Control y de la Prevención de las Enfermedades (CDC, Cooperative Agreement Numbers U48/CCU915770 and U48-DP000041) y por mayor parte trabajó con los comunidades multi-étnicos de la frontera E.E.U.U.-México. Estas comunidades están caracterizadas por disparidades significativas de la salud.

El Centro estaba implementando programas de educación con los pacientes, en la comunidad, y con las familias. Estás programas se estaban conducido por promotoras de salud y contribuyeron para la prevención y el control de la diabetes y sus condiciones acompañadas como obesidad, enfermedades cardiovasculares y depresión porque enseñan cambios saludables en la actividad física y en la dieta a los participantes. El Centro también trabajaba hacia cambios ambientales y políticas relacionados con estas comportamientos.

La mayoría de los cambios en esta versión del programa *La Diabetes y La Unión Familiar* están relacionados a los partes de la evaluación del componente de la familia del Centro. Mientras la componente de evaluación está crítica para aprender si el programa tiene un impacto positivo a sus participantes, no está incluido en este manual. Para aprender más sobre la evaluación, por favor contacte el Centro a crcphp@email.arizona.edu.

El contenido de las Sesiones 3 y 5 fueron aumentados para el programa del Centro. La Sesión 3 ahora contiene información importante para prevenir los enfermedades cardiovasculares cual esta adaptada del manual Su Corazón, Su Vida. La Sesión 5 se ha ampliado con algunos materiales de SONRISA cuál es un plan de estudio de la depresión relacionada a diabetes para los promotores. Se puede encontrar SONRISA en ésta página de web: http://crcphp.publichealth.arizona.edu/Resources/default.aspx

Facilitar el Programa

INSTRUCCIONES PARA PROMOTORAS

Ideas Principales

- Este capítulo presenta un resumen del programa *La Diabetes y La Unión Familiar*.
- Describe los componentes principales del programa, los cuales incluyen Visitas en Casa, Fiestas, y Sesiones Educativas.
- Explica el formato flexible de las Sesiones.
- Presenta guías a seguir e ideas para la implementación del programa, incluyendo cómo planear las actividades y facilitar las pláticas.

Facilitación

El Programa

- La mayor parte del programa dura 7 semanas.
- Las primeras 7 semanas contienen:

Semana 1	Fiesta de Entrada	FE
Semana 2	Sesión Educativa #1	#1
Semana 3	Sesión Educativa #2	#2
Semana 4	Sesión Educativa #3	#3
Semana 5	Sesión Educativa #4	#4
Semana 6	Sesión Educativa #5	#5
Semana 7	Graduación	G

- Después de las primeras 7 semanas, hay también una Visita en Casa:

Semana 9	Seguimiento y Visita en Casa	VC

Facilitación

El Programa (a continuación)

Todo el programa durará 12 semanas...

Primer Mes						
do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
1	Evaluación					
2	FE					
3	#1					
4	#2					

Segundo Mes						
do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
5	#3					
6	#4					
7	#5					
8	G					

Tercer Mes						
do	lu	ma	mi	ju	vi	sa
9						
10	VC					
11						
12	Evaluación					

Facilitación

Acerca De Este Manual

Este manual incluye lo siguiente...

Facilitar el Programa e Instrucciones (este capítulo)

- En este capítulo se presenta un resumen del programa *La Diabetes y La Unión Familiar*. Contiene un esquema semanal, una descripción del manual, instrucciones, y guías a seguir para la implementación del programa.

- Se ha implementado este programa en grupos, con varias familias unidas en un lugar común, y también con visitas en casa. Su agencia tendrá que decidir cual formato sería mejor para su comunidad.

Visitas en Casa

- Las Visitas son una parte integral del programa. Brindan una oportunidad de conocer a cada familia individualmente, crear confianza en los participantes, y responder a cualquier pregunta o duda que tenga la familia relacionada al programa.

- Además de este propósito social, estas visitas sirven dos propósitos más: documentación de la participación familiar, y poner las citas para las medidas.

Facilitación

Acerca De Este Manual (a continuación)

Fiestas (de Entrada y de Graduación)

- Estos capítulos presentan las Ideas Principales de las fiestas, y sugerencias para actividades y preparación.

Sesiones Educativas

- Estas Sesiones contienen las Ideas Principales de las Sesiones, sugerencias para actividades, y la información educativa. Estas Sesiones también contienen gráficas que ilustran las ideas y conceptos. Las promotoras deberán usar las gráficas para facilitar la conversación y el aprendizaje. No es necesario que los participantes lean la información, o que las promotoras lean la información palabra por palabra—sólo que expresen las ideas de la información.

- Cada Sesión Educativa contiene 5 componentes importantes que incluyen:
    1. Al menos una Actividad General (juegos, cuentos, demostraciones de comida, testimonios, etc.)
    2. Al menos una Actividad Física (estiramientos, bailes, caminatas, juegos, etc.)
    3. Un Bocadillo o Comida Saludable
    4. Información y Plática (con capítulos propios, acompañados por gráficas)
    5. ¡Platiquemos! (para concluir una Sesión)

- Las promotoras pueden decidir en qué orden las actividades suceden. También pueden decidir qué Actividad General o Física, y Bocadillo van a facilitar. Las Sesiones incluyen ideas y sugerencias para guiar el proceso.

- Estos 5 componentes de las Sesiones Educativas se describen más detalladamente en este capítulo.

El Apéndice

- En vez de mandar ciertas Actividades Generales y Físicas, o recetas saludables, este programa se encargar de animar a las promotoras a usar su experiencia y conocimiento para planear sesiones que a las familias les gustarán.

- El Apéndice presenta una variedad de actividades y recetas. Cuando una Sesión indica que debe haber una actividad, la promotora puede elegir algo que no esté en el Apéndice,

Facilitación

Componentes de las Sesiones Educativas

Las Sesiones Educativas durarán 1½ – 2 horas, dependiendo de las actividades planeadas y el número de participantes. Necesitará considerar antes de implementar una Sesión cuánto tiempo tomarán las actividades. Se recomienda pasar por lo menos 30 minutos en la parte de Información y Plática. Los siguientes Componentes de las Sesiones pueden suceder en cualquier orden. Las promotoras pueden escoger las Actividades Generales y Físicas, y el Bocadillo Saludable que consideran adecuados para cada Sesión.

1. Actividad Física (aprox. 15 minutos)

- Cada Sesión debe tener al menos una Actividad Física.
- Las Actividades incluyen estiramientos, caminatas, bailes, juegos, o ejercicios de relajación.
- Hay Actividades en las Sesiones y en el Apéndice para escoger, o usted puede usar otras actividades que conozca y que crea que sean efectivas.
- Mientras usted va de una Sesión a otra, querrá comenzar despacio. Primero, presente a las familias actividades suaves como ejercicios de estiramientos y relajación. Luego avance a ejercicios que hacen al corazón trabajar más, como caminar o bailar.
- Para cada Actividad Física, escoja música que se combine bien con el ritmo de la actividad. Por ejemplo, para ejercicios de estiramientos o relajación, la música debe ser suave y calmante. Para actividades que requieren más energía, la música debe ser de un ritmo similar.
- Pida a las familias que participen de una manera cómoda para ellos. Anime a que todos participen a su nivel.
- Escoja actividades que todos pueden hacer (considere la edad, el número de participantes, las limitaciones físicas de los participantes, y la relevancia al tema de la Sesión).
- Puede escoger una Actividad que dura 15 minutos, o 2-3 actividades cortas durante toda la Sesión.

Facilitación

Componentes de las Sesiones (a continuación)

2. **Actividad General** (aprox. 20 minutos)

- Cada Sesión debe tener al menos una Actividad General.
- Las Actividades pueden incluir juegos, cuentos, testimonios, y demostraciones de comida.
- Hay Actividades en las Sesiones y en el Apéndice para escoger, o usted puede usar otras actividades que usted conozca y que crea que sean efectivas.
- Escoja actividades que todos los participantes pueden hacer (considere la edad, el número de participantes, las destrezas de poder leer y escribir, y la relevancia al tema de la Sesión).
- Puede escoger una Actividad que dura 20 minutos, o 2-3 actividades cortas durante toda la Sesión.

3. **Información y Plática** (aprox. 30 minutos)

- La Información y Plática para las Sesiones #1-5 se encuentran como capítulos en este manual.
- Usted debe leer todo el capítulo antes de implementar una Sesión.
- Cada capítulo contiene Ideas Principales y Objetivos.
- **El Resumen**: Cada Sesión (menos la Sesión #1) comienza con un resumen. El resumen contiene información seleccionada de la Sesión previa. Usando las gráficas, usted debe tratar que las familias recuerden y compartan la información que aprendieron. No es necesario leer toda la información presentada otra vez—pero usted debe resumir información que no recuerden. No pase demasiado tiempo en el Resumen (5 minutos deben ser suficientes).
- **El Tema de la Sesión**: Usted debería familiarizarse con la información que acompaña las gráficas. Es mejor que no lea directamente de las hojas. Use las preguntas en las gráficas para generar conversación y para llevarle al tema de la Sesión.
- **Preguntas**: A veces usted encontrará en esta parte de la Sesión guías a seguir para hacer y responder a preguntas. Estas preguntas son para tratar la información técnica o complicada que usted presenta.
- **Plática**: A veces usted encontrará pausas para platicar. Estas pláticas generalmente se tratan de las experiencias de las familias con la diabetes o su conducta de salud.
- **Idea!**: A veces encontrará sugerencias o ideas. Usted puede usarlas o usar su propia variación.
- **!** : A veces encontrará un mensaje que indica que hay algo muy importante para hacer o decir. Por favor lea estos mensajes.

Facilitación

Componentes de las Sesiones (a continuación)

4. Bocadillo Saludable (aprox. 15 minutos)

- Debe haber un Bocadillo en cada Sesión (menos en la Sesión #4 que incluye la preparación de una comida).
- El Bocadillo es para que las familias prueben alternativas saludables como comida baja en grasa y azúcar, y alta en fibra dietética.
- Pruebe una combinación de 2 bocadillos que ayudan a que las familias prueben diferentes posibilidades. Ejemplos de Bocadillos Saludables para probar son:
  - * Pequeñas frutas enteras, como uvas, ciruelas, o fresas
  - * 1 tipo de galleta sin grasa, como "ginger snaps," "graham crackers," o "fat-free vanilla wafers"
  - * Verduras crudas, como zanahorias pequeñas, o apio cortado
  - * Fruta cortada, como rebanadas de naranja o de melón, o bananas divididas en dos
  - * "Pretzels"
  - * "Bagels" con queso crema "low-fat"
- No sirva más de 2 bocadillos, y no sirva porciones grandes—solamente lo suficiente para que todos prueben algo. Las familias no se deben llenar comiendo los bocadillos.
- No sirva más de 2 bebidas. Ejemplos son:
  - * Agua en botella
  - * Té helado, con limón o dulcificante artificial a lado
  - * Café, con dulcificante artificial y crema "fat-free" en polvo al lado
  - * Limonada, hecha de polvo sin azúcar
- Lleve servilletas y platos pequeños.
- El Bocadillo debe ser sencillo para preparar. No es una demostración de comida. Usted debería hablar con las familias sobre el bocadillo. Les gusta? Por qué sí? Por qué no?

5. ¡Platiquemos! (aprox. 10 minutos)

- Cada Sesión tiene una parte "¡Platiquemos!"
- Esto ayuda a que las familias compartan con el grupo sus experiencias, y hace que usted pueda saber hasta qué punto usted ha cumplido los objetivos de la Sesión.
- Antes de que las familias salgan, haga las preguntas que se encuentran en la parte "¡Platiquemos!"
- Cada persona no necesita contestar cada pregunta, pero usted debe tratar que al menos

Facilitación

Sugerencias y Recomendaciones

Preparación

- Primero, lea los capítulos indicados para cada Visita, Sesión Educativa, y Fiesta.
- Cuando planea una Visita, pregúntese:

  Qué documentos necesito?
  Cuántas copias debo llevar?
  Hay algo más que debo llevar a la familia?

- Cuando planea una Sesión Educativa o Fiesta, piense en todas las actividades. Pregúntese:

  Qué Bocadillo Saludable voy a preparar?
  Qué Actividad Física y Actividad General voy a escoger?
  En qué orden voy a implementar estas actividades?
  Cuánto tiempo durará cada actividad?
  Tengo todos los materiales y suministros que necesito?
  Necesito sacar copias de hojas de entrega?

El Manejo de Tiempo

- Querrá llegar al menos 10 minutos temprano para tener sus materiales preparados, y poder saludar a las familias.
- Ponga atención a la hora, no querrá apurarse cuando presenta información importante.
- Anime a que se conversen, pero siga el horario que usted planeó.

Empezar y Concluir una Sesión

- Cuando comienza, salude a todos.
- Anote asistencia.
- Comience por preguntar a las familias si tienen preguntas.
- Después de la parte "Platiquemos!" pregunte si alguien tiene preguntas. Entonces confirme la hora y el día de la próxima Sesión, Fiesta, o Visita.

Bienvenidos!

FIESTA DE ENTRADA

Ideas Principales

- En la Fiesta de Entrada las familias conocerán a otras familias que van a participar en *La Diabetes Y La Unión Familiar*.
- Es una oportunidad para las familias de disfrutar juntas una comida saludable.
- Las familias pueden participar en juegos y actividades físicas con otras familias.
- Todos reconocerán que han entrado en un programa divertido e informativo.

Objetivos

Al final de la Fiesta de Entrada, las familias deben haber...

- Conocido a otras familias.
- Comido un plato bajo en grasa y azúcar, y alto en fibra dietética.
- Participado en al menos una actividad física.

Preparación

Esta Fiesta depende de la creatividad, conocimiento, y recursos de las promotoras. La siguiente sección es una guía para planear e implementar la Fiesta de Entrada.

Lugar

- Escoja un lugar con baños, protección del sol o de la lluvia, y suficiente espacio para mesas y sillas. (Ejemplo: una iglesia, parque, o centro comunitario)
- Un lugar con una cocina es preferible, pero se puede preparar la comida antes y llevarla al lugar.
- Es importante escoger un lugar seguro, y aceptable para todas las familias.
- Es mejor conseguir un lugar sólo para este evento de *La Diabetes y La Unión Familiar* y sus participantes.

Materiales y Suministros

- Etiquetas de nombres
- La Forma de Asistencia Familiar para cada familia
- 1 mesa en la entrada para saludar a las familias, anotar asistencia, etc.
- 1-2 mesas para servir comida al estilo "bufet"
- Varias mesas y sillas para sentarse y comer
- Música (algo festiva, puede ser en vivo o casete / CD)
- Decoraciones como globos, banderas, etc. (opcional)
- Copias de recetas (opcional)
- Premios para los juegos y actividades (opcional)

KO

Preparación (a continuación)

Comida *Para ideas y recetas referirse al Apéndice en este manual*

- Utilize platos de porcelana o de plástico lavables en lugar de los desechables si es posible para ayudar a proteger al medio ambiente.
- Escoja y prepare 1-2 platos principales saludables. (Ejemplos: "chili" vegetariano, enchiladas bajas en grasa)
- Escoja y prepare 2-3 platillos. (Ejemplos: ensalada con lechuga verde, vegetales crudos o al vapor, frijoles bajos en grasa)
- Escoja pan integral, tortillas de harina bajas en grasa, o tortillas de maíz.
- Escoja y prepare 1-2 bebidas bajas en azúcar. (Ejemplos: té helado, soda de dieta, agua, etc.)
- Escoja y prepare 1-2 postres saludables. (Ejemplos: ensalada de frutas, pastel o "brownies" bajos en grasa)

Asistencia y Documentación

- Las Formas de Consentimiento y los Cuestionario de Evaluación se deben haber llenado antes de implementar la Fiesta de Entrada.
- Use la información de La Forma de Asistencia Familiar llenado en Casa para planear este evento para este grupo de familias. Determine el número de niños, adolescentes, adultos, y / o ancianos que asistirán.
- Para animar la participación, haga y mande invitaciones a cada familia recordándoles de la fecha, hora, y lugar de la fiesta.
- Para ilustrar los beneficios del programa, invite a familias que han participado en *La Diabetes y La Unión Familiar* anteriormente. (No es necesario que ellos se inscriban en el programa o que llenen una Forma de Consentimiento.)

Preparación para Actividades

- Antes de realizar esta Fiesta usted querrá escoger actividades para hacer, para preparar los materiales necesarios.
- Considere el tiempo que las actividades requerirán, y las edades y número de los participantes.
- Prepare actividades adecuadas para una fiesta de celebración con varias familias.
- Para ideas refiérase al Apéndice, o escoja actividades que usted conozca.

KO

Actividades

Asistencia y Saludos

- Mientras las personas lleguen, salúdeles y marque su asistencia en las Formas de Asistencia Familiar.
- Déles una etiqueta para escribir su nombre y ponerse.
- Muéstreles a dónde ir a esperar el comienzo (a servirse una bebida, o sentarse en las sillas).

Presentaciones

- Cuando tenga la atención de todos, preséntese al grupo.
- Presente a las otras promotoras.
- Dé una introducción al programa, su proposito, y una breve reseña de lo que se puede esperar.
- Dé la oportunidad de hacer preguntas
- Invite al grupo a presentarse también.



Para empezar presentaciones y "romper el hielo" puede pedir a los participantes que digan sus nombres y contesten una pregunta interesante o divertida. Trate de demostrarlo primero para que los participantes sigan.

Ejemplo: "Vamos a presentarnos. Quiero que todos nos digan sus nombres y luego digan al grupo una característica de su familia que quieran compartir. Yo voy primero. Yo soy (nombre) y en las vacaciones toda mi familia a visitar a mis padres viaja a Hermosillo."

Escoja la siguiente persona y dé suficiente tiempo para que todos tengan la oportunidad de presentarse. Puede usar una pregunta o frase que hará que todos se rían, se interesen en otros, o se sientan cómodos. Se recomienda preguntas sobre la familia.

Actividades (a continuación)

El Orden En Que Se Lleva A Cabo Las Siguientes Actividades Depende De Las Promotoras...

Juegos *para ideas refiérase al Apéndice*

- Escoja 1 o más juegos que animen a que las familias trabajen juntas, o en equipo.
- Ejemplo: Búsqueda

Comida

- Sirva la comida al estilo 'bufet.'
- Invite a las familias a servirse.
- Hable sobre por qué la comida se considera saludable.
- Comparta recetas con las familias.

Plática y Testimonios

- La plática debe contener

  * Un resumen de las ideas principales del programa
  * La presentación de las familias para que todos se conozcan
  * Testimonios de participantes anteriores
  * Confirmar la hora y fecha de la Sesión #1

Fin y Despedidas

- Ver la siguiente página.

¡Platiquemos!

¡Platiquemos!

Preguntas Para Concluir la Fiesta de Entrada...

1. ¿Cómo se llama 1 familia que participó hoy?
2. ¿Qué opinaron de la comida que comieron hoy?
3. ¿Qué opinaron de la actividad física que hicieron?

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

Preparación

Consideraciones para la Sesión #1: Diabetes y Familias

- En la primera Sesión, es importante que las familias se sientan cómodas.
- Déles la bienvenida en la entrada para que sepan que están en el lugar correcto.
- Si usted piensa que las familias no recordarán los nombres de las otras familias desde la Fiesta de Entrada, puede usar las etiquetas otra vez en esta Sesión.
- Piense en alistar el Bocadillo Saludable antes de empezar la Sesión, para que las familias puedan servirse mientras esperan.
- Las familias pueden sentirse más cómodas si tienen algo que hacer en el comienzo y pueden conversar entre si mientras comen un bocadillo.
- Al comenzar, preséntese otra vez y pida a las familias se presenten otra vez también.
- Intente un juego de nombres en que cada persona dice su nombre y usa la primera letra para describirse. Por ejemplo: "Mi nombre es Ana y me gusta ser Activa." Este juego ayuda a todos a recordar los nombres de cada quien.
- Esta Sesión contiene mucha información. Ponga atención al tiempo para poder cubrir todos los componentes.

Bocadillo Saludable Recomendado: Limonada "Sugar-free" hecha de polvo, agua de botella, y rebanadas de naranjas y / o "pretzels"

- Sólo hay tiempo para probar bocadillos en esta Sesión.
- Escoja algo que requiera poca, o nada de preparación.

Actividad Física Recomendada: Relajación

- En la primera Sesión, escoja una actividad que usted sabe que todos pueden hacer para incluir a todos los participantes.
- Considere el ejercicio "Respire Profundamente" (referirse al Apéndice).

Sesión #1

Preparación (a continuación)

Actividad General Recomendada: *La Lotería*

- El jugar *La Lotería* después de platicar sobre los riesgos, síntomas, y complicaciones de la diabetes con las gráficas dará a las familias una oportunidad de repasar muchas de las ideas.
- Si usted decide no jugar *La Lotería*, escoja una actividad general que repase los conceptos presentados en la Sesión #1.
- El juego de *La Lotería* tiene tarjetas para 12 personas.
- Todos los participantes necesitan al menos una tarjeta, o si hay suficientes usted puede decidir que usen 2 o más tarjetas.
- Distribuya un puño de frijoles crudos a cada participante.

- **Para jugar:**

1. Tome una de las 36 tarjetas, anuncie el dibujo, y lea el dicho o expresión.

2. Los participantes marcan con un frijol el dibujo correspondiente.

3. Pregunte al grupo *"Qué tiene que ver este dicho con la diabetes, o con crear una familia saludable?"*

4. Platique sobre cada tarjeta la primera vez que la encuentre.

5. El proceso puede ser lento pero es importante porque ayuda a los participantes a aprender los conceptos y conversar sobre las ideas.

6. La primera persona que complete una línea entera dice "Lotería!"

7. Pida al ganador que anuncie todos los dibujos que ganaron.

8. Pida al ganador que escoja su dicho favorito y que explique por qué es importante para la diabetes o para familias saludables.

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...

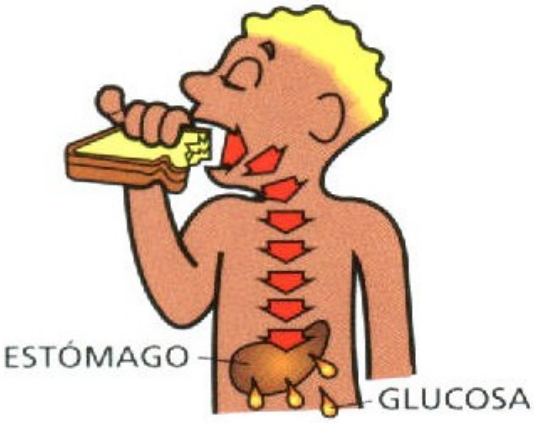
Es Una Condición En Que El Cuerpo Tiene Demasiado Azúcar En La Sangre...

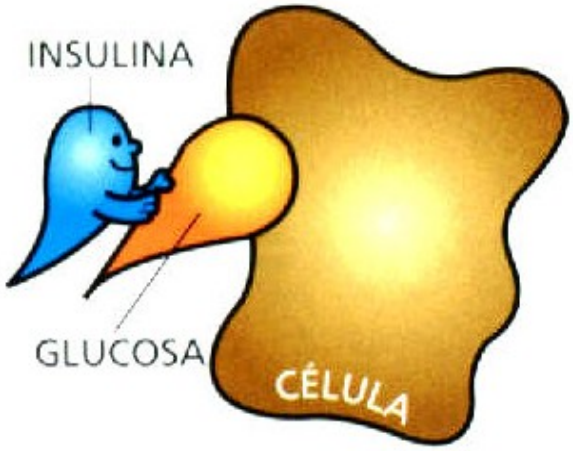
- El cuerpo convierte la comida en **glucosa** (azúcar en la sangre). La glucosa es la fuente de energía para el cuerpo.
- La sangre lleva la glucosa a las células del cuerpo.
- La **insulina** es una hormona que ayuda a la glucosa a llegar a las células que usan la glucosa para energía.
- En el caso 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.

Preguntas

Asegúrese de dar a los participantes una oportunidad de hacer preguntas. Se pueden preocupar por ciertas palabras o tener dificultades en entender la condición. Trate de responder de una manera sencilla para prevenir que se preocupen. Trate de usar las gráficas para ilustrar las ideas que quiere expresar.

¿Qué Es La Diabetes?

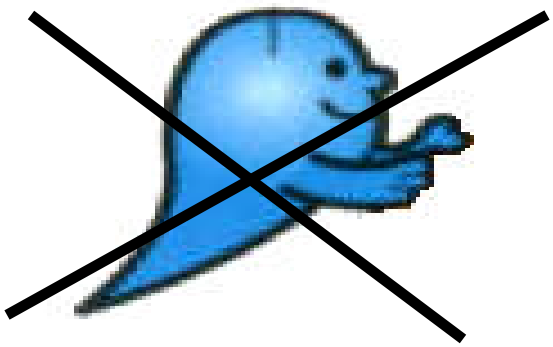




La insulina ayuda a la glucosa a "viajar" a las células del cuerpo...

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.

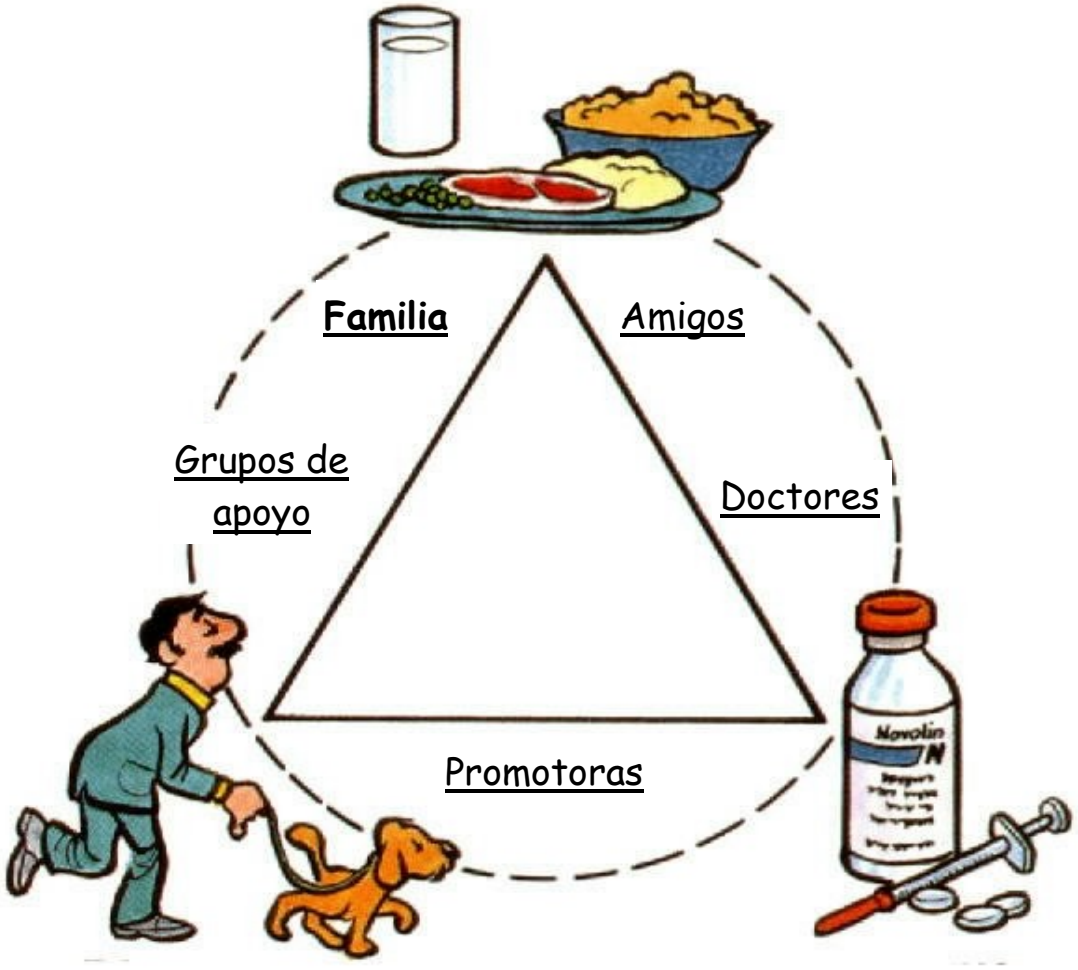


Los dibujos en la gráfica representan las maneras en que la persona con diabetes puede cuidarse. Dentro del círculo están los **aspectos sociales** del apoyo para la persona con diabetes, y el control de esta condición. Tome suficiente tiempo para conversar sobre el significado de esta gráfica.

¿Tiene La Diabetes Una Cura?

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

Comida saludable y Porciones adecuadas



Actividad física

Medicina

¿Qué Pasa Cuando No Se Controla La Diabetes?

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

- Sentirse triste o enojada
- 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)



Informe a los participantes que hablarémos más sobre las emociones que van con diabetes y también sobre ataque al corazón y ataque de apoplejía como resultados de los enfermedades cardiovasculares que puedan ser prevenidos. Demuestre el cuadro del corazón mientras que habla.



Estás complicaciones están en orden de gravedad. Explique a los participantes que no necesariamente van a sufrir de estas complicaciones. La idea es prevenir. Además, si alguien experimenta una de estas complicaciones, no quiere decir que tendrán todas.

Plática

Pregunte a los participantes si saben de otras complicaciones. ¿Tiene alguien en el grupo uno de estos problemas? ¿Cómo se siente? ¿Cómo lo superó? Anímelos a compartir sus experiencias.

¿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)

Plática

Lleve una plática sobre los factores de riesgo. ¿Hay alguien que no tiene diabetes pero tal vez está en riesgo? ¿Tienen amigos o familiares que posiblemente corren un riesgo? ¿Cuáles de estos factores puede controlarse? ¿A cuáles no se puede controlar?

¿Quién Corre El Riesgo De Tener Diabetes?

Las Personas Que...



Son inactivas



Tienen sobrepeso



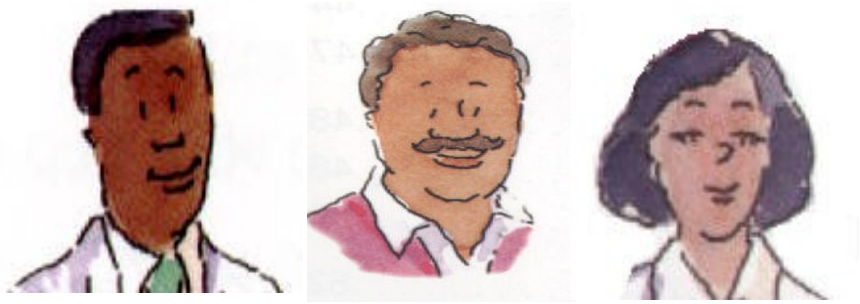
Son mayores de 40 años



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



Distribuye el folleto de niveles altos y bajos del azúcar, y de que los miembros de la familia puedan hacer para ayudar al paciente diabético a controlar el azúcar.

Plática

Basado en su plática previa sobre factores de riesgo y quién corre el riesgo de tener diabetes, lleve una conversación sobre qué hacer si alguien experimenta los síntomas de diabetes.

¿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."

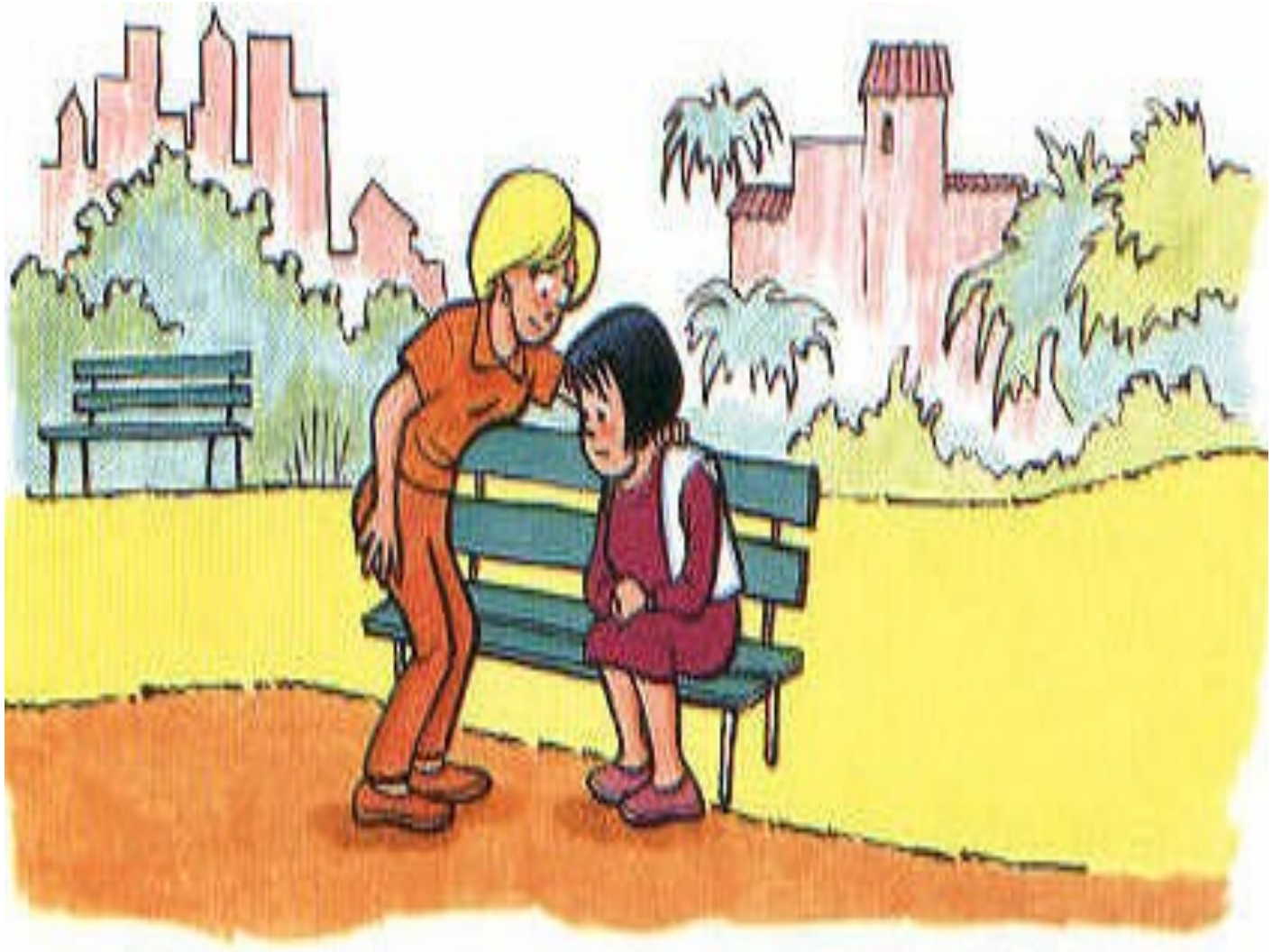
- Poner "barreras" entre si para evitar hablar sobre...

  ...la condición.
  ...los cambios.

Plática

Invite a los participantes a compartir sus experiencias: ¿Cómo respondieron la primera vez que se enteraron que alguien en la familia tiene diabetes? ¿Cómo se sintieron? ¿Muy solos? ¿Indefensos? ¿Qué hicieron? ¿Hubo cambios en la familia? ¿Piensan que sus vidas necesitan cambiar ahora?

¿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.

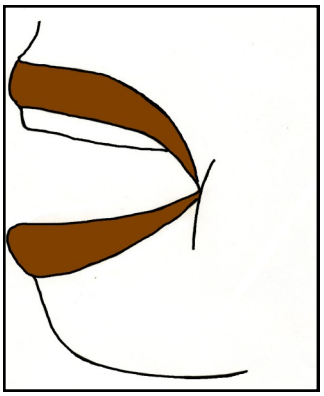
Reír

- 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.

Plática

Pregunte a las familias si tienen algunas de estas características. ¿Si las tienen, piensan que ayudan a la familia a superar la diabetes? ¿Cómo? ¿Hay características que quisieran obtener o mejorar?

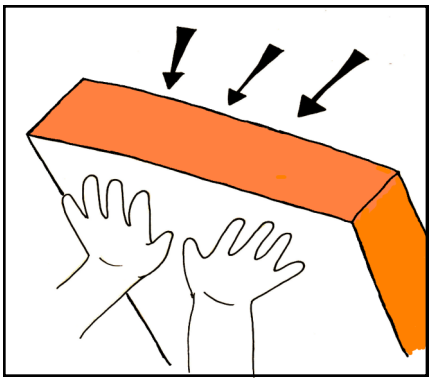
¿Cuáles Son Las Características De Una Familia Saludable Con Diabetes?



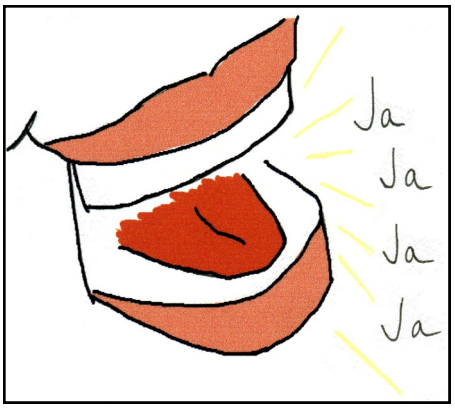
Hablar



Escuchar



Apoyar



Reír

¡Platiquemos!

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

Preparación

Consideraciones Especiales Para La Sesión #2: Ser Saludable

- Las Sesiones #2-5 incluyen una sección de resumen.
- El propósito de tener un resumen es animar a las familias a compartir lo que recuerdan de la Sesión anterior.
- No lea otra vez toda la información que viene con las gráficas, sino anime a que las familias contesten las preguntas.

Bocadillo Saludable Recomendado: Leche descremada ("skim") o leche 1%, y "ginger snaps" y / o las galletas "vanilla wafers" tipo "low-fat"

- En esta Sesión no hay tiempo para demostrar la preparación de comida, sólo para probar bocadillos pequeños.
- Esta Sesión se trata de comida baja en grasa. Por eso el bocadillo ha de ser un ejemplo de esto para probar.

Actividad Física Recomendada: Estiramientos

- Considere el nivel de actividad que las familias alcanzaron en la Sesión #1.
- Si las familias parecen capaces de avanzar, entonces escoja algunos estiramientos que están en el Apéndice o una actividad parecida que incluya movimientos de los brazos y el tronco.
- Si los familiares tienen limitaciones físicas, querrá escoger algo diferente. Por ejemplo, otro ejercicio de relajación.

Sesión #2

Preparación (a continuación)

Actividad General Recomendada: Leer Etiquetas

- Lleve los paquetes de comida a la Sesión para mostrar las etiquetas.
- Lleve:

1) Cartones de leche:	descremada ("non-fat" / "skim") 1% 2% y / o leche entera
2) Aderezo y / o mayonesa:	"low-fat" o "fat-free" regular
3) Pan:	alta fibra (≥ 2 gramos de fibra) baja fibra (< 2 gramos de fibra)
4) Cereal:	alta fibra (≥ 2 gramos de fibra) baja fibra (< 2 gramos de fibra)
5) Comida para picar:	"pretzels" (porque no tienen grasa) papas fritas (tienen mucha grasa)

- Lleve 2-3 paquetes con etiquetas de comida diferente para cada familia, para que tenga una variedad. Por ejemplo, una familia puede tener leche 1%, un cereal de baja fibra, y "pretzels."
- Muestre los paquetes para ilustrar cómo se ven las etiquetas y pida que todos encuentren las etiquetas en sus paquetes.
- Pida que encuentren primero donde aparece el contenido de los gramos de grasa.
- Pida a la familia que tiene el paquete de leche "skim" o 1% que lea los gramos de grasa al grupo.
- Después, pida a la familia que tiene la leche 2% que lea los gramos de grasa al grupo.
- Ahora pida a la familia que tiene la leche entera que lea los gramos de grasa al grupo.
- Pregúnteles sobre las diferencias que ven.
- Siga con este ejercicio, comparando los gramos de grasa en aderezo y / o mayonesa regular y "fat-free," y en "pretzels" y papas fritas.
- Repita los pasos comparando gramos de fibra en los panes y cereales.

RESUMEN
Sesión #1: "Familias y Diabetes"

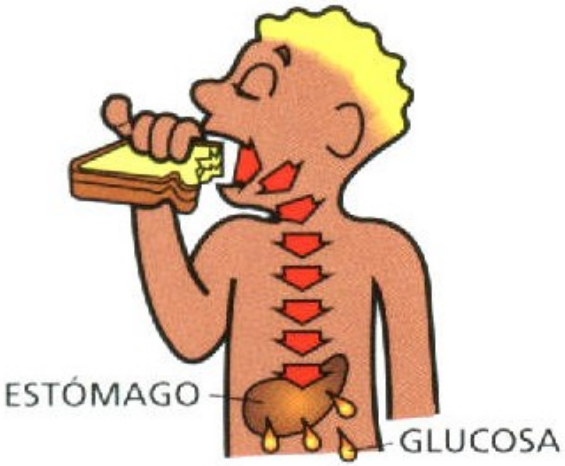
Preguntas *Pida a las familias que piensen en la información que recibieron en Sesión #1. Muestre las siguientes preguntas y gráficas, y pida respuestas. Complete la información que falta, o conteste sus preguntas. Use suficiente tiempo para tener una breve conversación acerca de la información, pero trate de llegar a la nueva información (gráficas #6-18), la cual debe ocupar la mayoría de la plática.*

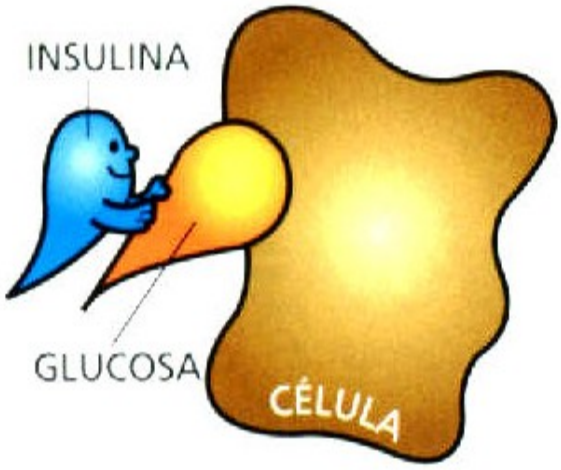
¿Qué Es La Diabetes?

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 resisten la insulina.
- Cuando la insulina no está disponible, la glucosa aumenta y queda 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?

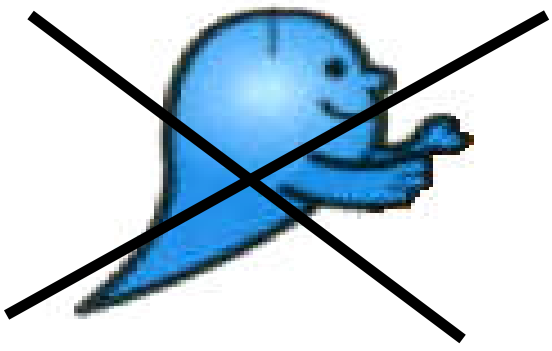




La insulina ayuda a la glucosa a "viajar" a las células del cuerpo...

Pero con la diabetes...

no hay, o hay poca insulina
o
las células del cuerpo resisten la insulina



RESUMEN...

¿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 nunca 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 o ceguera
- Infarto (ataque al corazón)
- Derrame cerebral (ataque de apoplejía)



La enfermedad del corazón es un problema serio para los Hispanos (mexicanos americanos). Es la causa número uno de la muerte para Hispanos (mexicanos americanos) en este país. Uno fuera de cuatro Hispanos muere de la enfermedad del corazón (cardiovascular). Incluso cuando los niveles de la glucosa (diabetes) están bajo control, la diabetes aumenta grandemente su riesgo de la enfermedad del corazón y del ataque de apoplejía. En hecho, la mayoría de la gente con diabetes muera de una forma o otra de enfermedad del corazón o del vaso sanguíneo.

¿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

RESUMEN...

¿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
- Inactivo
- Hispano, nativo americano, afro-americano, o asiático
- Diabetes en la familia (por herencia)



Recuerde a mencionar que necesitamos pensar en las generaciones futuras para prevenir la diabetes de ellas.

¿Quién Corre El Riesgo De Tener Diabetes?

Las Personas Que...



Son inactivas



Tienen sobrepeso



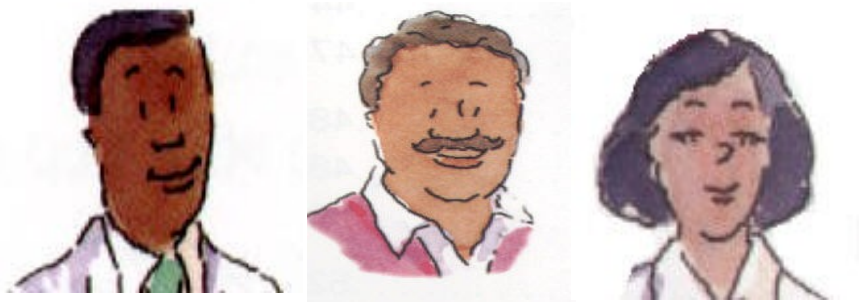
Son mayores de 40 años



Fuman



Tienen parientes con diabetes (por herencia)



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

RESUMEN...

¿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



Recuerde a los participantes que consulten el folleto con los niveles del azúcar de sangre alto y bajo.

¿Cuáles Son Los Síntomas De La Diabetes?



Cansancio



Irritación o frustración



Vista nublada



Pérdida de peso



Orinar con mucha frecuencia

RESUMEN...

¿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.

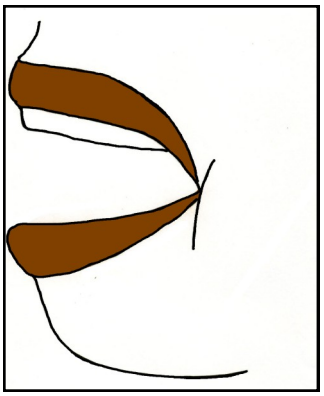
Valorar

- 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.

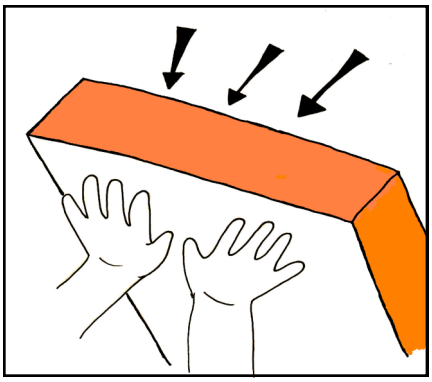
¿Cuáles Son Las Características De Una Familia Saludable Con Diabetes?



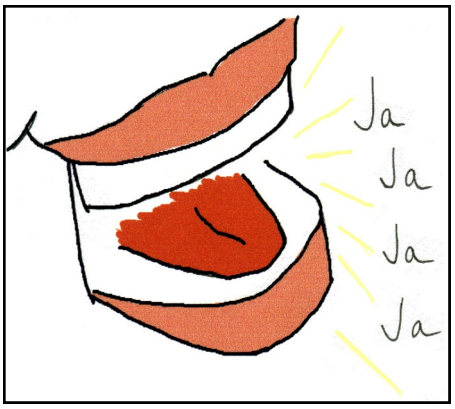
Hablar



Escuchar



Apoyar



Reír

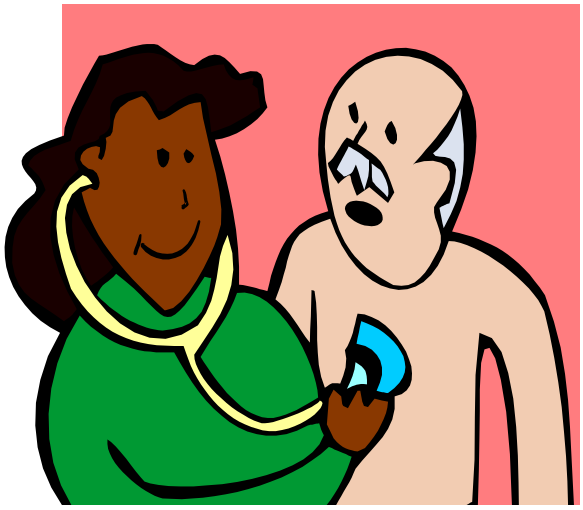
SESIÓN #2: "Ser Saludable"

¿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!

Plática

¿Qué tipo de actividad física hacen las familias? Pida que los participantes compartan sus experiencias. ¿Quién camina? ¿Qué tipo de actividad física hacen en casa? ¿Hacen ejercicio juntos? ¿Con amigos?

¿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.

Plática

Converse sobre las maneras de ser más activos juntos en la familia. Todos deben pensar en reuniones típicas que las familias tienen. ¿Qué actividades realizan normalmente? ¿Tienen ideas para cómo realizar más actividades físicas?

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









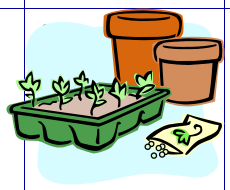
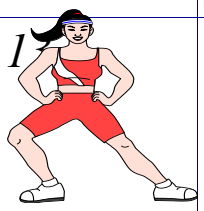
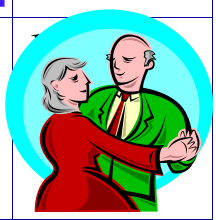
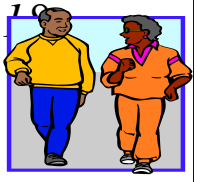
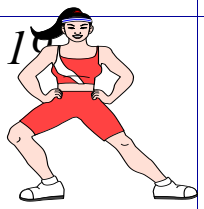
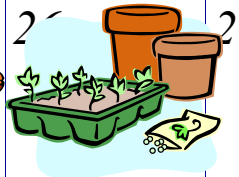
¿Cuánta Actividad Física Es Buena?

- 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	
16 		18 	19 	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.

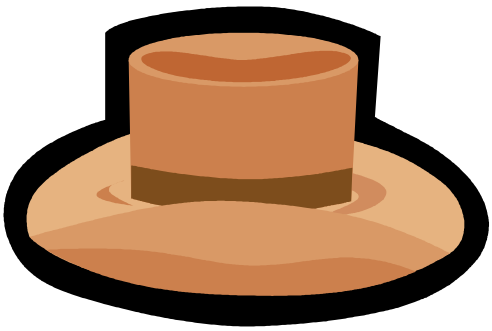
¿Cómo Podemos Prepararnos Para La Actividad Física?











¿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 minutes o más al día, 3-4 veces a la semana.

Plática

Hable con las familias sobre las barreras para hacer actividad física. ¿Hay ciertas condiciones que previenen que las familias hagan ejercicio o actividad física? Algunas personas pueden preocuparse por el calor, o la falta de tiempo, o que no haya donde caminar o jugar. Otras pueden tener una condición física que prevenga que hagan mucho. Usted debe identificar estas barreras y indicar las opciones y alternativas que tienen.

!

Escoja una actividad física para el grupo. Debe ser algo que todos pueden hacer, como estiramientos o caminatas.

*Referirse al Apéndice para ideas.

¿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"

Plática

Pregunte a los participantes sobre su conocimiento o experiencias con este tipo de comida. ¿Han probado comida "non -fat" o "low-fat"? ¿Les gustó o no? ¿Comen las familias muchas verduras? ¿Por qué sí? ¿Por qué no? ¿Qué tipos? ¿Saben cómo la carne que comen se prepara normalmente?

¿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 mucha 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.

!

Pensando en el corazón, el alcohol, el sodio y las drogas ilegales deben ser evitados:

- Demasiado alcohol levanta la presión arterial, y puede causar el paro del corazón o ataque de apoplejía.
- La mayoría del sodio que comemos viene de los alimentos empaquetados, alguno de la sal agregada durante cocinar o en la tabla, y el resto se encuentra naturalmente en muchos alimentos.
- El abuso intravenoso de drogas lleva un alto riesgo de las infecciones del corazón y de un ataque de apoplejía. La cocaína se ha ligado a los ataques de apoplejía y al ataque del corazón.

¿Qué Comidas Debemos Limitar?



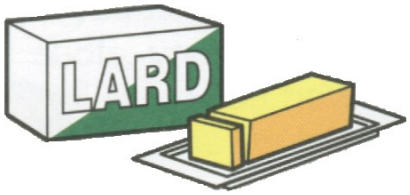
Soda regular
Bebidas endulzadas
(horchata, tamarindo, etc.)



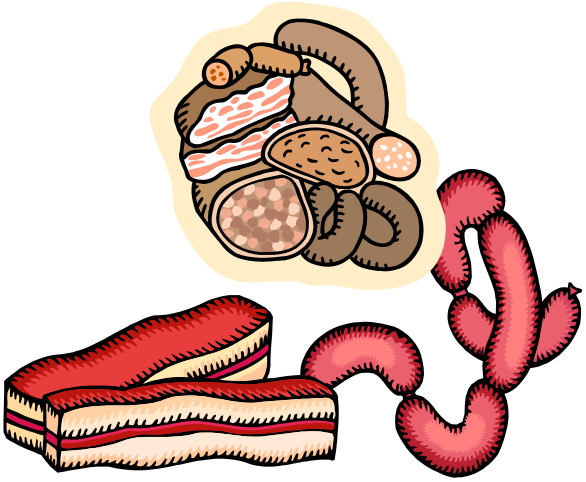
Alcohol



Leche entera
Leche 2%

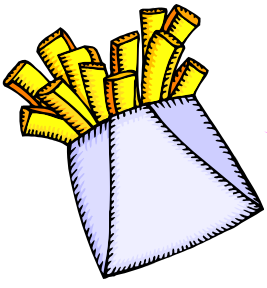


Mantequilla, manteca



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.

Plática

Pida que los participantes compartan cómo compran o preparan carne. ¿Usan las técnicas mencionadas aquí? ¿Por qué? ¿Por qué no? ¿Les parece fácil, o difícil?

¿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



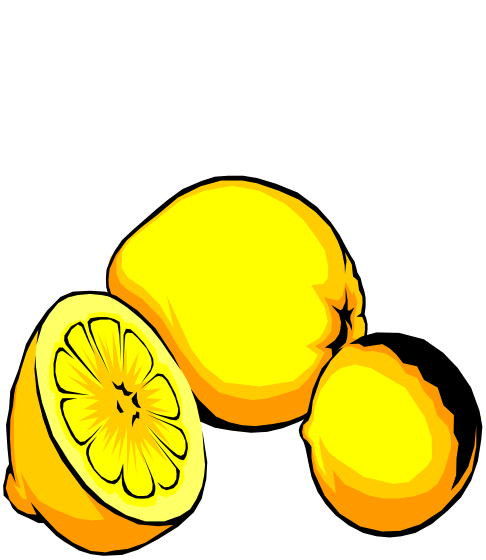


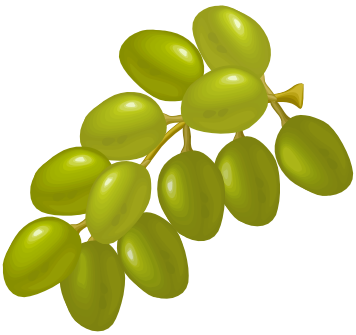
Asar o hornear las carnes

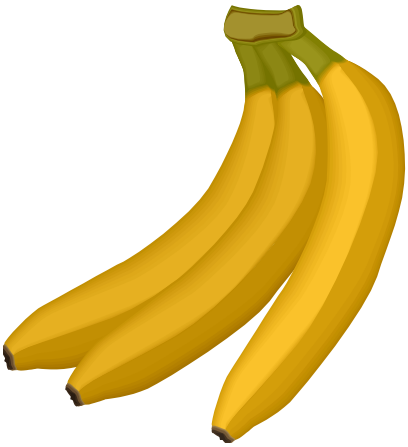
¿Cómo Podemos Comprar Y Preparar Fruta Y Verduras Saludables?

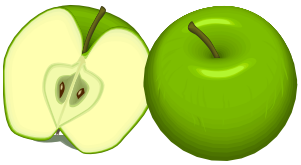
- Prepare las verduras al vapor, o hervirlas.
- No añada mantequilla o margarina—use jugo de limón para el sabor.
- Coma fruta en vez de tomar jugo—los pedazos de fruta hacen que se sienta satisfecho.
- Si toma jugo, tome una pequeña porción—no más de una taza.
- Si compra fruta enlatada, cómprela envasada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

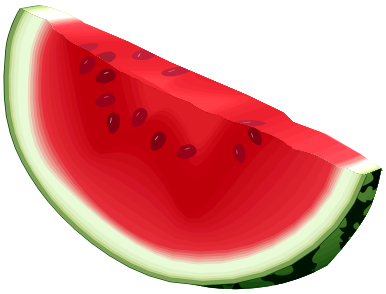
¿Cómo Podemos Comprar Y Preparar Frutas Y Verduras Saludables?

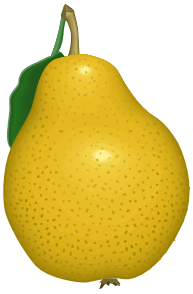


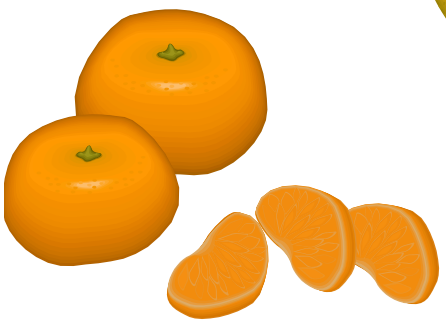








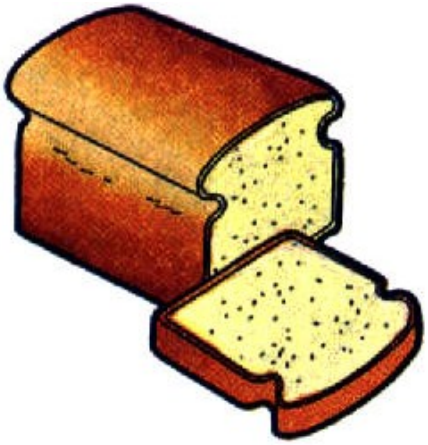




¿Cómo Podemos Comprar Y Comer Panes Y Cereales Saludables?

- 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?

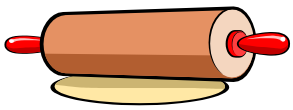


Pan integral

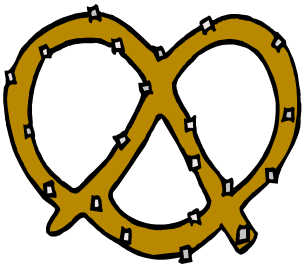


Mostaza en vez de mayonesa

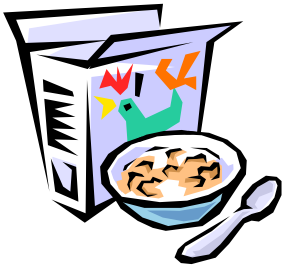




Tortillas de maíz en vez de harina



Bocadillos sin grasa



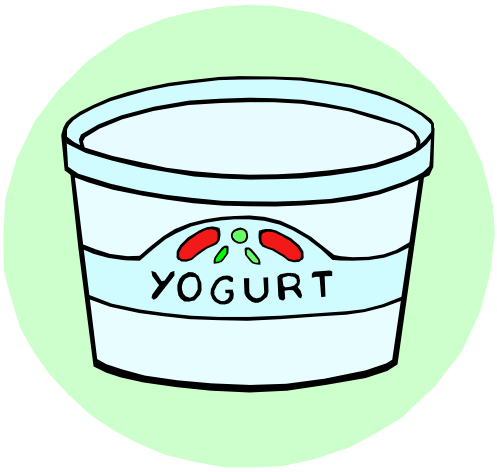


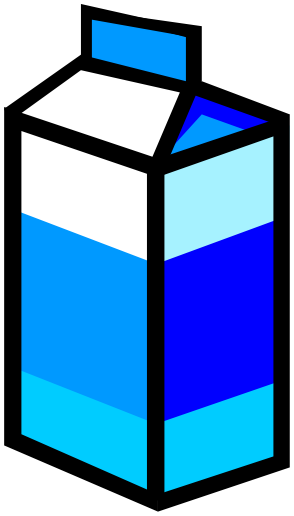
Leche descremada con cereal

¿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

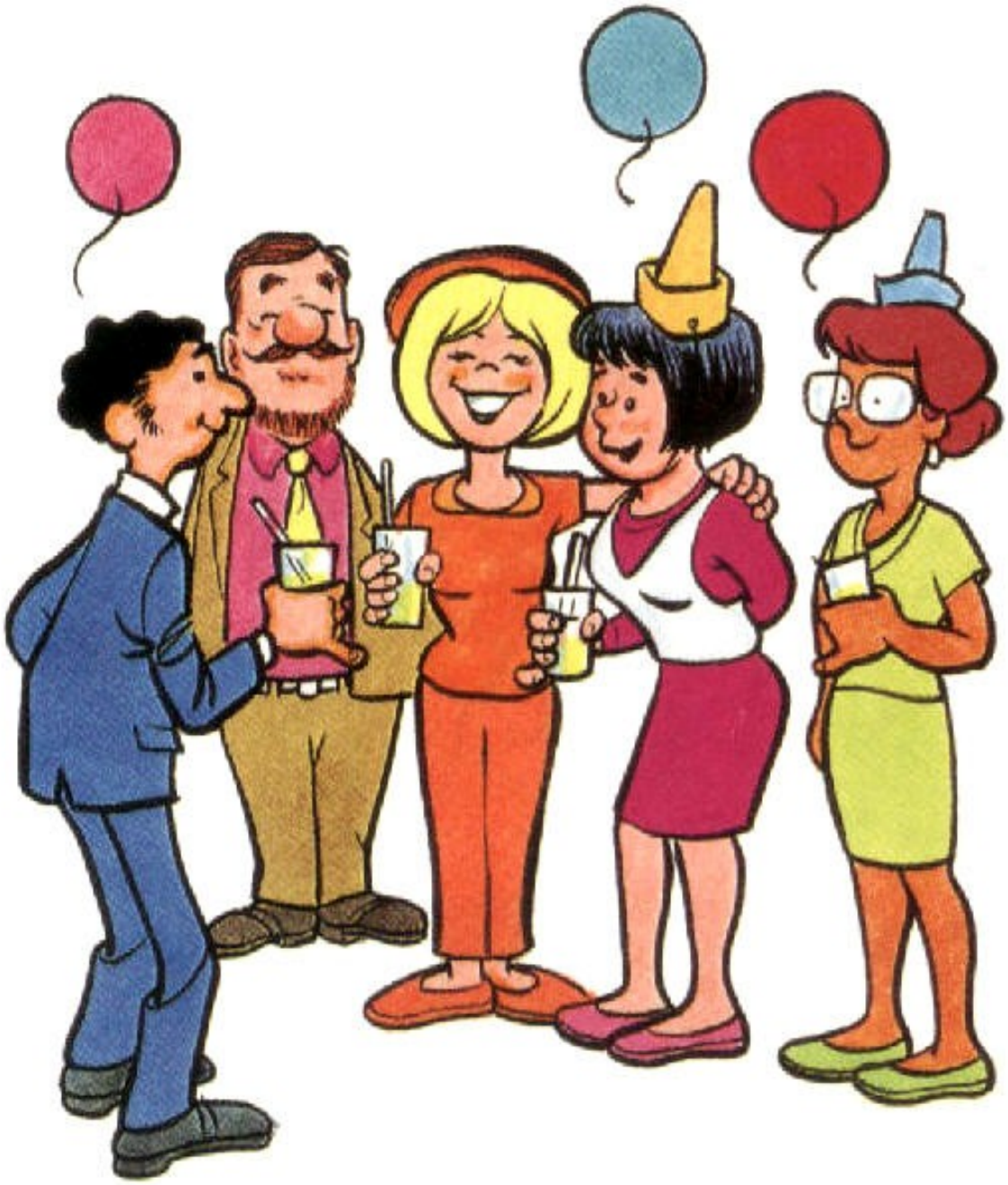
¿Cómo Podemos Comer Saludablemente Cuando Visitamos O Celebramos Con La Familia O Los Amigos?

- 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.

Plática

Hable sobre las barreras para comer saludablemente cuando se reúna con los amigos o familiares. Pregunte a los participantes sobre las celebraciones que tienen. ¿Qué tipo de comida sirven normalmente? ¿Qué tipo de comida comen normalmente cuando visitan a los amigos o familiares? ¿Será fácil o difícil comer saludablemente? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?

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



¡Platiquemos!

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.
- Presenta ideas para mantener la conducta saludable.

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

Preparación

Consideraciones Especiales Para la Sesión #3: Enfermedades Cardiovasculares (CVD)

- Después de repasar brevemente la Sesión #2, enfatiza que tanto la actividad física como una buena nutrición son también importantes para tener una buena salud cardiovascular. Esto es importante porque la diabetes y las enfermedades cardiovasculares están relacionadas una con otra.
- Repasar la parte de enfermedades cardiovasculares de esta sesión.
- Después de terminar la parte de enfermedades cardiovasculares, asegure indicar que la siguiente parte de la Sesión #3: Crear Metas, es para ambas, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Consideraciones Especiales Para la Sesión #3: Crear Metas

- En esta sesión cada familia trabajará en equipo.
- Necesitaran lápices para marcar sus metas.
- De suficiente tiempo para conversar y decidir juntos qué metas quieren escoger.
- Dé tiempo para que cada familia comparta sus metas con el grupo.

Bocadillo Saludable Recomendado: Té helado y "bagels" con queso crema bajo en grasa ("low-fat")

- En esta sesión no hay tiempo para demostrar la preparación de comida, sólo para probar bocadillos pequeños.
- Esta sesión sugiere que las familias hagan nuevas opciones de comida. Los "bagels" con queso crema bajo en grasa ("low-fat"), pueden ser comidas no muy conocidas por las familias.
- Pregunte a las familias si los han probado antes.
- Pregunte si han comido "bagels" tostados con mermelada de dieta ("sugar-free") en el desayuno. Es una buena alternativa en vez de donas o pan dulce en la mañana.

Actividad Física Recomendada: Más Estiramientos

- Esta vez haga los estiramientos de las piernas que se encuentran en el apéndice o algo similar.
- Si alguien llegara a tener limitaciones para moverse o pararse, pueden hacer ejercicios de relajación otra vez, después de los estiramientos de las piernas.

Sesión #3

Preparación (a continuación)

Actividad General Recomendada: Juego Familiar de la Red

- Este juego ilustra que el éxito que tiene una familia en lograr una meta depende de que la familia esté "conectada."
- Pida que todos hagan un círculo en grupo.
- Una persona sostiene el fin del hilo de una madeja y dice el nombre de la persona a quien le va a lanzar la bola de hilo.
- Esta persona lanza la bola de hilo.
- La persona que recibe la bola también sostiene su parte del hilo, dice el nombre de otra persona en el círculo, y lanza la bola a esa persona.
- El juego sigue hasta que todos estén conectados.
- Pida a 2 personas que dejen caer su parte del hilo.
- Entonces pregunte a las familias, "¿Qué le pasa a la red cuando 2 personas dejan caer su parte del hilo?"
- Ahora pregunte, "¿Qué pasa en nuestras familias cuando alguien no participa?"

Platica: Para ayudar a las familias a pensar en la importancia de la unidad familiar para solucionar problemas, pregúnteles:

"¿Qué pasó cuando alguien tuvo dificultades en coger la bola?"

"¿Ayudó alguien a recuperarla?"

"¿Podemos pensar en maneras de ayudar cuando alguien tiene dificultades en participar?"

RESUMEN
Sesión #2: "Ser Saludable"

Preguntas

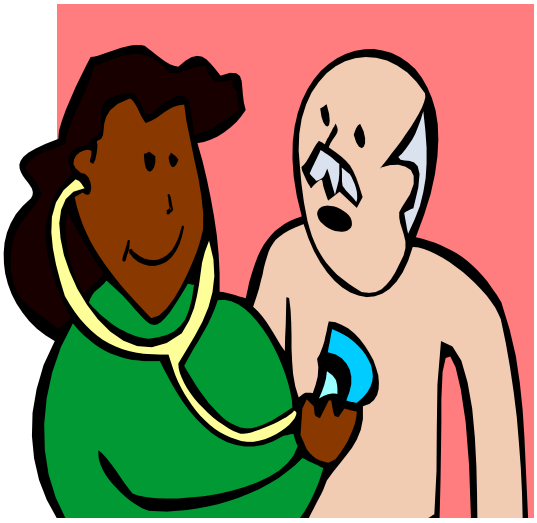
Pida a las familias que piensen en la información presentada en la Sesión anterior. Muestre las siguientes preguntas y gráficas, y pida respuestas. Complete la información que falta, o conteste sus preguntas. Use suficiente tiempo para una breve conversación sobre la información, pero la nueva información (gráficas #6-10) debe ocupar la mayor parte de la plática.

¿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?





RESUMEN...

¿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?

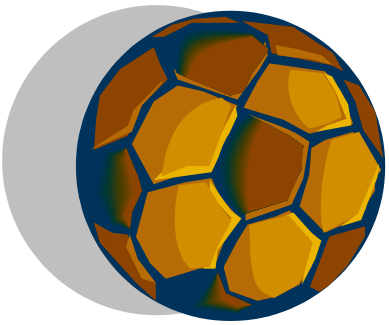














RESUMEN...

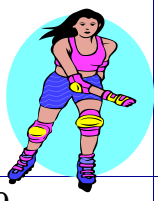
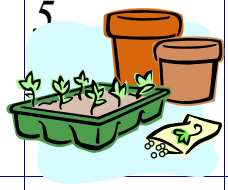
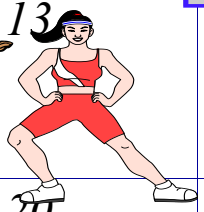
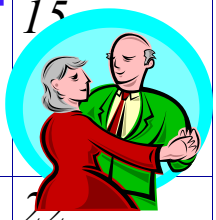
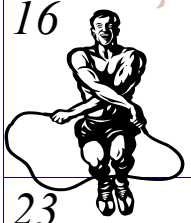
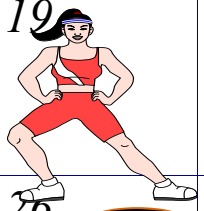
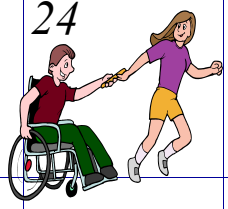
¿Cuánta Actividad Física Es Buena?

- Unos minutos varias veces durante el día le ayuda a ser más activo.
- Debe participar a un nivel en que el corazón esté latiendo más rápido, pero donde aún se pueda hablar.
- Es necesario ser activo por lo menos 30 minutos al día, 3-4 veces a la semana.
- Puede hacer los 30 minutos de una vez, o poco a poco para que el total sea 30 minutos (pero deben 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	5 	6	7 	8
9 	10	11	12 	13 	14	15 
16 	17 	18 	19 	20	21	22
23	24 	25	26 	27	28 	29
30						

RESUMEN...

¿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 con alto contenido de fibra, tortillas de maíz o de harina integral
- Comida marcada "low-fat" (baja en grasa) o "fat-free" (libre de grasa), 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...



RESUMEN...

¿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 mucha azúcar.
- Comida frita o comida preparada con mucha grasa como pollo frito, papas fritas, o "chips" de tortilla o papas porque tienen mucha grasa.
- Carnes procesadas como tocino, mortadela, o 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?



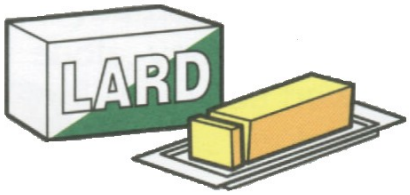
Soda regular
Bebidas endulzadas
(horchata, tamarindo, etc.)



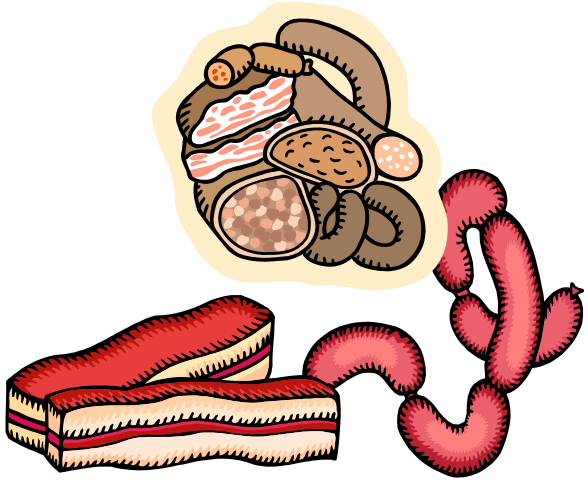
Alcohol



Leche entera
Leche 2%

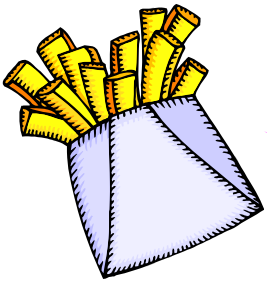


Mantequilla, manteca



Carnes procesadas







Comida frita



Salsa de carne

Sesión #3

GRÁFICA #6

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 re-grese. 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.

Plática

Pregunte: ¿Porque es importante prevenir enfermedades cardiovasculares en personas con diabetes?

Enfatize: Como personas con diabetes tienen un alto riesgo de tener enfermedades cardiovasculares, es importante saber los factores de riesgo que se puede cambiar y los que no se puede cambiar, así como también, cómo ser saludable.



¡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 despide mas de 4,000 substancias 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—



Sesión #3

GRÁFICA #9

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:

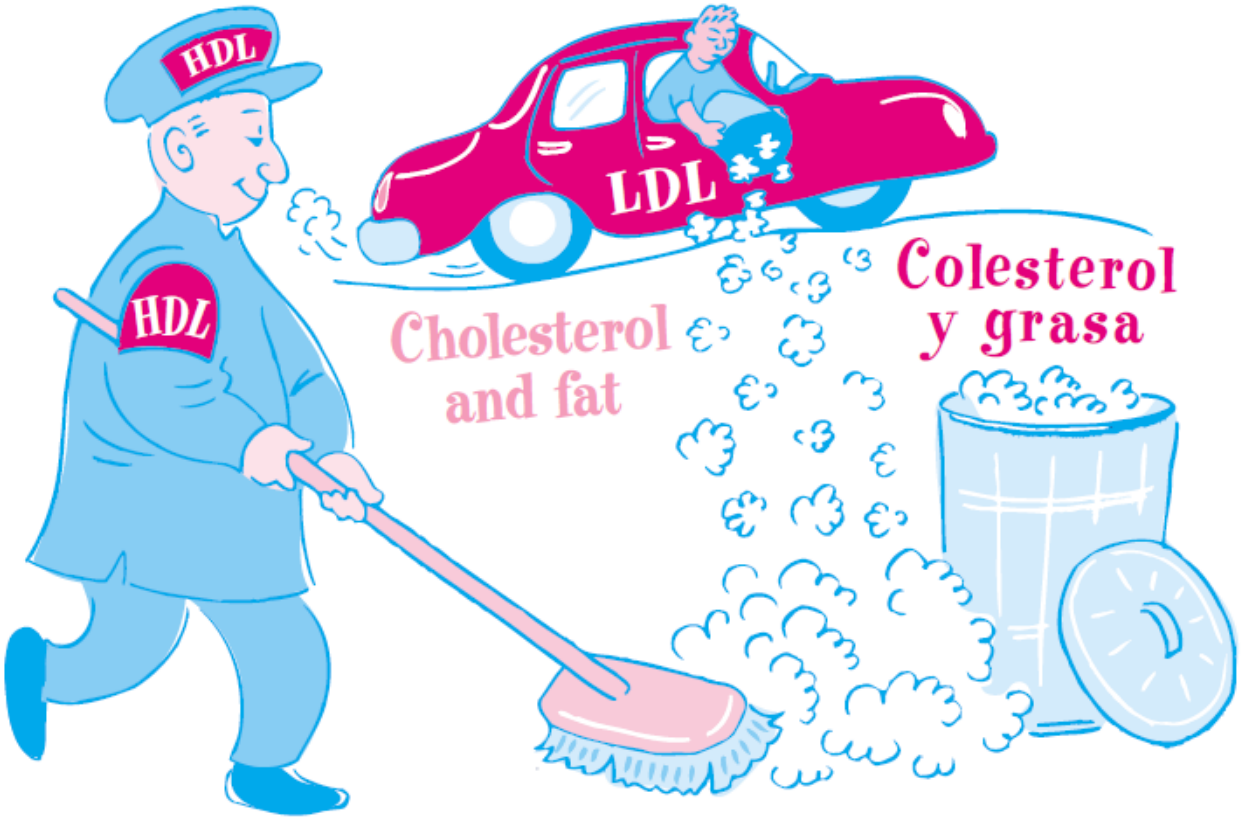
Menos de **200**: ¡Buena Noticia!

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 —



Sesión #3

GRÁFICA #11

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.

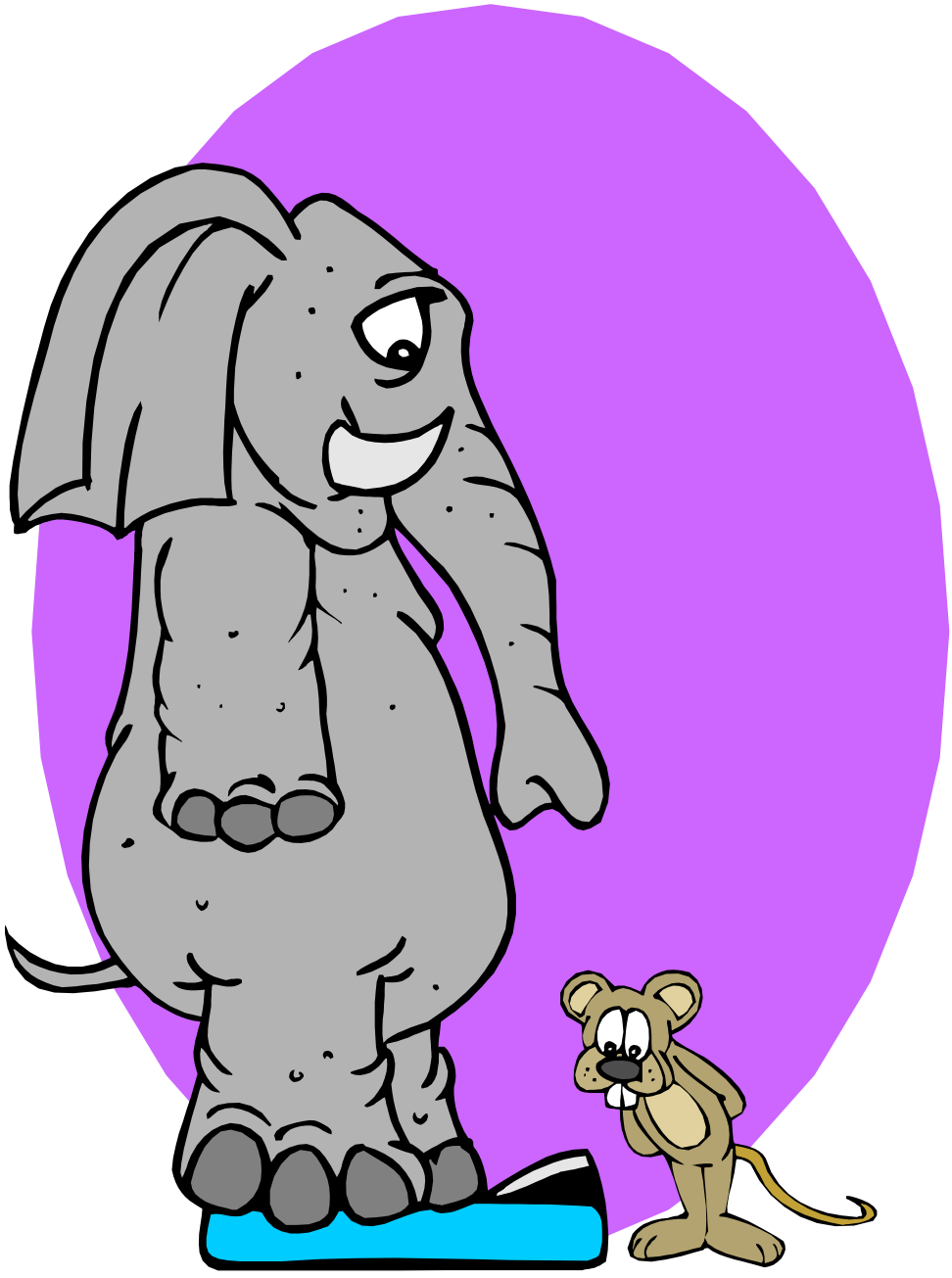
♥ La clave para perder de peso es ser activo/a físicamente y ejercitar por lo menos 3-4 veces a la semana por un periodo de por lo menos 30 minutos al día.

♥ Otra clave para perder de peso es saber qué comer y cuánto es una porción.

Plática

¡Actividad física y hábitos alimenticios saludables son importantes para quedarse saludable con diabetes, para que la diabetes no se convierte, y para tener un corazón saludable!

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."

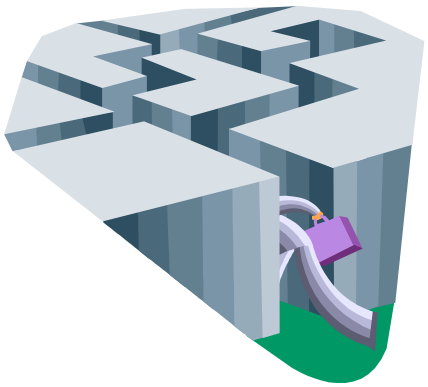
¿Cómo Podemos Comenzar A Hacer Algunos Cambios En Nuestra Conducta De Salud?











¿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?

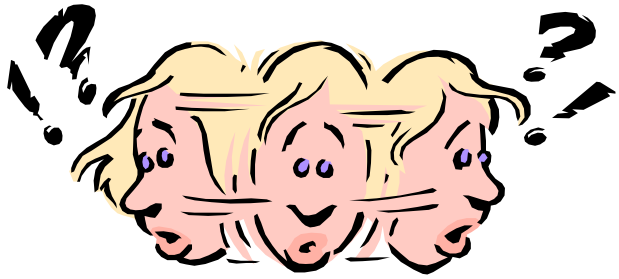
    * ¿Pueden todos caminar por 30 minutos?

- 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, entonces habrán creado una meta!

¿Cómo Escogemos Metas Que Sean 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.

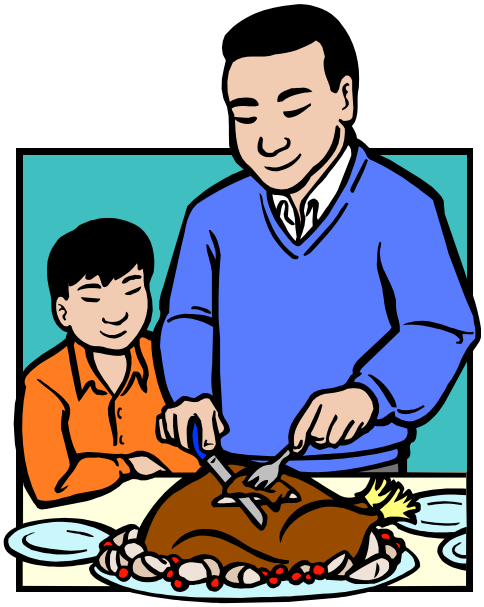
Plática

Pregunte a las familias cómo el ambiente en su casa o apoya o estorba su habilidad para cambiar su conducta de salud. Por ejemplo, ¿si han decidido caminar, tienen todos zapatos cómodos? ¿Saben dónde están? Las familias deben identificar cómo pueden hacer cambios en el ambiente familiar para apoyar sus metas. Las ideas deben ser específicas a sus casas. Por ejemplo, pueden guardar los zapatos cerca de la puerta o, para hacer que los bocadillos saludables sean más visibles, pueden poner una canasta de frutas sobre la mesa, etc.

¿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. Deles 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!

Concluir La Sesión #3

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

SESIÓN #4

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

Preparación

Consideraciones Especiales Para La Sesión #4: La Unión Familiar

- Planee suficiente tiempo para que las familias puedan compartir sus experiencias con sus metas.
- También necesita planear suficiente tiempo para que las familias pueden preparar y disfrutar una comida juntos.

Actividad Física Recomendada: "Seguir el Líder Caminando"

- Con la preparación de comida, el tiempo en esta Sesión es limitado para hacer una actividad física.
- Trate de caminar alrededor de las mesas con música.
- Escoja una persona para ser el líder. Pídale que haga movimientos con los brazos, cabeza, y / o el tronco mientras camina. Pida al resto del grupo que copien los movimientos del líder mientras caminan.
- Una vez que todos hayan copiado los movimientos del líder, la persona que está detrás del líder será el nuevo líder.
- Siga cambiando los líderes, mientras el grupo copia los movimientos hasta que todos hayan sido el líder una vez.

Bocadillo Saludable Recomendado

- No hay un bocadillo en esta Sesión porque la Actividad General es preparar un plato ligero juntos.

Sesión #4

Preparación (a continuación)

Actividad General Recomendada: Preparar Un Plato Ligero Juntos

- En esta Sesión hay tiempo para que las familias preparen una comida saludable juntos.
- Esta Sesión requiere más tiempo para preparar, incluso para comprar ingredientes y utensilios desechables de cocina.
- La preparación también requerirá tiempo para comprar o reunir otros utensilios de cocina como: cuchillos, tablas, platos hondos, cazos, ollas, etc.
- Para todo el grupo las familias deben preparar solamente un plato principal, una ensalada o verdura, un pan (o tortillas frescas), y un postre.
- No planee más de un plato principal o postre, porque las familias pueden querer probar todo y consumir grandes porciones. Si quieren preparar más comida, escoja vegetales o ensaladas.
- Cada familia puede preparar una sola comida, por ejemplo, una familia puede preparar el postre, y otra el plato principal, etc.
- Consulte el Apéndice para recetas de alta fibra y bajo azúcar y grasa. Si quiere usar otras recetas, escoja algo que tenga comida baja en azúcar y grasa, y alta en fibra dietética.

Plática: Una vez que las familias estén sentadas y se hayan servido la comida, pregúnteles:

"¿Se preparó la comida diferentemente de como normalmente la preparan en casa?"

"¿Qué técnica probarían en sus casas?"

"¿Qué tal la comida? Es cómo la esperaba?"

RESUMEN

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

Pida a las familias que piensen en la información presentada en la Sesión anterior. Muestre las siguientes preguntas y gráficas, y pida respuestas. Complete la información que falta, o conteste sus preguntas. Use suficiente tiempo para una breve conversación sobre la información, pero la nueva información y la preparación de la comida deben ocupar la mayoría del tiempo.

- ¿ 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!

RESUMEN

Factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares...

... que NO se puede controlar

- edad
- herencia
- origen étnico (raza)

... que SI se puede controlar

- fumar
- presión arterial
- colesterol
- exceso de peso y obesidad



RESUMEN

Sesión #3: "Crear Metas"



Pida a las familias a que encuentren las hojas de "Metas de Comportamientos de Salud Familiar" que recibieron en la Sesión #3.

Metas De Comportamientos De Salud Familiar: ¿Qué Metas Escogieron?



El resumen en esta Sesión es diferente a los de las Sesiones anteriores. Ahora usted querrá animar a las familias a que compartan sus experiencias con las Metas. Si los familiares dudan en hablar, comience con decir nuevamente las metas que escogieron. Entonces usted deberá pensar en unas preguntas específicas acerca de sus éxitos y problemas con las metas.

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:		

RESUMEN…

¿Tuvieron Éxito Durante La Semana Pasada Con Sus Metas De Comportamientos De Salud Familiar?

¿Tuvieron Éxito Durante La Semana Pasada Con Sus Metas De Comportamientos De Salud Familiar?







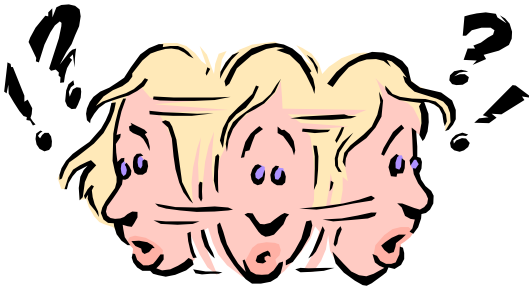
RESUMEN…

1. ¿Tuvieron Problemas Durante La Semana Pasada Con Sus Metas?

2. ¿Cómo Superaron Estas Barreras?

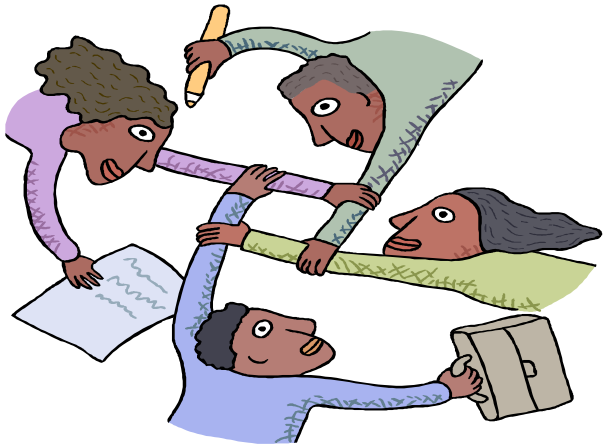
¿Tuvieron Problemas Durante La Semana Pasada Con Sus Metas?





¿Cómo Superaron Estas Barreras?





RESUMEN...

¿Creen Que Necesitan Modificar O Cambiar Sus Metas?

¿Si es Así, Como Van a Modificar Sus Metas?

¿Creen Que Necesitan Modificar O Cambiar Sus Metas?







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?







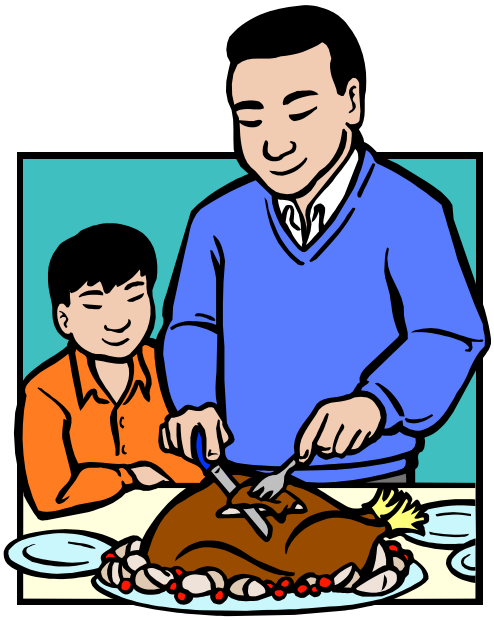
¿Cómo Podemos Mantenernos Unidos Y Trabajar Juntos?

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

Plática

Trate de animar a las familias a solucionar los problemas. Por ejemplo, alguien con diabetes puede olvidar o evitar chequear el nivel de azúcar en la sangre. ¿Cómo puede un familiar ayudar para solucionar el problema para animar mejor auto-manejo? ¿Pueden las familias pensar en otros ejemplos de dificultades para la persona con diabetes? ¿Cómo pueden los familiares ayudar?

¿Cómo Podemos Mantenernos Unidos Y Trabajar Juntos?







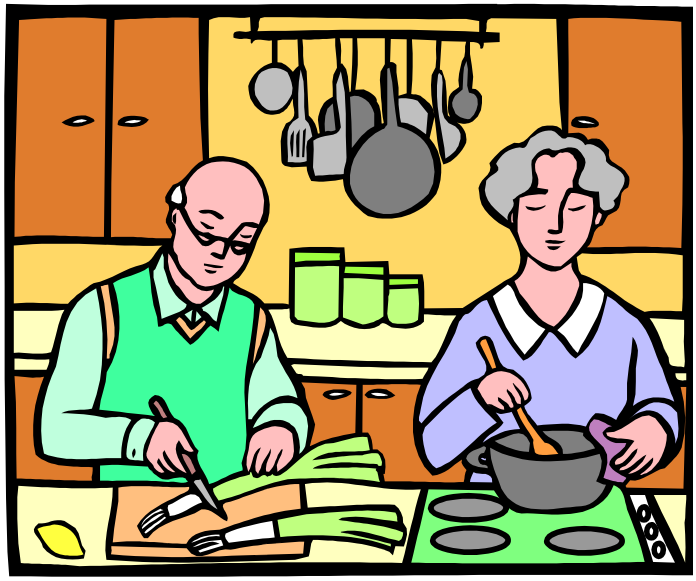
¿Cómo Pueden Las Familias Trabajar Juntas Para Escoger Comida Saludable En Casa?

- 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.

Plática

Pregunte a las familias dónde normalmente comen cuando salen a comer. Pregúnteles si hay comida saludable para escoger. Piensen en los ejemplos concretos.

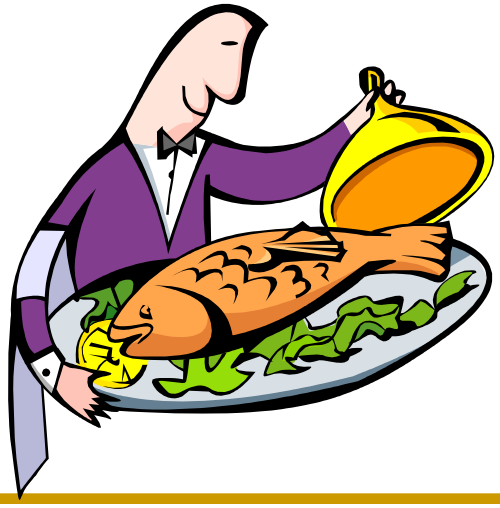
¿Cómo Pueden Las Familias Trabajar Juntas Para Escoger Comida Saludable Fuera de Casa?











¿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 interrumpan.
- 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?

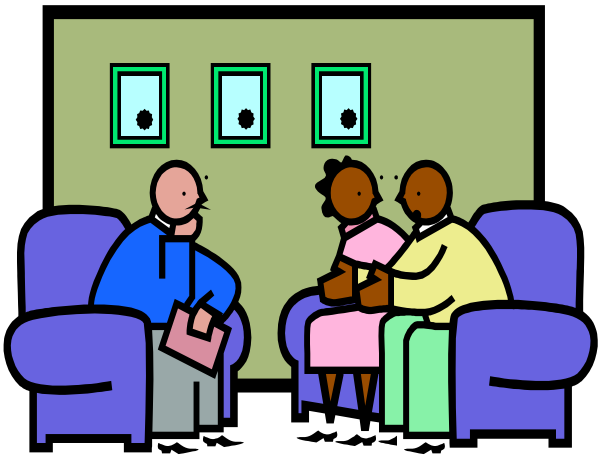
- Hagan que los cambios de dieta recomendados sean más fáciles. Todos pueden comenzar a comer más saludablemente.
- Hagan que la actividad física sea más fácil. Todos pueden comenzar a ser más activos.
- Hablen sobre los medicamentos y visitas al doctor. Con qué frecuencia necesita la persona con diabetes 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.



Hable sobre la diferencia entre 'apoyar' y 'molestar' o 'regañar.' Quisiera la persona con diabetes que alguien le haga recordar a chequear su glucosa, tomar la medicina, o ir al doctor? Anime a las familias a que se pongan de acuerdo. Un acuerdo ayudará evitar la mala comunicación o discusiones sobre hasta qué punto la persona con diabetes quiere ayuda con su condición.

¿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?

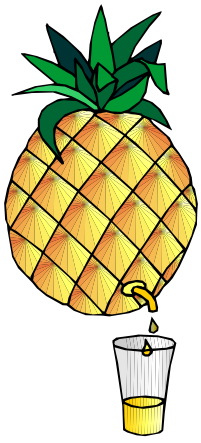
- Los síntomas de diabetes descontrolada son los mismos como cuando alguien tiene diabetes no detectada (ver la Sesión #1).
- Pregunte a la persona si se ha chequeado el azúcar recientemente.
- Si no lo ha hecho, pregunte si quiere ayuda.
- Nota: En general, la Asociación Americana de la Diabetes recomienda 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.

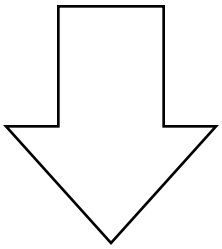
!

Pregunte a las familias si recuerdan algunos de los síntomas de los cuales se hablaron en la primera Sesión. Si no recuerdan, anímeles a buscar las gráficas de ese tema en las Sesión #1. Platique sobre cómo los síntomas son diferentes dependiendo de los altos o bajos niveles de azúcar. Tal vez querrá hacer copias de la hoja de entrega "Ayudar a un Familiar que Tiene Diabetes" en el Apéndice: Actividades Generales.

¿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

SESIÓN #5

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

Preparación

Consideraciones Especiales Para la Sesión #5: Seguir Saludables

- En esta Sesión, usted querrá animar a las familias a que hablen sobre cómo el tener diabetes en la familia les hace sentir.
- El tema puede ser difícil para ellos.
- Usted tal vez querrá leer la anécdota en la Actividad General Recomendada #2, abajo, para "romper el hielo," y comenzar este tema.

Actividad General Recomendada #1: Planear la Graduación

- Lea el siguiente capítulo para comenzar a planear la graduación.
- Ayude a las familias a planear la Fiesta de Graduación.
- Decida la fecha, hora, y lugar.
- Las familias pueden llevar comida saludable, usando las recetas en el Apéndice u otras ideas.
- Usted tal vez querrá repartir unas recetas y dejar que las familias escojan las que les gusten. No querrán que todos lleven platos principales, sino 1-2 ensaladas, 1 plato principal, etc. Algo que represente una comida balanceada.
- Las familias pueden también dirigir juegos y actividades físicas.
- También pueden decidir el orden en que van a realizar las actividades, comer, etc.

Actividad General Recomendada #2: Cuento de Ma. Rufina

- Se encuentra este cuento en el Apéndice.
- Puede leer el cuento antes de comenzar el tema de la Sesión.
- Si quiere, puede sacar copias para entregar a las familias.
- Lea el cuento primero, y entregue la copia después.
- O puede pedir a las familias que lean partes del cuento por turnos.
- Platique con las familias sobre lo que significa el cuento para ellos.

Sesión #5

Preparación (a continuación)

Actividad Física Recomendada: Una actividad de nivel intermedio que aumenta el ritmo del corazón, como caminar o bailar

- Ya que esta es la última Sesión querrá hacer una actividad que requiera más movimiento.
- Si el clima y la hora permiten que vayan afuera, pueden salir a caminar.
- Antes de la Sesión, encuentre un área donde puedan caminar 15-20 minutos.
- Busque un lugar con una superficie plana, sin huecos, etc.
- Busque un lugar lejos del tráfico si es posible.
- Tenga agua en botella para que todos lleven.
- Antes de caminar, deben hacer algunos estiramientos de los que hicieron anteriormente.
- Explique dónde van a caminar y cuánto tiempo durará.
- Todos deben tomarse el pulso por 30 segundos, antes de caminar.
- Después de 5 minutos caminando, deben parar y tomarse el pulso nuevamente.
- El ritmo de la caminata está bien si el pulso de los participantes ha subido 5-12 latidos. Si el pulso de la mayoría de las personas subió más de 20 latidos, el ritmo probablemente es demasiado rápido.
- Si las condiciones no permiten que salgan a caminar, considere otra actividad, como bailar. Todos deben tomarse el pulso como se describió anteriormente.

Bocadillo Saludable Recomendado: Pequeña fruta entera como uvas, fresas, y ciruelas; "graham crackers"; y agua en botella, café, o té con crema en polvo "fat-free" y endulzante artificial

- Sólo hay tiempo para probar un bocadillo.
- Si van a caminar afuera o bailar, se recomienda que haya botellas de agua disponibles.
- Puede servir café o té con el bocadillo, y luego distribuir el agua antes de realizar la actividad física.

RESUMEN
Sesión #4: "La Unión Familiar"

¿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 interrumpan.
- 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?









RESUMEN...

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

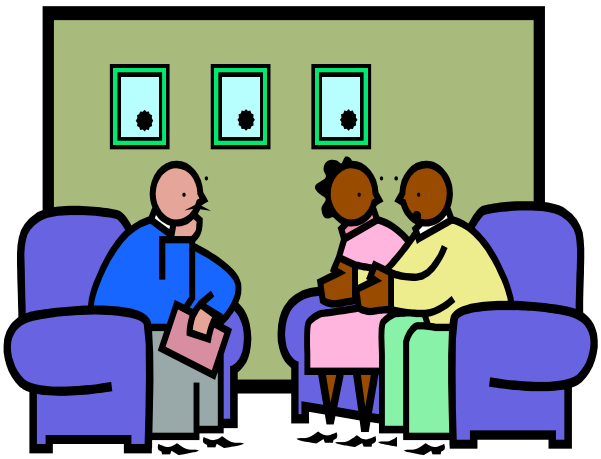
- Hagan que los cambios de dieta recomendados sean más fáciles. Todos pueden comenzar a comer más saludablemente.
- Hagan que la actividad física sea más fácil. Todos pueden comenzar a ser más activos.
- Hablen sobre los medicamentos y visitas al doctor. ¿Con qué frecuencia necesita la persona con diabetes 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 además 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.



Recuerden a los participantes acerca de los folletos de Hipoglicemia e Hiperglicemia.

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







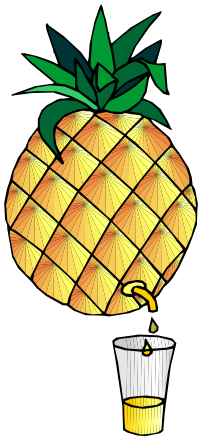
RESUMEN...

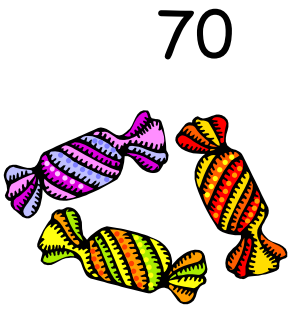
¿Cómo Puede La Familia Apoyar A Alguien Que Muestra Los Síntomas De Diabetes Descontrolada?

- 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 evaluado 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 siguientes son guías generales para evaluar 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





RESUMEN...



Pida a las familias que busquen las formas tituladas: "Metas de Comportamientos de Salud Familiar" que recibieron en la Sesión #3.

Metas De Comportamientos De Salud Familiar:

¿Qué Metas Escogieron?

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:		

RESUMEN...

¿Tuvieron Éxito Durante La Semana Pasada Con Sus Metas De Comportamientos De Salud Familiar?

Plática

Pregunte a las familias si ven algunos resultados con sus metas. Por ejemplo, ¿les duelen los músculos? Esto es una señal de que se están usando los músculos y que están haciéndose más fuertes. ¿Se sienten cansados después de caminar? Estar cansado es normal en el principio. Pronto la resistencia aumentará y se podrá caminar con menos esfuerzo.

¿Tuvieron Éxito Durante La Semana Pasada Con Sus Metas De Comportamientos De Salud Familiar?







SESIÓN #5: "Seguir Saludables"

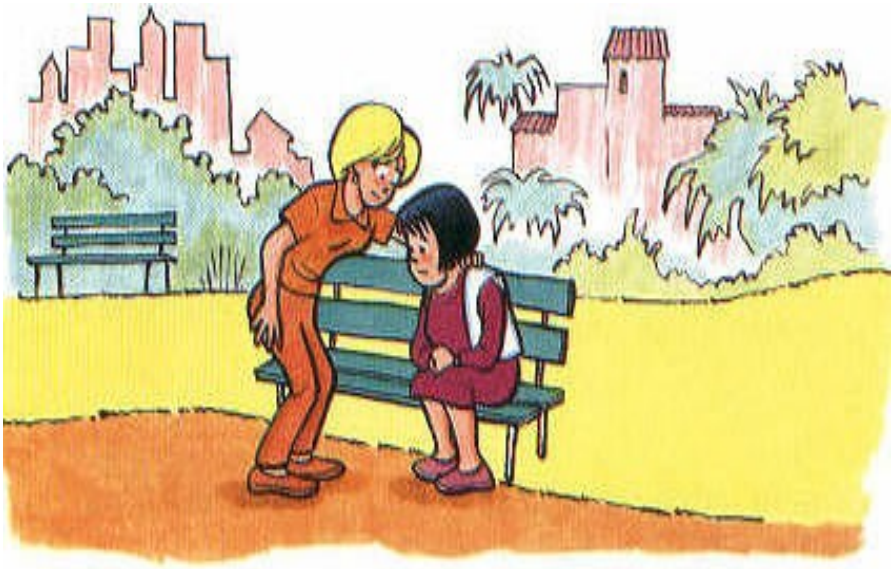
¿Cómo Puede La Diabetes Hacerle Sentir Emocionalmente?

- Las personas reaccionan de manera distinta a una diagnosis de diabetes.
- Algunas personas pueden negarlo y decir que ¡debe haber un error!
- Algunos personas pueden sentirse enojadas y pensar: "¿Por qué yo?" o "¡No es justo!"
- Algunos 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.

Plática

Pregunte a las personas con diabetes cómo se sintieron cuando se enteraron que tenían diabetes. ¿Se sienten igual ahora? ¿Ha cambiado algo? Pregunte a los familiares cómo se sintieron cuando se enteraron que alguien en la familia tenía diabetes.

¿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.

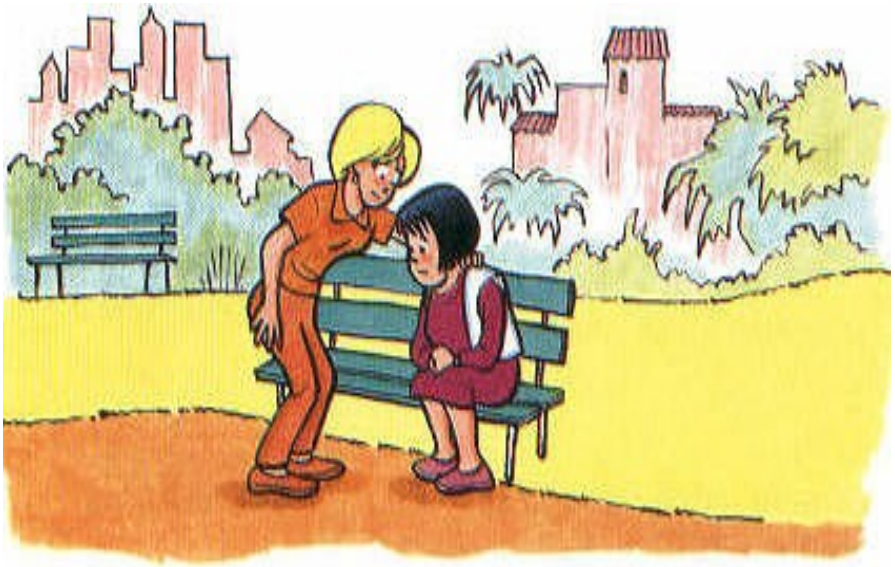
La depresión severa difiere de estas emociones negativos normales en duración e intensidad. La depresión severa no consiste de un estado de ánimo "triste" pasadero, ni de una señal de debilidad personal. Las personas que padecen de depresión severa necesitan ayuda para recuperarse.

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) *Campesinos sin Fronteras*. CDMP Campesinos 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

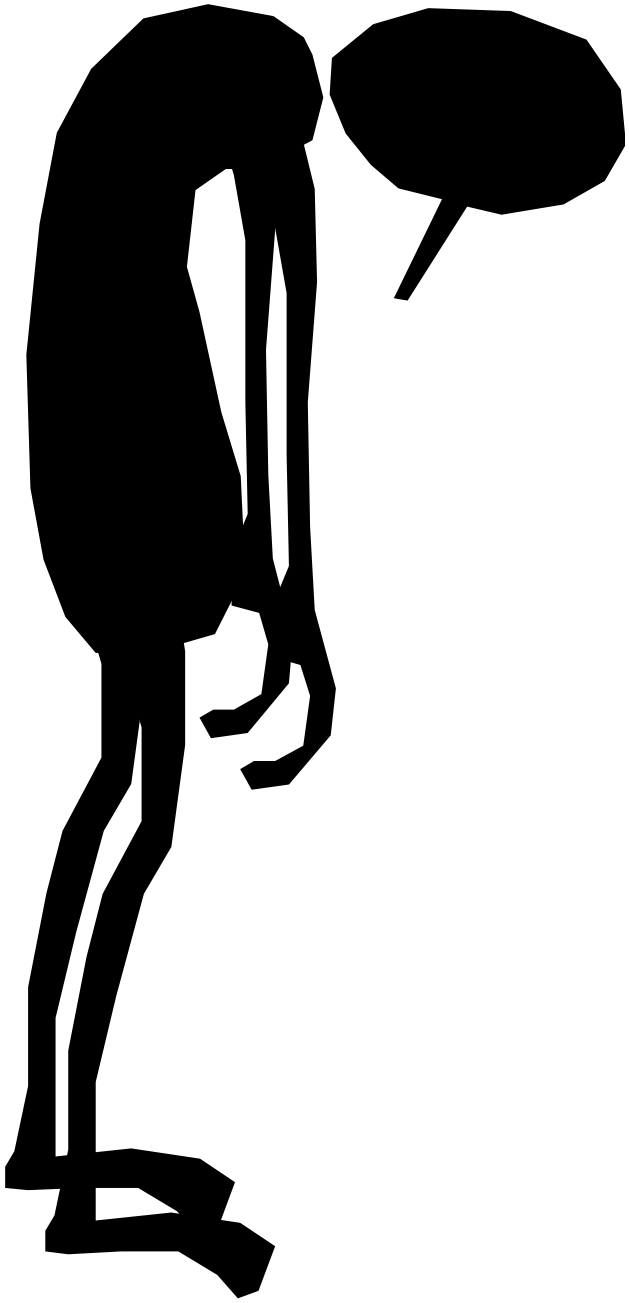
… *nervios* o *fatiga*, lo cual se refiere a una vulnerabilidad general de toda la vida hacia los eventos estresantes, o una reacción específica a un evento de la vida emocionalmente angustioso. Los síntomas físicos incluyen dolor de cabeza, dolor de estómago, temblar, problemas de dormir, inhabilidad 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.

Plática

Pregunte a las participantes de la clase: ¿En su familia, ustedes hablan de la depresión? ¿Cuales son las palabras que usan ustedes? Después de hablar de "somatización," indique a los miembros de la familia que es importante explicar al medico que los nervios o la fatiga podrían referir a la depresión en su cultura medica.

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.

Plática

La diabetes no es la única causa de depresión, pero es un factor que contribuye.

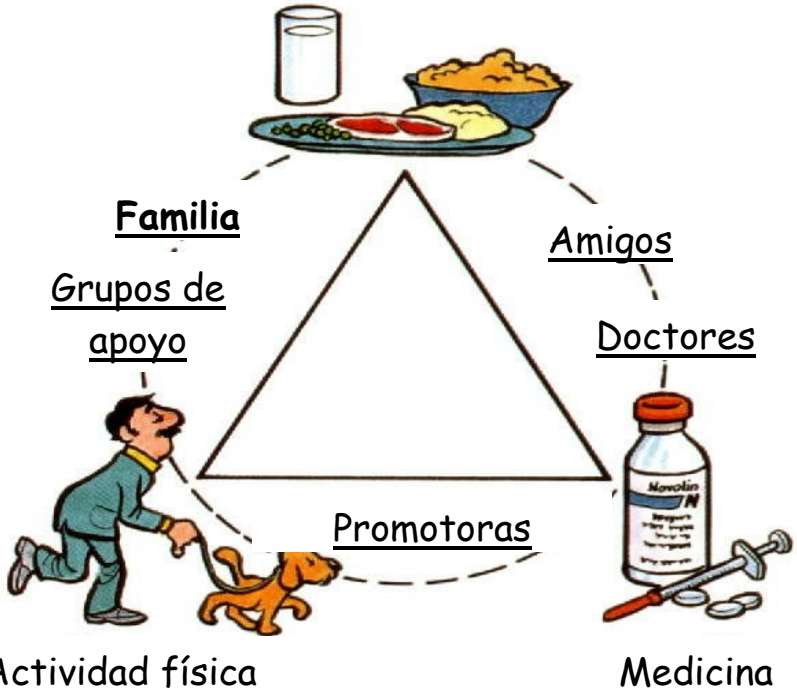
Es importante recordar a los participantes que no hay razón para menospreciar a personas con depresión. Es mejor ayudarles.

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 una 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.



Las personas con diabetes están en más a riesgo de tener depresión que las personas sin diabetes. Cuando usted, como promotora, trabaja con personas con diabetes, es importante que sea consciente de las señales de depresión. Si usted sospecha que alguien sufre de depresión, ofrezca gentilmente ayuda y si usted observa que la depresión continua o empeora, refiera a la persona para que reciba ayuda profesional, si es posible.

¿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.



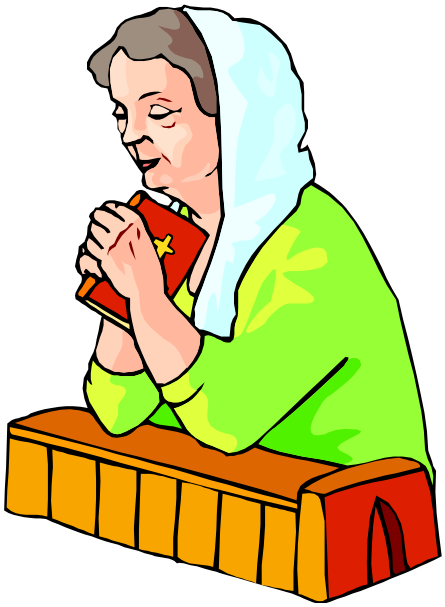
Pruebe una de las actividades en el Apéndice, por ejemplo, "Controlar el Estrés" o Divertirse."

¿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.

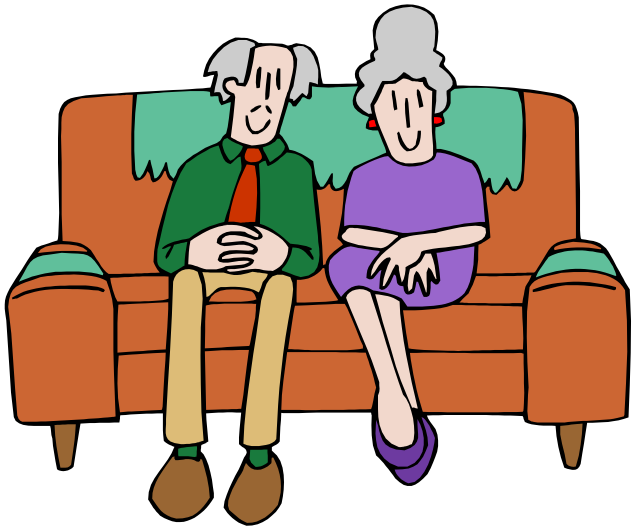
  * Visitar o llamar a un amigo o familiar lejano solamente para decir "hola" puede animarle a pensar positivamente y enfocarse en 'iluminar' su día.

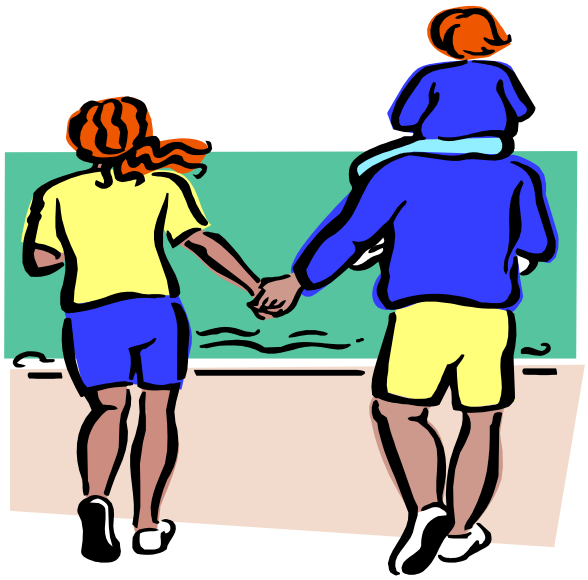
- Familiares pueden acompañar al paciente al doctor para demostrar su preocupación y apoyo.

¿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 ayudarle a conseguir alguien para tratar su depresión.
- Los miembros de la familia deben animar al paciente a que continua a tomar su medicina prescrita para la depresión, o hablar con el doctor sobre el posible deseo de dejar de tomarla.

Preguntas

Déles a las familias una oportunidad de hacer preguntas. El tema de depresión puede ser algo no muy conocido por ellos. Los familiares pueden tener dudas o no saber exactamente cómo responder a esta información.

Plática

Pregunte a los participantes si tienen experiencias para compartir que puedan ayudar a los demás a entender la depresión.

¿Qué Pasa Si La Depresión Sigue?



Aquí el tema de la información cambia, para hablar nuevamente sobre las metas, y cómo planear para el futuro. Usted tal vez querrá dar un receso, hacer un juego, o simplemente decir, "Ahora en esta última sesión queremos platicar sobre cómo pueden seguir con el buen trabajo y ser saludables siempre."

¿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 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?





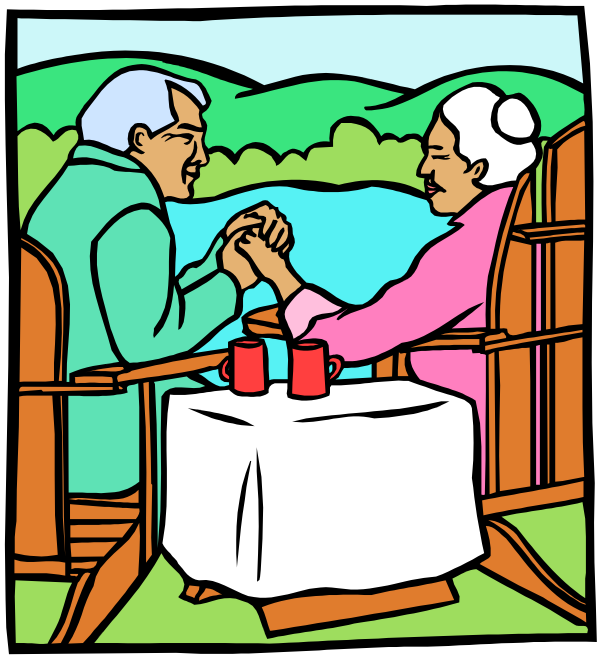


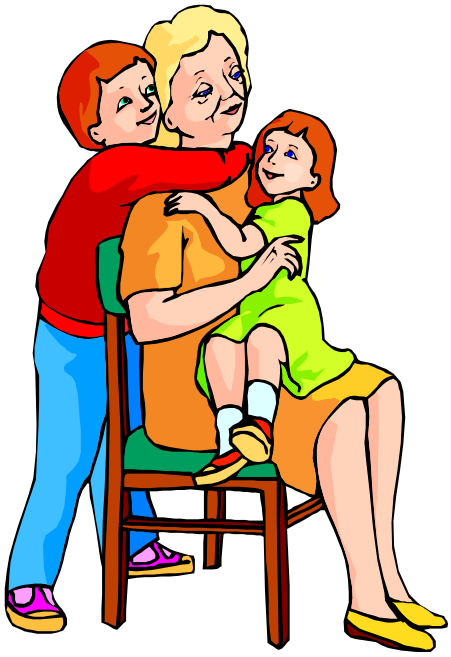
¿Cómo Podemos Seguir Motivados?

- 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?"



Dé 5 minutos a cada familia para conversar sobre si están listos para crear una nueva meta. Si es que están listos, cuál meta escogerán? Y, cómo planean trabajar hacia esta meta? Pida a las familias que compartan sus planes.



Déles 10 minutos para planear cómo seguirán trabajando con varias metas. Podrían reunirse cada semana para revisar su progreso? Pudiera alguien en la familia ser un "promotor de salud" y crear un horario en que la familia camina junta, o planear las comidas saludables? Pida a las familias que compartan sus planes.

¿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?

¡Felicidades!

FIESTA DE GRADUACIÓN

Ideas Principales

- En la Fiesta de Graduación, las familias y las promotoras reconocerán la participación de todos en el programa.
- Las familias podrán demostrar lo que han aprendido.
- La Fiesta es una oportunidad para felicitar a las familias, formalmente elogiando su participación en el programa y sus nuevas destrezas en el control y prevención de la diabetes.

Objetivos

Al final de la Fiesta de Graduación, las familias deben haber...

- Demostrado su habilidad para preparar un plato saludable.
- Demostrado su habilidad para contribuir en planear 1-2 actividades físicas para todo el grupo.
- Comido una comida baja en grasa y azúcar, y alta en fibra.
- Participado en por lo menos 1 actividad física.
- Recibido un Certificado, reconociendo su participación en el programa y contribución a la familia.

G

Preparación

Esta fiesta utiliza las habilidades de las promotoras como coordinadoras y facilitadoras. Las promotoras trabajaran con las familias para planear el menú y las actividades de la Graduación en la Sesión #5. Lo siguiente se debe usar como guía para planear el evento.

Lugar

- Escoja un lugar con baños, protección del sol o lluvia, y suficiente espacio para mesas y sillas. (Ejemplo: una iglesia, parque, o centro comunitario)
- Un lugar con una cocina es preferible, pero se puede preparar la comida antes y llevarla al lugar.
- Es importante escoger un lugar seguro y aceptable para todas las familias.
- Es mejor reservar un lugar sólo para este evento de *La Diabetes y La Unión Familiar* y sus participantes.

Materiales y Suministros

- Etiquetas de nombres
- La Forma de Asistencia Familiar para cada familia
- 1 mesa en la entrada para saludar a las familias, anotar asistencia, etc.
- 1-2 mesas para servir comida al estilo 'bufet.'
- Varias mesas y sillas para sentarse y comer
- Música (algo festiva, puede ser en vivo o casete / CD)
- Decoraciones como globos, banderas, etc. (opcional)
- Copias de recetas (opcional)
- Premios para los juegos y actividades (opcional)
- Certificados con los nombres de las familias, firmados por las promotoras y tal vez el/la director/a de la agencia.

G

Preparación (a continuación)

Comida *para ideas y recetas referirse al Apéndice en este manual*

- Las promotoras deben proveer copias de una variedad de recetas de platos bajos en grasa y azúcar, y altos en fibra.
- Las familias pueden llevar un plato principal, un platillo, una bebida, un postre, batería de cocina, platos, cuencos, y / o manteles para la fiesta.
- La agencia puede proveer el plato principal si el costo o el tiempo para prepararlo sería una carga para las familias.
- Se debe animar a las familias a que no lleven comida que no promueva selecciones de comida baja en grasa y azúcar, y alta en fibra.

Asistencia

- Determina el número de niños, adolescentes, y adultos que van a participar. Las familias deben planear tomando esto bajo consideración.
- Ponga una fecha, hora, y lugar para la fiesta.

Preparación Para Las Actividades

- Decida quién va a tomar asistencia mientras las familias lleguen.
- Decida quién dará la bienvenida al grupo y reconocer la participación de todos.
- Decida cuántos Certificados se van a entregar—uno para cada familia o uno para cada persona en la familia? Debe ser firmados de antemano.

G

Actividades

Asistencia y Saludos

- Mientras las personas lleguen, salúdeles y marque su asistencia en las Formas de Asistencia Familiar.
- Déles una etiqueta para escribir su nombre y ponerse. (opcional)
- Piense en solamente ofrecer bebidas al principio.
- Las familias pueden conversar mientras toman un refresco.
- Se puede servir la comida después de la bienvenida y juegos.

Bienvenida

- Cuando tenga la atención de todos, preséntese ante el grupo.
- Presente a las otras promotoras.
- Agradezca al grupo por participar en el programa.



Recuerde a todos que...

La Diabetes y La Unión Familiar *fue diseñado para que las familias se ayudaran. Queremos animar a las familias a que se apoyen mientras trabajan hacia sus metas de salud familiar.*

G

Actividades (a continuación)

Testimonios y Presentación de los Certificados

- Déles a las familias suficiente tiempo para expresar lo que *aprendieron* del programa, o lo que *les gustó* del programa.
- Presente los certificados.
- Si es posible, tome fotos de cada familia cuando reciben sus certificados. Usted puede llevar una copia cuando haga el Seguimiento y Visita en Casa.

Comida

- Piense en poner un mantel y flores, o alguna decoración sobre cada mesa.
- Sirva la comida al estilo 'bufet.'
- Invite a las familias a describir por qué la comida que llevaron es saludable.

Juegos / Baile

- Si los juegos requieren música, tenga un equipo y CDs / casetes disponibles.
- Decida si los juegos o el baile requieren que se arreglen las mesas. Si esto es el caso, tendrá que planear el orden de comer, hacer juegos, y bailar para acomodar el espacio y cambiar las mesas.

Fin y Despedidas

- Felicite a las familias por sus logros.
- Recuerde a las familias que usted les va a visitar otra vez para ver su progreso y reco-lectar un poco más de información.

Visita en Casa: ¿Cómo Están?

SEGUIMIENTO

Ideas Principales

- Esta Visita sirve como un seguimiento para repasar el progreso de las familias con sus metas de salud familiar.
- La Visita es una oportunidad para platicar sobre los éxitos y obstáculos que se han tenido con sus metas.

Objetivos

Al final del Seguimiento y Visita en Casa, las familias deben haber...

- Recibido refuerzo positivo por sus éxitos, y ayuda con tratar cualquier problema que hayan tenido con sus metas de salud familiar.

VC

Preparación

Visitar A Las Familias Otra Vez

- Llame a las familias para hacer una cita para el Seguimiento y Visita en Casa.
- La Visita debe ocurrir 2 semanas después de la Fiesta de Graduación.
- La Visita debe durar no más de 1 hora.
- Todos los familiares que participaron deben asistir a esta Visita.
- Lleve la Forma de Asistencia Familiar y anote todos los que participaron en la Visita.
- Si usted tomó fotos de la familia durante el programa o en la Fiesta de Graduación, puede regalarlas a las familias si quiere en esta Visita.

Actividad: "Plática Guiada"

- Pregunte a las familias cómo están ahora con sus metas de salud familiar.
- Pregunte si tienen preguntas o problemas con que usted pueda ayudar.
- La siguiente página incluye algunas preguntas para "guiar" la plática.
- Saque algunas copias de esta hoja para llevar a las casas.
- No es necesario anotar todos los comentarios ni respuestas de las familias, sino sólo puntos importantes, como problemas no anticipados o éxitos especiales.
- Usted puede usar estas notas para los reportes de evaluación en su agencia.

Documentos y Número de Copias para el Seguimiento y Visita en Casa (FV)

1. **Forma de Asistencia Familiar (la original)**
2. **Hoja de la Plática Guiada (1 copia)**
3. **Hoja de Comentarios de Familias (1 copia)**

VC

Nombre de la Familia: _____ Fecha: _____

Plática Guiada

Use estas preguntas como una guía para conversar con las familias sobre sus metas de salud familiar. Querrá dar refuerzo positivo por sus éxitos, y ayuda con cualquier obstáculo que hayan encontrado con las metas. Puede anotar comentarios específicos en los espacios abajo, o comentarios generales en el otro lado de esta hoja.

¿Cuál fue su **primera meta de salud familiar?** Describa sus éxitos. Describa cualquier barrera.

¿Crearon **nuevas metas** desde el programa? Describa sus éxitos. Describa cualquier barrera.

¿Quisiera crear una nueva meta hoy? ¿Qué será la meta? Cuáles pasos puede tomar toda la familia hacia esta meta?

¿Cómo le ayudó el programa a **entender la diabetes?** ¿Qué aspecto del programa fue lo **más memorable** para usted?

VC

Nombre de la Familia: _____ Fecha: _____

Plática Guiada

Comentarios / Notas:

Nombre de Promotora/s: _____

Conclusión

Concluir el Seguimiento y Visita en Casa

1. Agradezca a las familias por participar en el programa.
2. Explique que la razón y necesidad de una Evaluación del programa es para ayudar a entender cómo el programa afecta a las familias.

Recetas

Ensaladas...

Ensalada de Garbanzos al Estilo Griego*

1½ tazas de garbanzos cocidos (o una lata de 15-oz. de garbanzos escurridos)
½ taza cebolla morada, en rodajas delgaditas
½ taza de tomate, picado en cubitos
½ taza de pimiento picado
3 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de ajo picado
2 cucharaditas de perejil fresco, picado
Sal y pimienta al gusto

Combine todos los ingredientes en un recipiente grande. Deje marinar por varias horas a temperatura ambiental y después refrigere.

*Adaptada de *5-A-Day for Better Health*, NIH

Recetas

Ensaladas...

Ensalada de Repollo*

¼ taza de aceite vegetal
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de mayonesa sin grasa o de tipo "lite"
½ cucharadita de mostaza
¼ cucharadita de sal de apio
½ cucharadita de sal
1 repollo, rallado
Pimienta y páprika al gusto

Mezcle todos los ingredientes en un recipiente grande.

*Adaptada de *Hualapai Family Retreat Recipes*, Hualapai Tribe, Dept. of Planning and Community Vision

Recetas

Ensaladas...

Ensalada de Papas*

2 lbs. papas "rojas" peladas (aproximadamente 6 tazas)
2 tazas guisantes congelados, descongelados
1 zanahoria grande, rallada (aproximadamente 1 taza)
1½ tazas de maíz en lata, escurrido
2 tazas brócoli, cortado en trocitos de ½ pulgada
½ taza yogur natural ("plain") sin grasa ("low-fat" o "non-fat")
¼ taza de mayonesa sin grasa o tipo "lite"
4 cebollinas, en rodajas (aproximadamente ½ taza)
1 cucharadita de eneldo seco
¾ cucharadita sal, al gusto

Hierva las papas en agua hasta estén cocidas, pero no muy blandas.
Escúrralas y dejen que se enfríen un poco. Cortar en rodajas de ¼-pulgada.
En un recipiente grande, combine las papas con los guisantes, las zanahorias, el maíz, y el brócoli.
En otro recipiente, mezcle el yogur, la mayonesa, las cebollinas, el eneldo, y la sal.
Combine con los vegetales y mezcle bien.

(Rinde 12 porciones de 1 taza cada una.)

*Adaptada de *Hualapai Family Retreat Recipes*, Hualapai Tribe, Dept. of Planning and Community Vision

Recetas

Ensaladas...

Jícama con Jugo de Limón*

1 jícama mediana
2½ cucharadas de jugo de limón
¼ cucharaditas de chile en polvo
Sal al gusto

Pele la jícama y córtela en trozos finos.
(Se puede preparar la jícama de antemano y guardarla en un platito con agua hasta 2 días en el refrigerador.)
Antes de servirla, rocíela con el jugo de limón, el chile, y la sal.

Ensalada de Manzana**

2 tazas yogur natural (sin fruta o "plain") y bajo en grasa ("low-fat" o "non-fat")
2 manzanas rojas, picadas
2 manzanas verdes, picadas
2 varas de apio, en trocitos
½ taza de pasas
4 onzas de granola

Mezcle todos los ingredientes en un recipiente y refrigere por aproximadamente 15 minutos antes de servir.

*Adaptada de *Words to the Wise*, New Mexico Depart of Health
**Adaptada de Campesinos Sin Fronteras, Somerton, AZ

Recetas

Platos Fuertes Saludables...

Guisado de Carne con Vegetales*

2 lbs. carne en cubitos
1 lata de sopa de crema de hongos (se prefiere sin grasa o "lite")
2 tazas de cebolla, picada
2 tazas de zanahorias, picadas
1 taza de pimiento picado
2 cubitos de caldo de res (de bajo sodio)
2 tazas de agua
½ tazas de vino tinto (opcional)

Se mezclan todos los ingredientes en una olla grande.
Lleve a punto de hervir y baje el fuego.
Cocine a fuego lento hasta que la carne esté cocida.
Se sirve con arroz o puré de papas.

*Adaptada de *Un Mundo de Sabor*, Bristol-Myers Squibb Company

Recetas

Platos Fuertes Saludables...

Picadillo*

1 lb. de carne molida (preferible de 10% grasa o menos)
1 cebolla, picada
3 dientes de ajo machacados
1 lata (14 oz.) de tomates picadas
2 papas, peladas y picadas
1 zanahoria, picada
2 cucharaditas de pasas picadas
1 chile jalapeño picado y sin semillas (o 1 cucharada de chiles jalapeños encurtidos, picados)
2 cucharaditas de chile en polvo
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de cominos
¼ cucharadita de pimienta negra

En una cacerola antiadherente se cuecen la carne, la cebolla, y el ajo a fuego medio desmenuzando la carne con una cucharada durante 10 minutos o hasta que la carne ya no se vea roja.
Se le agrega el resto de los ingredientes y se hierve.
Baje el fuego, se tapa y se deja cocer durante 15 minutos, revolviendo de vez en cuando o hasta las papas estén cocidas.
Destape y deje que hierva durante unos minutos más o hasta que se evapore el líquido.

*Adaptada de *Un Mundo de Sabor*, Bristol-Myers Squibb Company

Recetas

Platos Fuertes Saludables...

Chiles Rellenos*

2 pechugas de pollo
½ cebolla, picada
1 tomate, picado
10 chiles Californias
Sal y pimienta al gusto

Se cuecen las pechugas con la mitad de la cebolla picada. Cuando estén cocidas se escurren y se desmenuzan. Mezcle con el tomate y la cebolla.
Se asan los chiles y se pelan y se le quitan las semillas.
Se le rellenan los chiles con el pollo. Se sirve con crema agria (de tipo "low-fat" o "fat-free") y arroz.

* Adaptada de Campesinos Sin Fronteras, Somerton, AZ

Recetas

Platos Fuertes Saludables...

Salpicón de Pollo*

2 pechugas de pollo en trocitos
½ cebolla morada, en rodajas delgaditas
2 cucharada de aceite de oliva
1 tomate, en rodajas delgaditas
½ lechuga, picada
1 aguacate, picado
Sal de ajo, pimienta, y jugo de limón al gusto.
Cilantro, chile verde, jalapeño al gusto.

Se cuecen el pollo con la sal de ajo y la cebolla.
Cuando esté cocido, se desmenuza con una cuchara.
Se le agrega el resto de los ingredientes y se mezcla bien.
Se sirve con tostadas.

*Adaptada de Campesinos Sin Fronteras, Somerton, AZ

Recetas

Platos Fuertes Saludables...

Pasta Tricolor*

12 oz. de pasta tricolor
1 lb. de verduras picadas y congeladas (brócoli, coliflor, zanahoria)
1 cebolla morada, picada en trocitos pequeños
2 latas (15 oz.) de garbanzos cocidos y escurridos
5 cucharadas de aceite de oliva
5 cucharadas de vinagre
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta molida
¼ cucharadita de ajo en polvo
2 cucharadas de queso Parmesano, rallado

La pasta se cuece y se escurre.
Las verduras se cuecen y se escurren.
En un recipiente para ensaladas, revuelva todos los ingredientes menos el queso.
Se refrigera por 2 horas, revolviendo de vez en cuando.
Se sirve con el queso Parmesano.

*Adaptada de *5-A-Day for Better Health*, NIH

Recetas

Platos Fuertes Saludables...

Quesadillas*

4 tortillas de harina de 7 pulgadas (se prefiere "low-fat," "fat-free," o de harina integral)
¾ taza de queso mozzarella o cheddar de tipo "low-fat," rallado
2 rebanadas de pollo o pavo ahumado, cortado en tiritas
2 cebollinas, en rodajas delgadas
½ taza cilantro fresco, finamente picado
1 tomate, finamente picado y escurrido
2 cucharaditas de chiles jalapeños encurtidos, picados

Ponga las tortillas, una por una, en un sartén antiadherente y encima de ella ponga ¼ de la cantidad de queso, pollo, cebolla, cilantro, tomate, y chile.
Caliente sobre fuego medio hasta que se derrita el queso. (Cuidado no quemar la tortilla).Doble la tortilla a la mitad y presione para que no se mueva.
Pase la quesadilla a un a bandeja o platón y métala al horno a baja temperatura.
Repita el proceso con las demás tortillas e ingredientes.
Corte cada quesadilla en tercios y sirva inmediatamente.

*Adaptada de *Un Mundo de Sabor*, Bristol-Myers Squibb Company

Recetas

Platos Fuertes Saludables...

Sopa de Calabaza de Invierno*

2 cucharadas de mantequilla
2 cebollas medianas, picadas
2 zanahorias medianas, picadas
2 dientes de ajo, picados
1 taza de puré de tomates
2 chiles frescos, sin semillas y picados
1½ lbs. de calabaza, pelada y cortada en cubitos
5 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
Sal y pimienta al gusto
Rodajas de limón verde

En una cacerola grande, que no sea de aluminio, caliente la mantequilla a fuego mediano. Agregue las cebollas, las zanahorias, y el ajo. Cocine durante 3 minutos y tape la cacerola. Cocine a fuego lento durante 3 o 4 minutos, hasta que los vegetales estén bien blandos. Agregue el puré de tomate, los chiles, la calabaza, y el caldo de pollo. Cocine la sopa a fuego lento durante 30 minutos. Triture la calabaza con un triturador de papas o con una cuchara (la sopa no necesita estar totalmente suave).
Sazone al gusto y sirva.
Pase las rodajas de limón cuando se sirva.
Se sirve con tortillas o pan de maíz.

(Rinde 8 porciones)

*Adaptada de *Celebre la Cocina Hispana Healthy Hispanic Recipes*, NIH

Recetas

Salsas Saludables...

Salsa de Pepino*

2 pepinos, pelados y picados
½ ramo de cilantro picado
4 cebollinas, picadas
2 tomates, picados
1 chile jalapeño, picado
1 cucharada chile colorado en polvo
1 cucharada vinagre de arroz

Mezcle todos los ingredientes. La salsa es deliciosa con tostadas, tacos, y carnes.

Guacamole Bajo en Grasa**

2 calabacitas ralladas
1 cebolla, finamente picada
1 diente de ajo, finamente picado
1 chile jalapeño, picado (o 1 cucharada de chiles jalapeños encurtidos picados)
1 cucharada de jugo de limón
½ cucharadita de sal
1 aguacate maduro

Cocine las calabacitas al vapor o en agua durante 5 minutos o hasta que estén blandas. Escúrralas bien y macháquelas hasta hacer un puré. Deje que se enfríen un poco.
En un recipiente, mezcle la cebolla, el ajo, el chile, el jugo de limón, y la sal.
Retire la cáscara y el hueso del aguacate y macháquelo hasta que quede cremoso.
Mezcle el aguacate, las calabacitas, y la mezcla de cebolla.
Para evitar que se torne color café, exprima un poco de jugo de limón en la superficie. Cubra con una película plástica cerca de la superficie del guacamole. Se puede refrigerar hasta por 2 días. Revuelva bien antes de servir.

*Adaptada de *Words to the Wise*, New Mexico Dept. of Health
**Adaptada de *Un Mundo de Sabor*, Bristol-Myers Squibb Company

Recetas

Postres Saludables...

Fresas o Frambuesas Bávaras*

¾ taza de agua hirviendo
1 paquete de gelatina (Jell-O®) sin azúcar de sabor fresas o frambuesas
½ taza agua helada
Cubitos de hielo
1 taza de Cool Whip® de tipo "low-fat" o "lite"

En una cacerola grande, revuelva la gelatina con el agua caliente durante 2 minutos o hasta que esté completamente disuelta. Se combine el agua helada con cubitos de hielo para hacer 2 tazas y se le agrega a la gelatina, removiendo hasta que se espese un poco.
Retire los cubitos de hielo restantes. Añada el Cool Whip® y bata con un batido de alambre.
Coloque en moldes de postre. Enfriar por 2 horas o hasta que esté firme.
Adorne con más Cool Whip® si lo desea.

Pudín de Fresas**

1 caja pequeña de pudín de vainilla instantáneo (se prefiere sin azúcar)
1 taza de leche descremada ("low-fat" o "skim")
2 cartones de yogur natural ("plain") y bajo en grasa ("low-fat" o "fat-free")
2 tazas de fresas, frescas o congeladas

En un recipiente mediano, mezcle el pudín y la leche y bate con una batidora eléctrica hasta que la mezcla esté suave.
Agregue lentamente el yogur y las fresas y revuelva con una cuchara.
Sirva en 8 recipientes con tapaderas y refrigere toda la noche.

*Adaptada de *Words to the Wise*, New Mexico Department of Health

Recetas

Postres Saludables...

Postre Crujiente de Manzanas*

4 tazas de manzanas en rodajas, sin la piel (aproximadamente 1½ lbs.)
½ taza de avena
¾ taza de harina
½ taza de azúcar moreno
¼ cucharadita de sal
1 cucharadita de canela molida
¼ taza de margarina
Lite Cool Whip® o yogur de sabor vainilla (opcional)

Coloque las manzanas en un molde de vidrio de 2 cuartos.
Aparte se combinan la avena, la harina, el azúcar moreno, la sal, y la canela.
Agregue la margarina y córtela con 2 cuchillos hasta reducirla al tamaño de granos.
Unte la mezcla sobre las manzanas.
Hornee en el horno o en un horno de microondas.

Horno: Se rocía 1 cucharada de agua encima de las manzanas antes de untar la mezcla de avena. El molde se tapa con papel de aluminio y se hornea a 375° F por 30 minutos. Después el aluminio se quita y se hornea sin tapar por 15 minutos.
Se sirve caliente con Cool Whip®, helado, o yogur, si se desea.

Horno de Microondas: Cocine por 14 minutos, haciendo girar el molde cada 2 minutos.

*Adaptada de *Hualapai Family Retreat Recipes*, Hualapai Tribe, Dept. of Planning and Community Vision

Recetas

Bebidas Saludables...

Mezcla de Té con Especias*

1¼ tazas de té instantáneo en polvo
1¾ oz. de limonada sin azúcar, en polvo
1¾ oz. de Tang® sin azúcar, en polvo
2 cucharaditas de canela molida
½ cucharadita de nuez moscada

Mezcle todos los ingredientes. Guarde la mezcla en un recipiente bien cerrado. Para preparar la bebida, añada 1 buena cucharadita a 1 taza de agua caliente.

Limonada Natural**

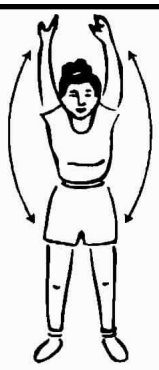
5 limones
1 galón de agua
¾ taza de azúcar
(se puede sustituir una parte o todo del azúcar por un dulcificante artificial como "Equal" o "Sweet-n-Low")

Se cortan los 5 limones en cuartos y se ponen en la licuadora. Se tritura para que no queden muy molidos. Después, se usa un colador y con la mano se exprime los pedazos de limón que se molieron. Se pone todo el jugo que salga en un pichel y se le agrega el agua y el azúcar.

*Adaptada de *Words to the Wise*, New Mexico Dept. of Health
**Adaptada de Campesinos Sin Fronteras, Somerton, AZ

Actividad Física

Estiramientos



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



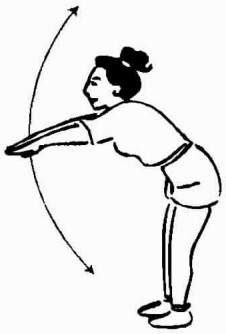
4. Estiramiento de los costados
Mueva los costados hacia arriba y hacia abajo cinco veces en cada dirección.



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.



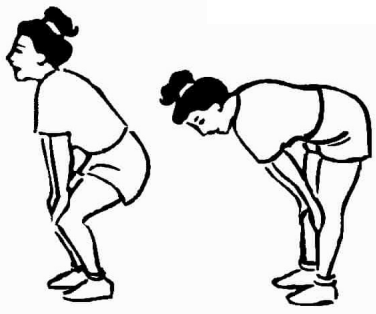
7. Estiramiento
De arriba hacia abajo cinco veces.



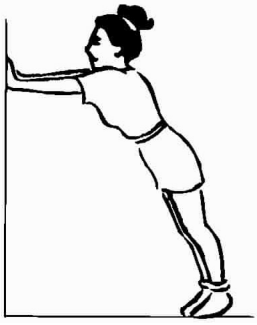
8. Estiramiento de cintura, de la espalda y las piernas
Pase los brazos entre las piernas seis veces.



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.

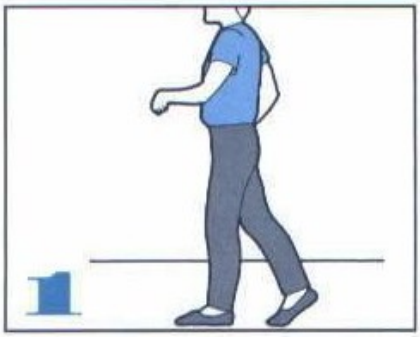


11. Estiramiento de las piernas (3)
Mueva los talones hacia arriba y hacia abajo seis veces.

*Adaptada de NIH—Su Corazón Su Vida. Desarrollado por California Diabetes Control Program, Dept. of Health Sciences, State of California

Actividad Física

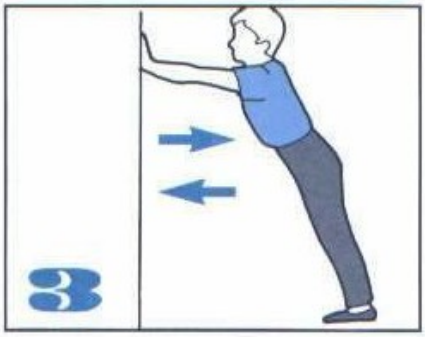
Nueve Ejercicios para las Piernas



Camine vigorosamente diario por 30 minutos a una hora. Trate de aumentar la distancia caminada cada día.



Ascienda vigorosamente escalón por escalón, usando sólo las puntas de los pies.



Ponga las palmas de las manos contra la pared. Retroceda los pasos necesarios para quedar parado como la figura. Mantenga los talones firmemente en el piso. Empuje los brazos 10 veces sin doblar la espalda o las piernas.



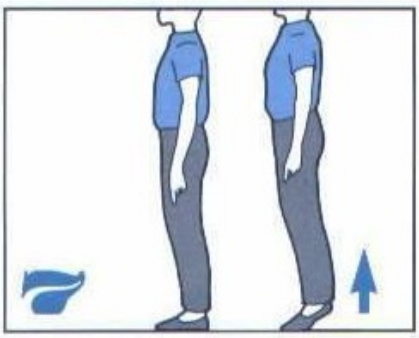
Siéntese en una silla y levántese 10 veces manteniendo los brazos cruzados.



Tome el respaldo de una silla. Elévese y bájese en las puntas de un pie y luego en el otro.



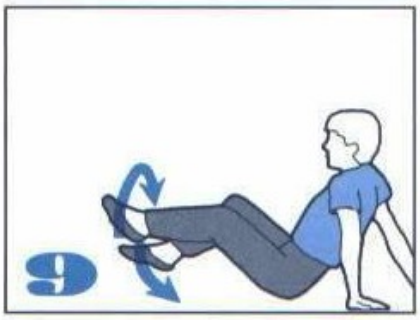
Tome el respaldo de una silla. Ponga un pie adelante como muestra la figura y baje el cuerpo rectamente, manteniendo ambos pies en el piso, eleve y baje 10 veces. Cambie de pierna.



Levántese de puntillas y baje con los talones, 20 veces. Trate de poner todo su peso primero en una pierna y luego en la otra.



Párese con una pierna ligeramente elevada, sobre un libro, por ejemplo. Mientras se sostiene con una silla o mesa, mueva la otra pierna hacia adelante y hacia atrás 10 veces. Cambie de pierna y repita.



Siéntese en el suelo y reclínese hacia atrás. Agite los pies hasta que estén relajados y calientes.

*Adaptada de Novo Nordisk—Diabetes Care.

Actividad-Relajación

Respirar Profundamente: Instrucciones

- Este ejercicio les enseña a las familias cómo relajarse para reducir la tensión con sólo respirar.
- Usted puede leer algo similar al guión que está al revés.
- Para hacer este ejercicio, los participantes deben acostarse con la espalda contra el piso con las rodillas dobladas y los pies en el piso y separados un poco. Si no hay espacio para esto o si usted piensa que a las familias no les va a gustar esta posición, los participantes pueden estar sentados en sus sillas. Deben estar cómodos, los pies en el piso, y los brazos apoyados y relajados. La espalda debe estar recta, pero no rígida.
- Cuando todos estén listos, lea el guión que sigue.
- Después de facilitar este ejercicio, pregunte a las familias qué pensaron de este ejercicio. Fue fácil? Es algo que pueden hacer cada día? Por qué?
- Anímeles a que hagan ejercicios como este por 5 minutos, 2 veces al día.
- Dígales a las familias que cuando hayan practicado varias veces, pueden hacer el ejercicio dondequiera...sentado, acostado, parado, a solas, o con otras personas. Lo importante es hacer caso al movimiento del pecho y al aire cuando entra y sale de los pulmones...y a la sensación confortable que acompaña el respirar profundamente.
- Se puede hacer ejercicios como este cuando alguien se siente mucha tensión—completar el ejercicio no toma mucho tiempo.

*Adaptada de Whole Person Press 1994

Actividad-Relajación

Respirar Profundamente: Guión

Cierren los ojos y relájense. Quiero que estén tan cómodos como sea posible...

Ponga una mano sobre su pecho, y otra en su barriga. Respire profundamente. Fíjese en el movimiento de las manos mientras inhala y exhala.

Ahora, respire lentamente y profundamente por la nariz. Debe sentir como si su aliento alcanzara hasta el fondo de su barriga. La mano sobre su barriga debe subir bastante, mientras su pecho debe moverse sólo un poquito y solamente cuando la barriga sube.

Siga respirando así, lentamente y profundamente por la nariz...y exhale en un ritmo que es cómodo para usted.

Pause: Deje que todos encuentren su ritmo. Si sospecha que hay alguien que tenga problemas, repita el párrafo anterior una o dos veces.

Ahora, sonría un poco...deje que los músculos de su cara se relajen pero siga con el ritmo de su respiración...Con la próxima respiración, inhale profundamente por su nariz como siempre, pero esta vez exhale por su boca...haga un sonido suave, como " whoosh," como el sonido que hace una brisa en los pinos o las olas del mar en la playa..

Deje que su boca, labios, lengua, y garganta se relajen y continué respirando profundamente por la nariz, y exhale por su boca con el suave sonido "whoosh...."

Fíjese en el sonido y en su respiración...su barriga sube y baja y usted se relaja más y más. Compare la tensión que se siente ahora con la tensión que se sentía al principio del ejerci-

Pause: Espere 3-4 minutos. Si es necesario, repita el párrafo anterior para que los participantes sigan inhalando profundamente y exhalando con ruido.

cio...cuando esté listo, abra los ojos y prepárese para continuar con la Sesión.

*Adaptada de Whole Person Press 1994



Cuento



El Secreto de Ma Rufina...
"Salud y Alegría, Belleza Crean"

Se sabía cuando Ma Rufina estaba en casa porque siempre tenía la radio a todo volumen. Las rancheras, cumbias, y boleros daban la serenata a todo el barrio a través de la puerta mosquitera color turquesa. Incluso en invierno, Ma Rufina abría la puerta cada tarde durante un rato, para ventilar la casa.

Ma Rufina era una buena vecina. Siempre estaba dispuesta para echar una mano, ya fueran buenos o malos momentos. Si un niño nacía, siempre era la primera en llevar un poco de manzanilla, por si acaso el bebé tenía cólico. Si alguien fallecía en el barrio, ella también estaba allí, con una olla de pozole o un montón de tortillas recién hechas.

Cuando su marido Juan murió, los vecinos se preocupaban porque siempre estaba sola. Pero después de unos pocos meses comenzó otra vez a pasear por el barrio, a trabajar en el jardín y a ser tan buena vecina como siempre había sido.

Lucinda era una de sus amigas y vecinas. Admiraba mucho a Ma Rufina. Lucinda tenía 45 años, era divorciada, y tenía 3 hijos adolescentes. Siempre estaba cansada y decaída, pero Ma Rufina siempre conseguía animarla. Ma Rufina le había estado diciendo que fuera al médico pero Lucinda nunca encontraba el momento para hacerlo.

Un día, Lucinda por fin decidió ir al médico, y se enteró de que tenía diabetes. Lucinda estaba muy disgustada cuando llamó a la puerta de Ma Rufina. La música estaba tan alta que tuvo que golpear la puerto para que le oyera.

*Adaptada de *Words to the Wise*, New Mexico Department of Health

Cuento

El Secreto de Ma Rufina (a continuación)

Cuando Lucinda le dijo las malas noticias, Ma Rufina la miró con ojos chispeantes y le dijo, "No te preocupes, hija. Todo saldrá bien. ¡Yo tengo diabetes desde hace 15 años!"

Lucinda se quedó muy sorprendida, y contestó, "Lo siento, no sabía que estaba enferma." Dijo entonces Ma Rufina, "No estoy enferma, hija. Sólo tengo diabetes. Y además tengo suerte porque sé cómo cuidarme. Te diré un secreto: Salud y alegría, belleza crean."

Lucinda no entendía muy bien el español, así que le pidió a Ma Rufina que lo explicara. "Es muy sencillo, querida, *health and happines create beauty*. Las personas con diabetes pueden vivir sanas y felices. Una persona feliz se siente bien consigo misma y por eso se cuida muy bien. Es como un círculo."

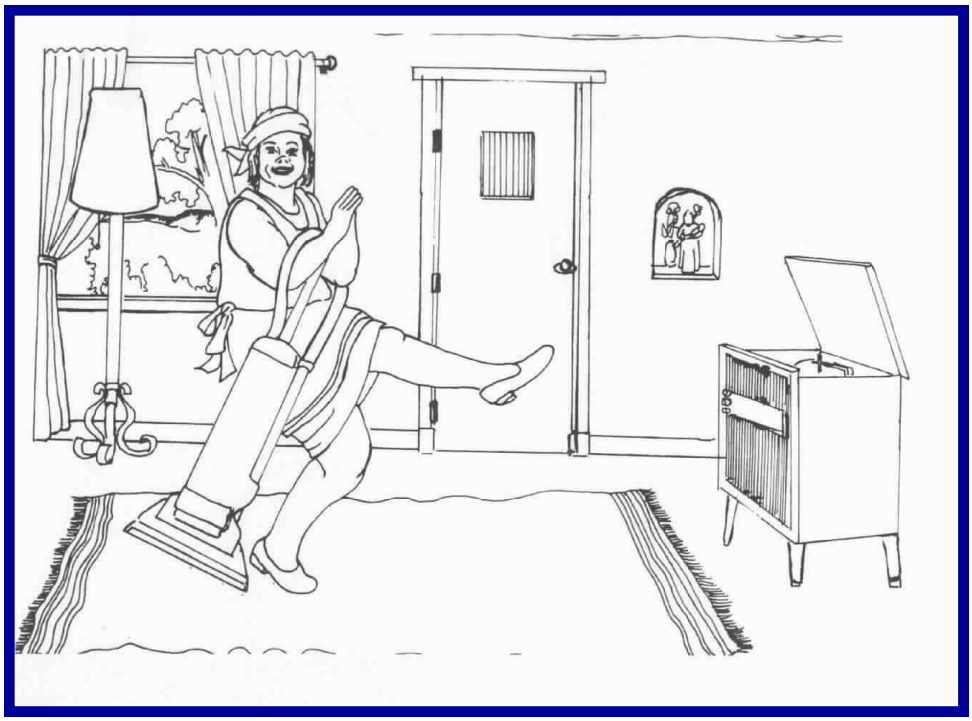
La actitud de Ma Rufina hizo emocionar a Lucinda. Todo este tiempo, Ma Rufina tenía diabetes, y Lucinda no lo sabía. Ma Rufina siempre ayudando a los demás. Su buen estilo de vida le ayudaba a estar sana y ser sensata.

"¡Nunca falla! ¡Usted siempre me levanta el ánimo!" dijo Lucinda y le dio un abrazo muy fuerte a Ma Rufina.

Mientras Lucinda volvía a casa, sentía algo muy especial. No iba a ser fácil cuidarse, pero ella sabía que tendría el apoyo de Ma Rufina. Si Ma Rufina podía estar sana y feliz, ¡ella también!

Cuentos Personales

Rosita Fernández



Hola, me llamo Rosita Fernández y hago ejercicios de estiramiento cada día por unos 10 minutos. Pero la cosa que más me gusta es limpiar la casa. Mi casa está reluciente. Tanto me gusta mi aspiradora que le puse "Josie." Cada día pongo música ranchera y durante unos 20 minutos hago limpieza dura y pesada. Limpiar las ventanas es lo que más me gusta. Eso sí que me acelera el corazón. Otras cosas que me gustan además de pasar la aspiradora, son limpiar el piso y restregar la tina. ¿Quién dijo que había que salir para estar activa?

*Adaptada de *Words to the Wise*, New Mexico Department of Health

Cuentos Personales

Frank García



Hola, me llamo Frank García y tengo diabetes. No me gusta hacer las mismas cosas una y otra vez. Me gusta variedad en lo que hago. Así que los lunes y miércoles doy un paseo por el barrio con mi nieta y su perrito. Los martes, juego al boliche con mis amigos en la liga de los veteranos. Los sábados, a me vieja le gusta llevarme a bailar. Pero lo que más me gusta hacer es pescar, ¡y lo hago siempre que tengo la oportunidad!

*Adaptada de *Words to the Wise*, New Mexico Department of Health

Cuentos Personales

Jorge Jiménez



Hola, me llamo Jorge Jiménez. Soy caminador y hablador. Casi todos los días, a eso de las 3 de la tarde, paso por mi vecino y toco su puerta. Roberto y yo vamos a caminar y hablamos al mismo tiempo. Hablamos sobre los hijos, los republicanos y demócratas, y por dónde va a ser nuestra próxima caminata en el parque. Nos gusta hacer ejercicios para estirar los músculos antes de salir y otros cuantos antes de parar.

*Adaptada de *Words to the Wise*, New Mexico Department of Health

Cuentos Personales

Margarita Peña



Hola, me llamo Margarita Peña y tengo diabetes. Una de las cosas que hago para controlar la diabetes es ejercicios aeróbicos en el agua. Me junto con mis amigos en la piscina y hago ejercicio en el agua. Siempre empezamos con estiramientos fáciles y seguros. Luego hacemos ejercicio por 20 minutos. Sí, estar activa me ayuda a controlar la diabetes, pero además veo a mis amigos y me divierto.

*Adaptada de *Words to the Wise*, New Mexico Department of Health



Fotonovela

La Familia Montoya

habla sobre la Actividad Física

1

Una tarde en el barrio de los Montoya...

Ya me voy a la práctica de béisbol...

Yo voy a caminar con mi comadre. Más tarde vamos a verte jugar. ¡Qué gusto me da que comenzaste a jugar béisbol de nuevo!

2

A mí me da gusto que todos nos hemos hecho más activos, Josie. ¡Verás cómo tengo energía!

Yo también. Nuestros hijos todavía nos necesitan, Alfredo. Tenemos que vivir una vida muy larga para estar con ellos. Algún día quiero conocer a mis nietos.

3

A ver mamá, ¿quiere ir a jugar básquet conmigo?

Ya te dije que mejor prefiere ir a bailar conmigo.

4

¡Mañana vamos a ir al baile en el centro!

5

Bueno, al rato nos vemos. Yo me voy a caminar con mi comadre...

6

¡Comadre, ya es tiempo para nuestra caminata!

La Familia Montoya
habla sobre la Actividad Física

7



8



9



10



¡Cuidese bien!

- **Mueva su cuerpo todos los días. ¡Escoja actividades físicas que sean divertidas!**
- **Pídale a un ser querido que lo acompañe.**
- **Siempre póngase zapatos cómodos, como tenis, para prevenir que le salgan callos o ampollas.**
- **Beba mucha agua antes y después de hacer ejercicio.**
- **Hágase la prueba de la glucosa de la sangre todos los días, como es recomendado por su médico.**
- **Consulte con su médico antes de comenzar cualquier actividad fiscica.**

*Adaptada de Diabetes Control Program, New Mexico Department of Health



Fotonovela

La Familia Montoya

habla sobre la Buena Actitud

1

En el consultorio del doctor...

Señora Montoya, los resultados de los exámenes indican que usted tiene diabetes. Esto quiere decir que hay demasiado azúcar en su sangre.

¡Mi abuela y mi mamá también tenían diabetes!

Muchas veces la diabetes viene de familia. ¡Pero no se preocupe! Le vamos a enseñar cómo cuidarse muy bien.

2

Doctor, ¡yo sé que puedo vivir una vida larga y sana!

La buena actitud es una de las cosas más importantes para controlar la diabetes.

3

La familia de la Señora Montoya la está esperando.

4

El doctor les explica que ella tiene diabetes.

Sabe usted, doctor, que en mi familia también hay diabetes.

Si usted tiene diabetes en su familia, tiene sobrepeso y más de 40 años de edad, corre el riesgo de padecer de diabetes. Debería hacerse un examen médico.

5

Es buena idea comenzar a guardar la línea y hacer más ejercicio.

Bueno, vivir una vida más sana nos va hacer bien a toda la familia.

6

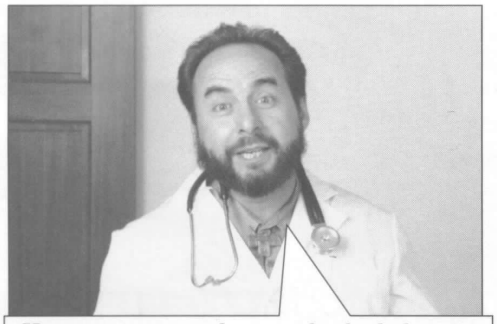
Mamá siempre nos ha cuidado y apoyado. Ahora nosotros vamos a hacer todo lo posible por ayudarle a ella.

¡El apoyo de la familia es muy importante!

La Familia Montoya
habla sobre la Buena Actitud

*Adaptada de Diabetes Control Program, New Mexico Department of Health

7



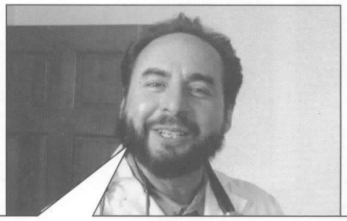
Hay tres maneras de controlar la diabetes: Coma comidas que tengan mucha fibra y poca grasa. Haga ejercicio por lo menos tres veces a la semana. Tome sus medicinas tal y como se las receta el médico.

8



Estoy preocupada por la comida, doctor. Nos encanta comer nuestra comida nativa. ¿Tendremos que parar de comer chile, tortillas y frijoles?

9



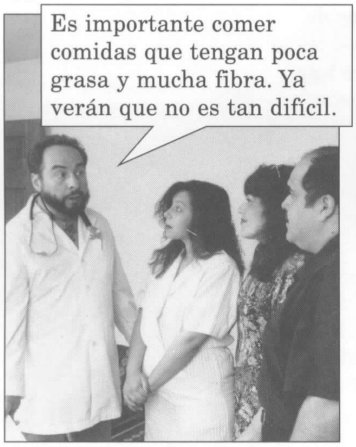
¡No, señora! Las personas con diabetes pueden comer un poquito de todo. Nada más tienen que comer las cantidades correctas y comer una variedad de comidas. Hasta los postres como las natillas, el flan y los bizcochitos se pueden comer en moderación.

10



¡Qué bueno! Yo creía que las personas diabéticas nada más comían verduras.

11



Es importante comer comidas que tengan poca grasa y mucha fibra. Ya verán que no es tan difícil.

12



¿Mamá va a tener que tomar medicina, doctor?

Por ahora, no necesita medicina. Si sigue nuestras recomendaciones, es posible que no tenga que tomar ninguna medicina. Pero, si no podemos controlar la diabetes, le tendremos que recetar medicina más luego.

13



¿Y el ejercicio?

¡Todas las personas deberían de mantenerse activas! El ejercicio de veras ayuda a controlar la diabetes.

14



¡Podemos llevar al Pinto a caminar al parque!

¡Yo la llevo a jugar básquetbol!

¡Me parece que ir a bailar es mejor idea!

15

¡Ya veo que usted no va a tener ningún problema! Tiene una actitud sana, el apoyo de su familia y buena información sobre la diabetes.



¡Es todo lo que necesito para controlar mi diabetes!



Fotonovela

La Familia Montoya

habla sobre 'Un Poquito de Todo'

1

¿Qué vamos a comer, mamá?

Carne adobada y calabacitas. Tengo todo el día marinando la carne de puerco.

2

Pero mamá, usted tiene diabetes.

El doctor me dijo que las personas con diabetes podían comer un poquito de todo. Nada más tenemos que comer las cantidades correctas y no comer en exceso.

3

Mmm...Mmm... ¡Qué rico huele! ¿Es carne adobada?

Sí, mi vida. Tu platillo favorito. Le quité toda la grasa a la carne.

4

¡Eres una cocinera de primera clase!

Espera que pruebes las calabacitas. ¡Las guisé con elote fresco, tomate, cebolla y chile verde! Están deliciosas.

5

Cuando supe que tenía diabetes, estaba muy preocupada. Creía que no iba poder comer las mismas comidas que mi familia. ¡Pero ahora veo que todos podemos comer la misma comida deliciosa!

¡Esto nos va a hacer bien a todos!

6

Ahora uso menos grasa cuando guiso.

La Familia Montoya

habla sobre 'Un Poquito de Todo'

7



8



9



10



11



12



La Familia Montoya

habla sobre 'Un Poquito de Todo'



*Adaptada de Diabetes Control Program, New Mexico Department of Health

Hoja de Entrega

Ayudar A Un Familiar Que Tiene Diabetes

Síntomas de un Alto Nivel de Azúcar en la Sangre

Cuando la persona come demasiado, tiene poca insulina en su cuerpo, o siente mucho estrés, puede tener un alto nivel de azúcar en la sangre. Su pariente puede padecer de los siguientes síntomas:

Orinar con mucha frecuencia
Cansancio
Náuseas
Tener mucha sed
Tener hambre
Visión nublada

Síntomas de un Bajo Nivel de Azúcar en la Sangre

Cuando la persona come muy poco, tiene mucha insulina en su cuerpo, o ha hecho ejercicio más de lo normal, puede tener un bajo nivel de azúcar en la sangre. Su pariente puede padecer de los siguientes síntomas:

Estar temblando
Latido de corazón muy rápido
Estar sudando
Ansias
Mareos
Tener hambre
Sentir débil y cansando
Irritación o frustración

*Adaptada de *American Academy of Physicians*, 1999

Actividad

Divertirse

Instrucciones para la Promotora

- En esta actividad todos dan ideas sobre cómo divertirse bien en la vida.
- Pida a las familias que trabajen juntas y hagan una lista con las 10 cosas que les gusta hacer para pasarlo muy bien.
- Pida a cada familia que comparta lo que hace para divertirse. Escriba las respuestas en la pizarra.
- Dé un premio, o pida un aplauso, para la familia con la idea más loca.

*Adaptada de *Words to the Wise,* New Mexico Department of Health

Actividad

Plática Sobre Diabetes

Instrucciones para la Promotora

Esta plática se trata de escuchar. Debe hacerse con las familias trabajando juntas. Para aprovecharla mejor, es importante respetar estas reglas:

1. **Túrnense para completar cada frase.**
2. **No se permiten comentarios hasta que se termine toda la plática.**
3. **Mientras alguien habla, los familiares escuchan solamente.**
4. **No se permiten preguntas hasta que cada familiar haya terminado.**

(Nota para la promotora: No es necesario entregar esta hoja a las familias. Tal vez querrá escribir las frases en las pizarra. Las familias pueden realizar esta actividad en forma escrita o verbal. Después de que las familias hayan terminado las frases, usted puede pedir que lean o compartan sus frases.)

1. **Cuando supe que yo / mi mamá / mi hermano / mi papá... tenía diabetes, sentí que...**
2. **La peor cosa de tener diabetes es...**
3. **La mejor cosa de tener diabetes es...**
4. **Como una persona con diabetes, lo que más necesito es...**
   (O, como un familiar de alguien que tiene diabetes, lo que más necesito es...)
5. **Mi deseo para todas las personas con diabetes es...**
6. **La mejor manera de ayudar a mi familia a prevenir diabetes es...**
7. **La mejor manera de ayudar y apoyar a la persona / las personas en mi familia quienes están manejando la diabetes es...**

*Adaptada de *Words to the Wise*, New Mexico Department of Health

Actividad

Controlar el Estrés

Instrucciones para la Promotora

- Pregunte a los participantes: "¿Qué es el estrés?"
- Después de hablar por un rato, comparta la siguiente definición:

La Definición del Estrés:

El estrés es la respuesta del cuerpo a presiones o cambios físicos o mentales.
Cualquier cambio crea estrés.
El estrés es una parte normal de la vida
La parte más importante del estrés es saber como controlarlo,
para que no afecte la salud y calidad de vida.

- Repase las siguientes "claves para controlar el estrés" y pida a los participantes que den maneras específicas para utilizar las ideas.

Tres Claves Para Controlar El Estrés:

1. Vivir una vida de bienestar—ser activo y escoger comidas saludables.
2. Aprender a relajarse—aprender relajación profunda, abrazar y tocar a las personas queridas, reír, bailar, disfrutar la música, rezar.
3. Conseguir apoyo moral de su familia y amigos—tomar el tiempo para hablar.

- Es importante hablar sobre la importancia de reírse. Tener un sentido de humor es un valor importante en la cultura Hispana. Reír, como llorar, es una gran descarga.
- Anime a los participantes a compartir cómo sus creencias espirituales y fe les han ayudado con la diabetes. Los estudios muestran que las personas con diabetes que tienen fe en Dios o en un poder superior tienen mejor suerte en controlar la enfermedad.
- Antes de terminar, pida a todos que participen en un ejercicio de relajación. Hable con voz relajada y suave cuando lea el guión de la relajación.
- Nota: También puede grabar el guión y tocarlo en la grabadora en vez de leerlo.

*Adaptada de *Words to the Wise*, New Mexico Department of Health

Actividad

Guión de Relajación

Póngase en una posición cómoda y cierre los ojos. Respire hondo y cuando suelte el aire, imagine que toda la tensión sale de su cuerpo.

Continúe respirando hondo. Con cada respiración, relaje cada parte de su cuerpo. Empiece con los pies, luego siga con las piernas, muslos, torso, abdomen, pecho, brazos, hombros, y cabeza. Con cada respiración, se siente más y más relajado.

Después de cada respiración, preste atención a cada parte de su cuerpo. Imagíne-se en una pradera hermosa y verde. Todo lo que ve alrededor es hierba verde, árboles, y flores bonitas. Puede oler el aire fresco, la fragancia de la hierba y las flores. El cielo es claro y azul y usted está completamente en paz.

Dése tiempo para disfrutar de este lugar especial y continúe respirando. Cuando esté listo, abra los ojos.

*Adaptada de *Words to the Wise*, New Mexico Department of Health

Actividad

Búsqueda: Instrucciones

Instrucciones para la Promotora

- El objetivo de este juego es encontrar a todas las cosas en la lista lo más rápido que sea posible. Cada familia debe tener una copia de la lista.
- Para permitir que las familia jueguen lo más pronto posible, y para no pasar mucho tiempo en las instrucciones, usted no debe leer la lista. Es interesante ver lo que cada familia encuentra y cómo interpreta cada cosa en la lista. Si las familias le piden a usted que lea la lista, y usted piensa que hay una persona en cada familia que puede leer, puede decir, "Encuentren lo que ustedes creen que es correcto y después el grupo decidirá si es correcto o no."
- Dé una bolsa de papel (como las del supermercado) a cada familia.
- Si alguna ropa está en la lista, tiene que estar en la bolsa para poder borrarla de la lista.
- Las familias se divierten a ver sus cosas personales mientras buscan los artículos de la lista. A veces, la familia que termina primero no halla todas las cosas y puede ser la segunda o tercera familia para terminar que gana.
- No debe terminar el juego hasta que todas las familias hayan terminado.
- Es divertido cuando cada familia muestra los artículos mientras usted lea la lista. Cada familia puede interpretar en una manera única cada cosa.
- Puede dar un regalito o un aplauso para la familia que fue la primera para encontrar todas las cosas.
- La lista de cosas está al revés de esta hoja. Puede sacarla para hacer copias para las familias.

*Adaptada del Tobacco Prevention and Youth Wellness Programs of the Navajo Nation

Actividad

Búsqueda: Lista de Artículos

- ☐ Un calcetín de color oscuro
- ☐ Un zapato izquierdo
- ☐ Un pañuelo o Kleenex®
- ☐ Un chicle o un dulce
- ☐ La firma de una persona de otra familia
- ☐ Un cinturón
- ☐ Un lápiz o lapicero
- ☐ Una estrella
- ☐ Un peine o cepillo
- ☐ Un paquete de dulcificante artificial
- ☐ Un "nickel" (moneda de 5 centavos)
- ☐ Un arete
- ☐ Una tarjeta plástica para la cartera (licencia, tarjeta de identificación, tarjeta de crédito, etc.)
- ☐ Una factura de alguna tienda
- ☐ Un calendario
- ☐ Una foto



La Lotería

- El jugar *La Lotería* después de platicar sobre los riesgos, síntomas, y complicaciones de la diabetes con las gráficas dará a las familias una oportunidad de repasar muchas de las ideas.
- Cada juego de *La Lotería* tiene tarjetas para 12 personas.
- Todos los participantes necesitan al menos 1 tarjeta, o si hay suficientes usted puede decidir que usen 2 o más tarjetas.
- Distribuya un puñado de frijoles crudos a cada participante.

Preparación

- Cortar las 6 páginas de tarjetas grandes (Tablas 1-12) por la mitad para crear 12 tarjetas.
- Recortar las 36 tarjetas pequeñas para formar una baraja.

Para Jugar

1. Tome una de las 36 tarjetas, anuncie el dibujo, y lea el dicho o expresión.

2. Los participantes marcan con un frijol el dibujo correspondiente.

3. Pregunte al grupo "Qué tiene que ver este dicho con la diabetes, o con crear una familia saludable?"

4. Platique sobre cada tarjeta la primera vez que la encuentre.

5. El proceso puede ser lento pero es importante porque ayuda a los participantes a aprender los conceptos y conversar sobre las ideas.

6. La primera persona que complete una línea entera dice "Lotería!"

7. Pida al ganador que anuncie todos los dibujos que ganaron.

8. Pida al ganador que escoja su dicho favorito y que explique por qué es importante para la diabetes o para familias saludables.

*Adaptada del Diabetes Control Program del New Mexico Department of Health

La loteriá de la diabetes
Tabla 1

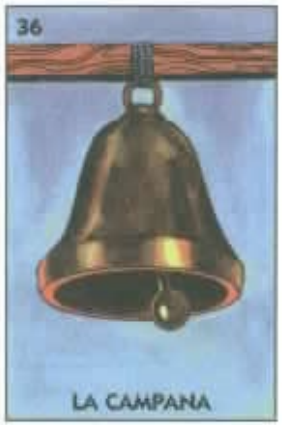


















New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

La loteriá de la diabetes
Tabla 2



















New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

La loteriá de la diabetes
Tabla 3



















New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

La loteriá de la diabetes
Tabla 4



















New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

La loteriá de la diabetes
Tabla 5



















New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

La loteriá de la diabetes
Tabla 6



















New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

La loteriá de la diabetes
Tabla 7



















New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

La loteriá de la diabetes
Tabla 8



















New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

La loteriá de la diabetes
Tabla 9



















New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

La loteriá de la diabetes
Tabla 10



















New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

La loteriá de la diabetes
Tabla 11



















New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

La loteriá de la diabetes
Tabla 12



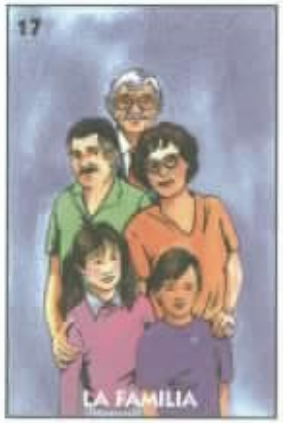
















New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

4



LOS FRIJOLES

3

PICO DE GALLO



La salsa más rica

LA SALSA

2



LAS TORTILLAS

1



LA JARDINERA

8



EL TOMATE

7



LA MANZANA

6



LA SANDÍA

5



EL MAÍZ

Salud y alegría
belleza crían.



Health and happiness
create beauty.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Todo a su medida.



Everything in
moderation.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Más claro no
canta el gallo.



The truth is
crystal clear.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Más vale algo
que nada.



Something is
better than
nothing.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

La verdad es
como el maíz:
siempre sale.



Truth is like
corn; it always
comes out.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Es provete no
traguete.



It's a taste,
not a feast.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

La que come
manzana, se
cría sana.



An apple a day,
keeps the
doctor away.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Hasta al mejor
cocinero se le va
un tomate entero.



Everyone makes
mistakes.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program


12
LA ROSIE


11
EL PESCADOR


10
LOS BAILADORES


9
LA CEBOLLA


16
LA CAMINATA


15
LOS ACTIVOS MÁS VIVOS


14
LOS CHILES


13
EL VALIENTE

Cocinar bien
para vivir mejor.



Cook well
to eat right.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Hay que bailar
al son que
nos toquen.



We must dance
to the tune
that is playing.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Una buena
acción es la
mejor oración.



Good action
is the best prayer.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

La que baila y
canta, sus males
espanta.



She who sings and
dances, chases away
her troubles.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

El que es buen
gallo, en cualquier
gallinero canta.



The good rooster
can crow in any
hen house.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Ahora es cuando,
chile verde, le has
de dar sabor al caldo.



There is no time
like the present.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Viejo que se cuida,
cien años dura.



He who takes good
care of himself
lasts a hundred
years.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Una caminata de
cien millas se
comienza con el
primer paso.



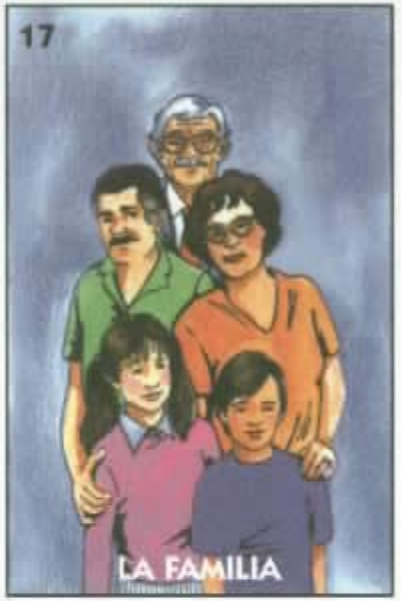
A journey of
a hundred miles
begins with
the first step.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program


20
LAS COMADRES


19
MA RUFINA


18
LA ABUELITA
LA ABUELITA


17
LA FAMILIA


24
EL CAZO


23
EL CAMARÓN


22
LA ESCALERA


21
LOS COMPADRES

Donde hay amor
no hay temor.



There is no fear
where there is love.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

El que no oye
consejo, no
llega a viejo.



He who doesn't
listen to advice
will not reach
old age.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Más vale prevenir
que lamentar.



It is better to
prevent than lament.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Hablando se
entiende la gente.



By talking to
each other,
we can understand.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Hoy por ti
mañana por mi.



You scratch my back,
I'll scratch yours.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Súbeme paso a
pasito. No quieras
pegar brinquitos.



Take me up
one step at a time.
Don't make me jump.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Camarón que se
duerme se lo lleva la
corriente.



The shrimp that
falls asleep gets
carried away
by the current.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Quien come para
vivir se alimenta,
quien vive para
comer, revienta.



You eat to live,
you get nourished.
You live to eat,
you burst.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

28



EL PINO

27



EL CORAZÓN

26



EL DIABLITO

25



EL MÚSICO

32



EL MONITOR DE SANGRE

31



EL SENSIBLE SHOE

30



EL OJO

29



LOS PROVEEDORES

El que quiere
baile, que
pague músico.



If you want to
dance, you have to
pay the musicians.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Pórtate bien
cuatito, si no te lleva
el coloradito.



Behave yourself,
my friend, or else
the little red one will
take you.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

No hay corazón
que a su
dueño engañe.



The heart doesn't lie.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

El que a buen árbol
se arrima, buena
sombra lo cobija.



If you get under a
good tree, you
get good shade.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

La constanza hace
milagros.



Constancy creates
miracles.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Después de ojo
sacado, no vale
Santa Lucía.



After you lose your
eye, it's too late to
pray to St. Lucia.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Cada quien sabe
donde le aprieta el
zapato.



Each person knows
where his shoe
fits tight.

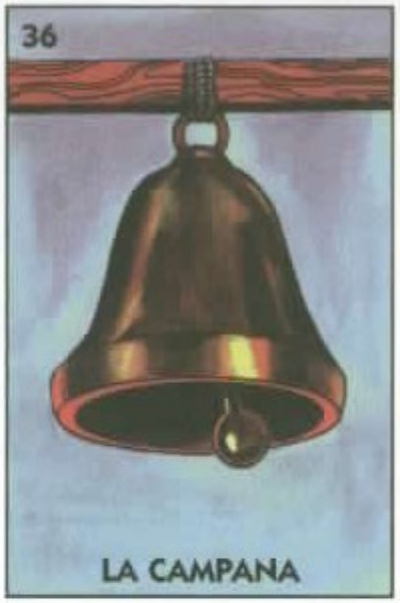
New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Saber es poder.



Knowledge is power.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program


36
LA CAMPANA


35
LA PROMOTORA


34
EL PUÑO


33
EL PIE

Más vale onza de prudencia que una libra de ciencia.



An ounce of prevention is wor th a pound of cure.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Poquito porque es bendito.



Take a little bit because it is sacred.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Arrímate a los buenos y serás unos de ellos.



Get close to good people and you will become one of them.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

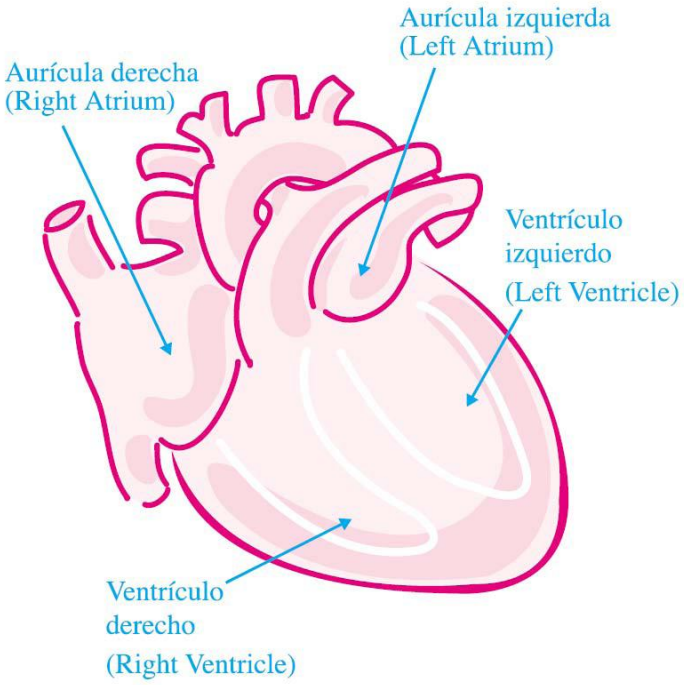
En la tardanza está el peligro.



The danger is in being late.

New Mexico Department of Health
Diabetes Control Program

Como Funciona el Corazón



1. 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.

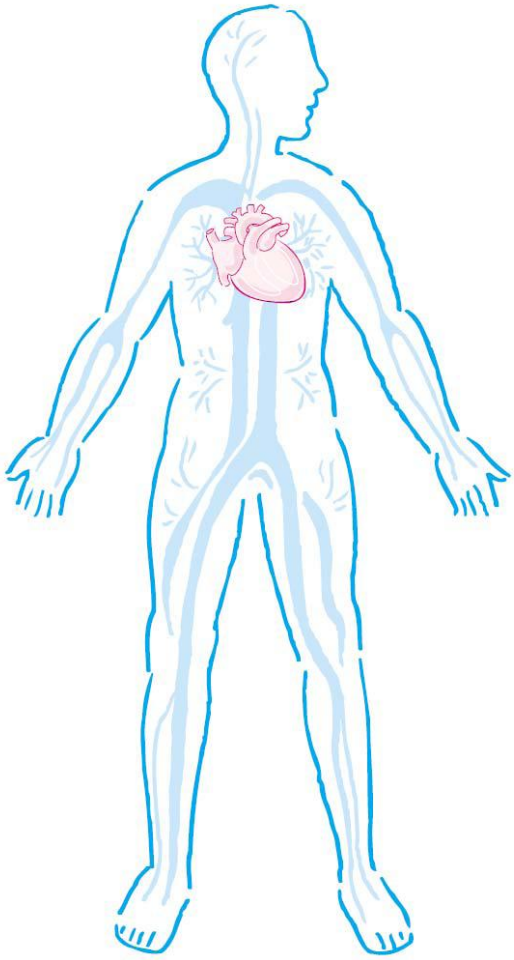
2. El corazón envía sangre a los pulmones para que se cargue de oxígeno. Luego lleva oxígeno a todas las células del cuerpo.

3. El corazón es un órgano hueco, muscular, en forma de cono, más o menos del tamaño de un puño.

4. El corazón tiene dos cámaras superiores y dos cámaras inferiores.

5. Las cámaras superiores (la aurícula derecha y la aurícula izquierda) reciben sangre.

6. Las cámaras inferiores (el ventrículo derecho y el ventrículo izquierdo) bombean sangre.



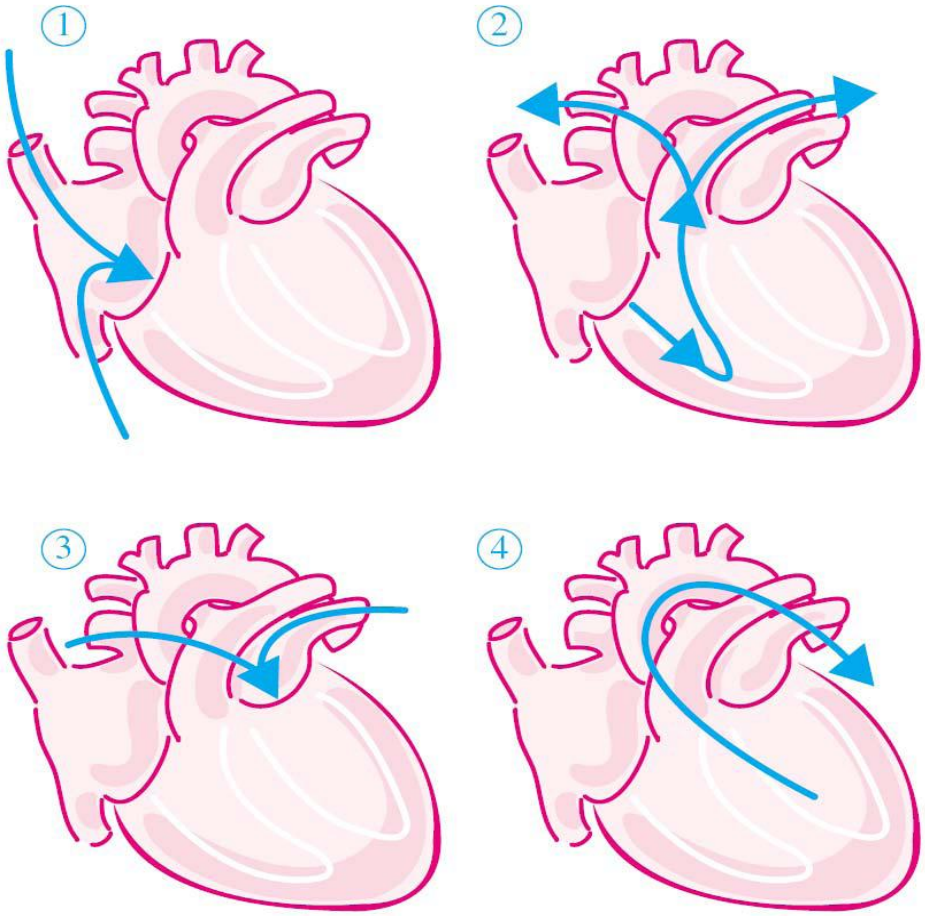
1. El corazón esta ubicado en el centro del pecho.

2. El corazón forma parte del sistema circulatorio.

3. El sistema circulatorio esta compuesto de todos los vasos sanguíneos que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo.

4. Los vasos sanguíneos son largos tubos huecos de tejido, muy parecidos a las pajillas o popotes para beber.

5. Los vasos sanguíneos llevan la sangre al corazón y del corazón a todo el cuerpo.



1. La sangre (con poco oxígeno) entra a la cámara superior derecha del corazón.

2. 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.

3. La sangre, rica en oxígeno, regresa al corazón y entra a la cámara superior izquierda.

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

El significado del colesterol HDL y LDL



Colesterol HDL (bueno): ¡Manténgalo alto!

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

Colesterol LDL (malo): ¡Manténgalo bajo!

Menos de 130 mg/dL	¡Buena noticia!
130 a 159 mg/dL	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.
160 mg/dL o más	**¡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.

Keeping Well
WITH DIABETES

HIPOGLUCEMIA

(Bajo nivel de glucosa en la sangre)

Causas: Comer poco o saltar una comida; demasiada insulina o píldoras para la diabetes; estar más activo de lo usual.

Comienzo: Con frecuencia repentino; puede desmayarse si no se trata.

SÍNTOMAS:


TEMBLORES


PULSO ACELERADO


SUDORES


MAREOS


ANSIEDAD


HAMBRE


VISIÓN BORROSA


DEBILIDAD O CANSANCIO

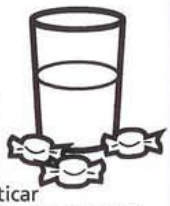

DOLORES DE CABEZA


IRRITABILIDAD

¿QUÉ PUEDE HACER?



COMPRUEBE de inmediato su glucosa en la sangre. Si no puede hacerse la prueba, trátese de todos modos.



TRÁTESE comiendo de 3 a 4 tabletas de glucosa o de 3 a 5 caramelos que pueda masticar con rapidez (como las mentas), o bebiendo 4 onzas de jugo de frutas o 1/2 lata de refresco de soda regular.



COMPRUEBE otra vez su glucosa en la sangre después de 15 minutos. Si todavía está baja, trátese otra vez. Si los síntomas no desaparecen, llame a su proveedor de cuidado de la salud

Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc.® autoriza la reproducción de esta hoja para fines educativos no pecuniarios únicamente con la condición de que la pieza se mantenga en su formato original y muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc. se reserva el derecho de revocar en cualquier momento esta autorización.

©2003 Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc.

126379SP

Impreso en E.U.A.

novo nordisk®

Keeping Well
WITH DIABETES

HIPERGLUCEMIA
(Alto nivel de glucosa en la sangre)

Causas: Comer mucho, poca insulina o píldoras para la diabetes, enfermedad o estrés.

Comienzo: Con frecuencia comienza lentamente. Puede conducir a una emergencia médica si no se trata.

SÍNTOMAS:



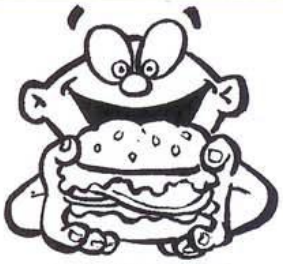
SED EXCESIVA



NECESIDAD DE ORINAR CON FRECUENCIA



PIEL RESECA



HAMBRE



VISIÓN BORROSA



SOMNOLENCIA



HERIDAS QUE TARDAN EN SANAR

¿QUÉ PUEDE HACER?



COMPRUEBE SU GLUCOSA EN LA SANGRE

Si sus niveles de glucosa en la sangre están por encima de su meta durante 3 días y usted no sabe por qué,



LLAME A SU PROVEEDOR DE CUIDADO DE LA SALUD

Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc.® autoriza la reproducción de esta hoja para fines educativos no pecuniarios únicamente con la condición de que la pieza se mantenga en su formato original y muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc. se reserva el derecho de revocar en cualquier momento esta autorización.

©2003 Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc.

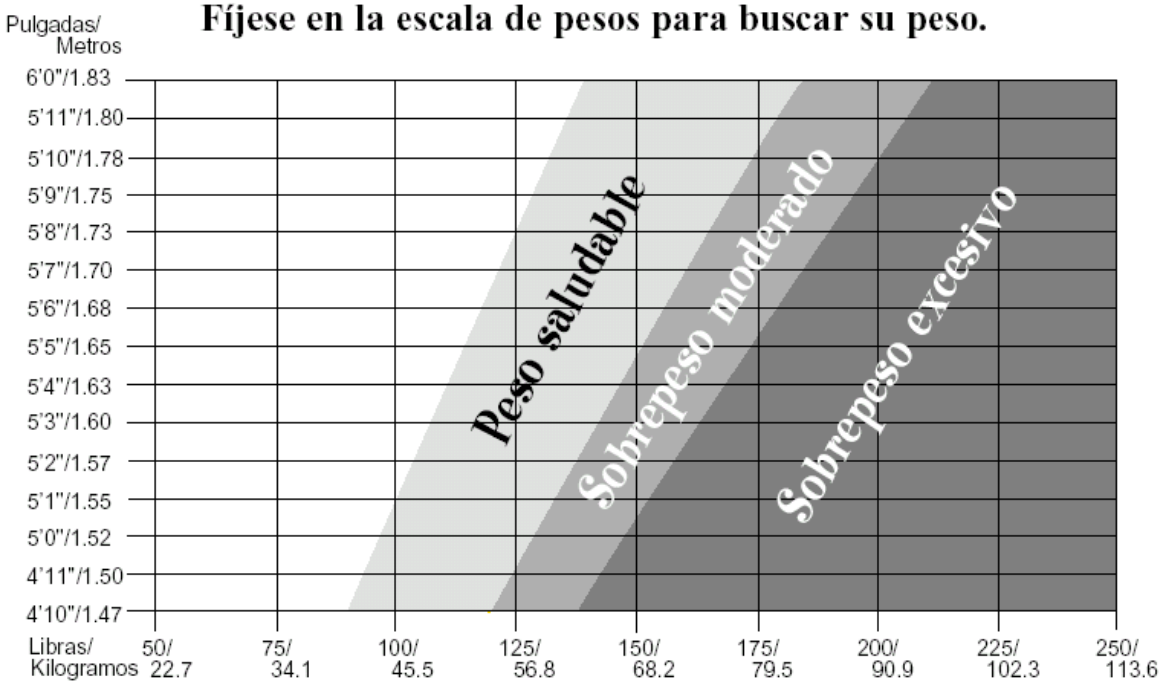
126379SP

Impreso en E.U.A.

novo nordisk®

Proteja su corazón. Cuide su peso.

Fíjese en la escala de pesos para buscar su peso.



Mi peso: ☐ **Mi nivel de peso:** ☐

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.

Mi cintura: ☐



¿Qué se entiende por la escala de peso?

Peso saludable ¡Buena noticia! Trate de no aumentar de peso.

Sobrepeso moderado ¡Cuidado! Es importante no seguir aumentando de peso. Trate de bajar de peso si tiene:

- dos ó más factores de riesgo, o
- tiene la cintura grande y además dos ó más factores de riesgo

Sobrepeso excesivo ¡Tome una decisión! Necesita bajar de peso. Trate de perder alrededor de 1/2 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.