

Historias de Vida para entender mejor la diabetes mellitus tipo 2

Gánale a la
Diabetes

CLIKISalud.net



- Fácil de usar
- Ayuda a controlar



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

FUNDACIÓN
Carlos Slim



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Guía didáctica

Índice

Educación o apoyo entre pares	2
¿Cómo usar este cuaderno?	3
1. Integrantes del grupo	5
2. Personas y lugares clave para el grupo	6
3. Tablas de tareas grupales	7
4. Lista de videos temáticos "¡Gánale a la Diabetes!"	8
 Mi Actitud	11
¿Qué es la diabetes?	12
Identificando emociones	14
Recibir y dar ayuda	18
Elijo alcanzar mis metas	20
Quiero y puedo controlar mi diabetes	24
 Mi Alimentación	27
¿Qué comer para estar bien?	28
Beneficios de tomar agua	32
Alimentos y su azúcar	34
Controlando mi azúcar	36
 Mi Ejercicio	39
¿Qué es la actividad física?	40
Ejemplos de actividad física	42
 Mis medicamentos	47
Diabetes y cómo afecta mi cuerpo	48
Me cuido y tomo mis medicinas	50
El glucómetro: mi amigo	52
Con los pies en la tierra	54
Tableros de compromisos grupales	57
Tableros	58
Videos: ¡Gánale a la diabetes!	64

Educación o apoyo entre pares

¿Qué es la educación o apoyo entre pares?

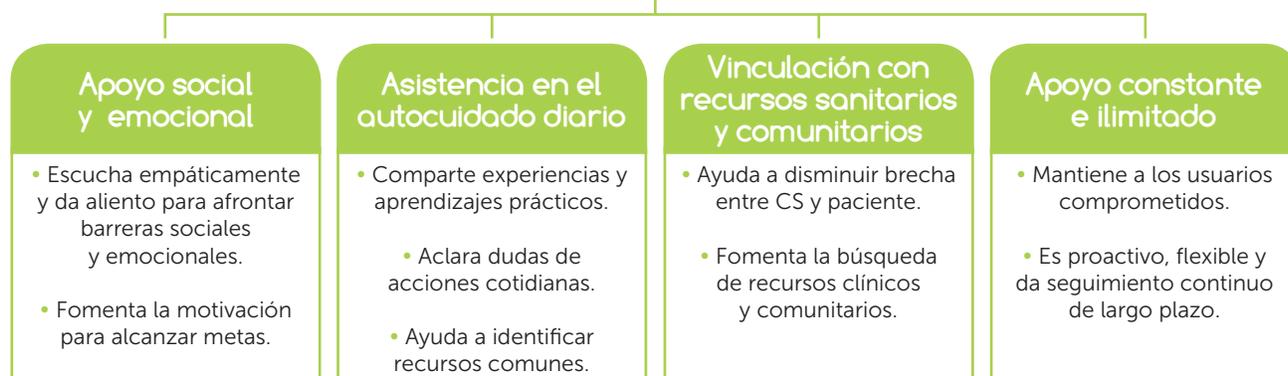
Es una conexión entre personas que viven con condiciones similares, como la diabetes, que permite compartir conocimiento y experiencias, que muchas veces el personal médico no ha experimentado.

¿Cómo funciona?

La conexión formada es continua, accesible y flexible. Esto propicia que el apoyo entre pares se pueda llevar a cabo de diferentes formas y a través de diversos canales de comunicación (reuniones grupales, mensajes de texto, llamadas telefónicas, encuentros personales y actividades colectivas).

Asimismo, esta conexión y sus actividades ayudan a identificar, de forma conjunta, recursos clave en el ámbito social (tips saludables).

El apoyo entre pares tiene cuatro funciones esenciales



Fuente: American Academy of Family Physicians Foundation, Peers for Progress Program. <http://peersforprogress.org/>

¿Cómo usar este cuaderno?



¡Hola!

Este Cuaderno de Actividades Comunitarias te ayudará a ti, como Agente Comunitario o Coordinador GAM, a hacer sesiones grupales interactivas, dinámicas e informativas.

El Cuaderno se divide en 4 categorías:



Mi actitud



Mi ejercicio



Mi alimentación



Mis medicamentos

Dentro de cada una de estas categorías encontrarás elementos para llevar a cabo sesiones:

1. **Información:** toda sesión debe iniciar con una breve explicación del tema que se va a tratar.

¿Qué es la diabetes?

Objetivo:
Brindar información clara y sencilla de la diabetes para generar un mayor entendimiento en las personas que la padecen.

El Sangre Diferencia

Diabetes
Trabaja el tema y ¡Géniale a los Diabéticos!

La diabetes es una enfermedad crónica que se puede controlar. El páncreas produce poca insulina, por lo que la glucosa del cuerpo no puede ser utilizada por los diferentes órganos, ocasionando niveles altos de azúcar en la sangre.

Glucosa
Energía

• Nuestro cuerpo necesita la insulina para transformar la glucosa en energía.
• El canal para que esto suceda es nuestra sangre.
• El páncreas es el órgano que controla el proceso.

2. **Video:** la información del cuaderno se debe complementar con los Video Gánale a la Diabetes.



3. **Actividades:** En cada sesión hay que generar actividades grupales. Cada actividad está pensada para seguir la siguiente dinámica:



- **Reflexionar:** dar tiempo para que cada participante asimile la información provista, de manera individual.
- **Hablar:** crear conversaciones, en equipos, alrededor de la información que se acaba de revisar.
- **Compartir:** exponer a todo el grupo lo que se habló en el equipo.
- **Tareas grupales:** generar tareas grupales que ayuden a cuidar la salud dentro y fuera de las reuniones.

 Se sugiere hacer grupos de, por lo menos, 3 personas para cada actividad. Si por alguna razón el grupo es mayor o menor, puedes ajustar la cantidad de personas por equipo.

 El tiempo que aparece en cada actividad es una sugerencia, si necesitas más o menos tiempo, puedes modificarlo.

 Recuerda que tú puedes escoger el orden de las sesiones con base en los intereses del grupo.

Además, cuentas con las siguientes Hojas de Apoyo:

1. Integrantes del grupo

En esta hoja de apoyo deberás anotar los datos de cada miembro del grupo. Esto sirve para llevar un registro de asistencia y para poder tener una comunicación más cercana con cada uno además de llevar un registro de los temas que el grupo quiere tratar en las reuniones. Este registro es útil para poder planear la actividad que se hará en cada reunión.

Integrantes del grupo

Días y horario en que nos reunimos:

Nombre	Teléfono	Me interesa saber más sobre
José Antonio Díaz Fernández	55-1234-5678	<input checked="" type="checkbox"/> Me gustaría <input type="checkbox"/> Me interesaría <input type="checkbox"/> Me gustaría <input type="checkbox"/> Me interesaría
		<input type="checkbox"/> Me gustaría <input type="checkbox"/> Me interesaría <input type="checkbox"/> Me gustaría <input type="checkbox"/> Me interesaría
		<input type="checkbox"/> Me gustaría <input type="checkbox"/> Me interesaría <input type="checkbox"/> Me gustaría <input type="checkbox"/> Me interesaría
		<input type="checkbox"/> Me gustaría <input type="checkbox"/> Me interesaría <input type="checkbox"/> Me gustaría <input type="checkbox"/> Me interesaría
		<input type="checkbox"/> Me gustaría <input type="checkbox"/> Me interesaría <input type="checkbox"/> Me gustaría <input type="checkbox"/> Me interesaría
		<input type="checkbox"/> Me gustaría <input type="checkbox"/> Me interesaría <input type="checkbox"/> Me gustaría <input type="checkbox"/> Me interesaría
		<input type="checkbox"/> Me gustaría <input type="checkbox"/> Me interesaría <input type="checkbox"/> Me gustaría <input type="checkbox"/> Me interesaría

3. Tablas de tareas grupales

Estas tablas sirven para registrar y dar seguimiento a las tareas que se pone el grupo al final de cada reunión. Este registro sirve para reflexionar sobre el progreso del grupo y de sus integrantes.

Tabla de tareas grupales

Categoría	Sesión	Fecha	Tarea	¿Se cumplió la tarea?
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> M. Actividad <input type="checkbox"/> M. Organización <input type="checkbox"/> M. Registros <input type="checkbox"/> M. Seguimiento 	¿qué es la diabetes?	11 - Diciembre - 2015	Apoyar en la detección de la diabetes.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> M. Actividad <input type="checkbox"/> M. Organización <input type="checkbox"/> M. Registros <input type="checkbox"/> M. Seguimiento 				<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> M. Actividad <input type="checkbox"/> M. Organización <input type="checkbox"/> M. Registros <input type="checkbox"/> M. Seguimiento 				<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> M. Actividad <input type="checkbox"/> M. Organización <input checked="" type="checkbox"/> M. Registros <input type="checkbox"/> M. Seguimiento 				<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> M. Actividad <input type="checkbox"/> M. Organización <input type="checkbox"/> M. Registros <input checked="" type="checkbox"/> M. Seguimiento 				<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

4. Lista de videos temáticos “¡Gánale a la Diabetes!”

En esta sección (ver página 64) se enlistan todos los videos informativos. Los videos están separados por tema, para que el grupo pueda conocer más sobre cada uno.

Videos temáticos “¡Gánale a la Diabetes!”

Categoría	Capítulo	Video	Título
	1	3	¿Cómo afecta la diabetes a mis sentimientos?
	1	4	¿Cómo recibir y dar ayuda?
	2	9	Me comprometo y alcanzo mis metas
	2	10	Quiero, puedo y sé como controlarme
	6	21	Excusas para no hacer actividad física
	2	7	Diabetes y alcohol, una mala combinación
	3	13	Y si me baja mi azúcar
	4	14	¿Y ahora cómo voy a comer?
	4	16	Comer fuera de casa
	4	15	Alimento mi salud
	5	17	Peso saludable
	5	18	Alistándome para perder peso
	6	20	Cómo hay que hacer actividad física
	6	21	Excusas para no hacer actividad física
	6	22	Cómo controlar la diabetes durante la actividad física
	1	2	¿Cómo afecta la diabetes a mi cuerpo?
	1	5	Que no se te junten enfermedades asociadas a la diabetes
	3	11	Fijándome en mi azúcar, para qué y cómo
	3	12	El glucómetro mi amigo sincero
	7	23	Me cuido y tomo mis medicinas siempre
	7	25	La insulina y el glucómetro
	7	26	Mitos y realidades de la insulina
	8	29	Con los pies en la tierra
	1	5	Que no se te junten enfermedades asociadas a la diabetes
	2	6	Estás viendo y no ves
	8	27	El pez por la boca muere
	8	29	Ayúdanos a ayudarte
	8	30	Los riñones
	8	31	Fallaste corazón, arterias y cerebro

En el listado anterior hay mucha más información para ganarle a la diabetes y mejorar tu calidad de vida. Puedes descargar todos los videos desde el siguiente enlace:

<http://www.clikisalud.net/ganale-a-la-diabetes/descargar-videos/>

Al final del Cuaderno se encuentran todas las Hojas de Apoyo necesarias para llevar a cabo las reuniones del grupo. Las puedes fotocopiar cuando las necesites.

Recuerda que este cuaderno es del grupo y para el grupo.

¡No olvides disfrutar cada etapa e involucrar a todos tus compañeros!

Recuerda que esto no termina aquí, es muy importante que compartas esta información dentro y fuera del grupo, para mejorar nuestra salud y la de nuestra comunidad.

¡Juntos podemos!

Mi actitud

Elegir estar bien contigo es el primer paso para mejorar.



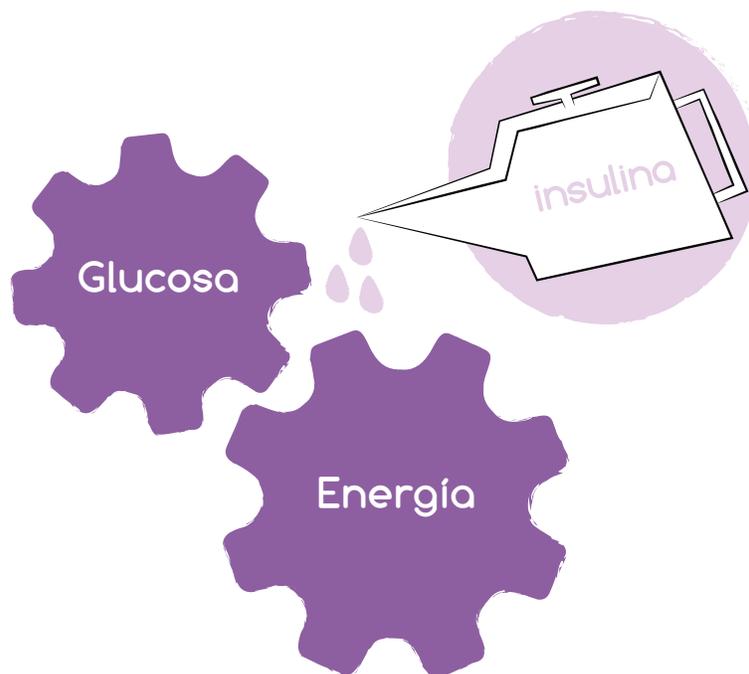
¿Qué es la diabetes?

Objetivo:

Brindar información clara y sencilla de la diabetes para generar un mayor entendimiento en las personas que la padecen.



La diabetes es una enfermedad crónica que se puede controlar. El páncreas produce poca insulina, por lo que la glucosa del cuerpo no puede ser utilizada por los diferentes órganos, ocasionando niveles altos de azúcar en la sangre.



- Nuestro cuerpo necesita la insulina para transformar la glucosa en energía.
- El canal para que esto suceda es nuestra sangre.
- El páncreas es el órgano que controla el proceso.

Actividad



Para esta actividad se recomienda trabajar en equipos de 3 personas.



REFLEXIONAR

Trabajo individual (10 minutos)

Pídele al grupo que recuerde cómo les explicaron que tenían diabetes y que respondan las siguientes preguntas:

- ¿La explicación fue clara?
- ¿Qué dudas quedan?

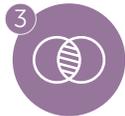


HABLAR

Trabajo grupal (20 minutos)

En equipo hablar de:

- ¿Cómo ha afectado la diabetes a mi cuerpo?
- ¿Qué cosas me quedan claras de este cambio en mi salud? ¿cuáles no?



COMPARTIR

Trabajo grupal (20 minutos)

Exponer a todo el grupo la información que acaban de recordar.

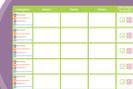


TAREA DE GRUPO

Trabajo grupal (10 minutos)

Elegir una nueva tarea de grupo y anotarla en el tablero.

Ejemplos de tareas grupales



- Nos comprometemos a apoyar en la detección de diabetes, invitando conocidos a chequearse en el centro de salud.
- Nos comprometemos a compartir información para prevenir enfermedades relacionadas con el alto nivel de azúcar en la sangre.

Identificando emociones

Objetivo:

Dar a conocer a los usuarios las etapas y emociones por las que pueden pasar ante la detección de la diabetes.



Cuenta al grupo la siguiente historia.

En una comunidad lejana había una pequeña aldea en donde vivían: Susana, Daniela, Jorge, María y Joaquín. Un día los visitó un anciano que había viajado por muchos lugares, él sabía que si la salud de las personas cambiaba, también cambiaban sus sentimientos. Después de escucharlo durante algún tiempo, los habitantes empezaron a sentirse de diferentes formas:



1. Daniela Negada

No acepta ninguna nueva información o cambio en su salud, cualquier diagnóstico le parece erróneo y siempre está buscando nuevas opiniones.

2. Joaquín Furioso

Joaquín piensa que vive una situación injusta. La mayoría del tiempo está enojado, resentido y buscando culpables por los cambios en su salud.



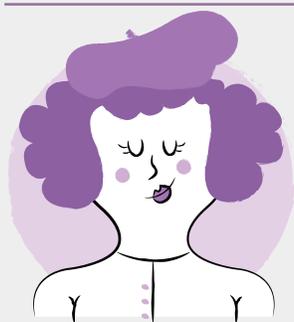


3. Susana Negocios

Le gusta pensar y analizar todo el tiempo sobre su estado de salud. Ella empieza a considerar algunas opciones y cambios en su rutina diaria para sentirse mejor y cuidarse.

4. Jorge Tristezas

Se siente triste y no le gusta pensar que su salud ha cambiado para siempre. Jorge está constantemente cansado y no tiene energía para desarrollar sus actividades cotidianas.



5. María Dispuesta

Se siente tranquila; este cambio en su salud lo toma como un reto. Quiere hacer cambios en su estilo de vida que le permitan seguir escribiendo su propia historia.

Después de contar la historia de Daniela, Joaquín, Susana, Jorge y María es importante recordar que:

- Al enfrentarnos a la diabetes pasamos por un proceso de adaptación, el cuál nos ayuda a entender la nueva realidad de nuestra salud.
- Es importante motivar al grupo para platicar de este proceso.
- Es normal que nuestras emociones estén en constante cambio, lo importante es identificar la razón y el flujo de éstas.

Actividad



Para esta actividad se recomienda trabajar en equipos de 3 personas.



REFLEXIONAR

Trabajo individual (10 minutos)

Los participantes tendrán que identificarse con alguno de los personajes de la historia y explicar el por qué.



HABLAR

Trabajo grupal (25 minutos)

Inventar una nueva historia usando algunos de los personajes de la historia que acaban de escuchar. Explicar cómo se sienten ahora estos personajes y por qué cambiaron sus emociones.



COMPARTIR

Trabajo grupal (30 minutos)

Escoger la historia de un equipo y compartirla con el grupo.

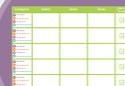


TAREA DE GRUPO

Trabajo grupal (10 minutos)

Elegir una nueva tarea de grupo y anotarla en el tablero.

Ejemplos de tareas grupales



- Durante la siguiente semana intentar ser más conscientes de lo que sentimos e identificar la razón de esos sentimientos. Platicarlo durante la siguiente sesión con el grupo.

Alternativas para esta actividad

Emociones y sonidos imaginarios

Pedir a cada equipo que escoja 2 de las siguientes emociones y que juntos piensen en un sonido que las represente.

Las emociones para representar:

- Negación
- Enojo
- Negociación
- Tristeza
- Aceptación

Ejemplo de emociones y sonidos imaginarios

- **Negociación:** Imagina el sonido de una conversación.
- **Aceptación:** Imagina el sonido del mar.

Recibir y dar ayuda

Objetivo:
Identificar cuáles son las redes de apoyo con las que cuentan los usuarios.

1.4 ¿Cómo recibir y dar ayuda?



Revisa el video y ¡Gánale a la Diabetes!

Las redes de apoyo son aquellas relaciones que sirven como soporte para las personas con diabetes; estas redes contribuyen a mejorar el entorno.

Hay 2 tipos de redes:



Naturales

Familia inmediata, amigos y vecinos.



Sistemas de ayuda organizada

Centros de salud.

Tipos de apoyo:



Apoyo afectivo

Familia, amigos o compañeros de trabajo.



Apoyo confidencial

Doctores, nutriólogos, psicólogos u otros especialistas.



Apoyo informativo

Mi Plan de Auto-cuidado y Escalera del Bienestar.

Recuerda a los participantes la importancia de identificar cuáles son las redes y los tipos de apoyo con los que cuentan. Pídeles que compartan esta información con sus conocidos.

Actividad



Para esta actividad se recomienda trabajar en equipos de 3 personas.



REFLEXIONAR

Trabajo individual (10 minutos)

- Pensar en algunas redes de apoyo e identificar qué tipo de redes son.
- Pensar y anotar 3 personas que los motivan a mejorar su estado de salud.



HABLAR

Trabajo grupal (20 minutos)

- Contestar la siguiente información:
- ¿Cuál es la red de apoyo a la que más se recurre?
 - ¿Qué motivadores se identifican para cuidar la salud? ¿por qué?
 - ¿Qué personas se consideran admirables o inspiradoras? ¿por qué?



COMPARTIR

Trabajo grupal (20 minutos)

Exponer algunas de las mejores respuestas a todo el grupo.



TAREA DE GRUPO

Trabajo grupal (10 minutos)

Elegir una nueva tarea de grupo y anotarla en el tablero.

Ejemplos de tareas grupales



- Invitar y traer un nuevo participante para la siguiente reunión de grupo.
- Investigar una nueva red de apoyo y compartirla con el grupo en la siguiente sesión.
- Hacer una lista de los sistemas de ayuda organizada para el grupo.

Elijo alcanzar mis metas

Objetivo:

Dar herramientas y planificar el logro de metas que permitan a los asistentes cuidarse y sentirse mejor.

2.9 Me comprometo alcanzo mis metas



Revisa el video y ¡Gánale a la Diabetes!

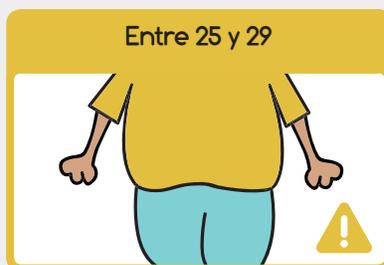
Revisar con el grupo la siguiente información.

Para controlar la diabetes hay que ser responsables y estar al pendiente de los siguientes indicadores*:

IMC

Índice de masa corporal: indica el nivel de grasa en el cuerpo a partir de la altura y peso.

Peso (kg) / Estatura (m²)



Presión arterial

Es la fuerza con la que se mueve la sangre en el cuerpo. Tener la presión alta significa que el corazón está trabajando más de lo debido.

Menos de 140 / 90

Menos o igual a 150/100

Más de 150 / 100

Azúcar en la sangre

Proviene de los alimentos y es la principal fuente de energía. Una alta concentración de azúcar en la sangre, daña tu cuerpo.

Entre 80 y 130 mg/dL

Entre 130 y 149 mg/dL

Más de 150 mg/dL

Hemoglobina glucosilada

Es el detector de mentiras; ayuda a identificar si realmente he estado cuidándome durante los últimos tres meses. Este valor debe ser menor a 7%, si es mayor indica que no estoy controlando bien mis niveles de azúcar.

Entre 130 y 155 mg/dL

x3 meses

6%

Entre 180 y 210 mg/dL

x3 meses

8%

Entre 270 y 300 mg/dL

x3 meses

10%

*Ref. Adaptado de American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes- 2015.

Actividad



Para esta actividad se recomienda trabajar en equipos de 3 personas.



REFLEXIONAR

Trabajo individual (10 minutos)

Revisar en el Plan de Auto-cuidado, en la sección Mido mi salud, cuáles son los valores de IMC, presión arterial y azúcar en la sangre.



HABLAR

Trabajo grupal (20 minutos)

- Identificar posibles valores alarmantes.
- Cada equipo deberá llegar a un acuerdo y escribir un plan para mejorar sus niveles durante el siguiente mes.

A continuación hay algunas opciones para poner el plan en marcha; inicia conversaciones escogiendo la mejor opción:

Para mantener la hemoglobina glucosilada por debajo del 7% hay que:

- Ir al médico, llevar un adecuado control de la salud todos los días, comer bien y hacer ejercicio.
- Relajarse y solo cuidarse cuando se siente uno mal.
- Seguir como hasta ahora y no hacer ningún cambio.

Para que el IMC se mantenga entre 18 y 25 hay que:

- Hacer ejercicio por lo menos 2 veces a la semana.
- Ir con el nutriólogo y revisar un plan de alimentación personalizado.
- Quedarse sentado y pensar que las cosas van a cambiar solas.

Para que la presión arterial se mantenga menor a 140/90 hay que:

- Enojarse todo el tiempo por que nadie entiende.
- Ir con el doctor y enojarse por todos los tratamientos que hay que seguir.
- Tener una buena actitud y ver cada día como una nueva oportunidad.

Para que el azúcar en la sangre se mantenga entre 80/130 hay que:

- Seguir un plan de alimentación con porciones y cantidades adecuadas.
- Ir con el doctor y quejarse de los tratamientos que hay que seguir.
- Al comer fuera de casa, no revisar las porciones.



COMPARTIR

Trabajo grupal (20 minutos)

Exponer al grupo el plan que se construyó para alcanzar metas durante el siguiente mes.



TAREA DE GRUPO

Trabajo grupal (10 minutos)

Elegir una nueva tarea de grupo y anotarla en el tablero.

Ejemplos de tareas grupales

- Para disminuir el IMC, en equipos comprometerse a bajar de peso juntos, con base en una buena alimentación y actividad física.
- Durante la siguiente semana hacer alguna actividad extra con algunos amigos para relajarse y cuidar la presión arterial.
- Invitar a algunos amigos a dar una caminata.
- Acompañar a algún amigo a la siguiente revisión con el médico.

Quiero y puedo controlar mi diabetes

Objetivo:

Informar sobre el auto-cuidado de la diabetes.



Revisar con el grupo la siguiente información:

- La responsabilidad de cuidarse es personal.
- Cuidar tu enfermedad te permitirá tener una mejor calidad de vida.
- Una actitud positiva en el cuidado de la diabetes es una de las claves para estar bien.
- Para cuidar tu salud debes estar informado, seguir tu tratamiento y tener buenos hábitos.
- Si decides no cuidarte y tienes diabetes te expones a sufrir complicaciones graves.

Es muy importante encontrar una motivación personal para cuidarte, los nuevos hábitos deberán ser permanentes.

Cuando identificas motivadores para cuidar tu salud, es más fácil seguir haciendo cambios positivos en tu rutina diaria. Si tomas tus medicamentos, cuidas tus alimentos y te ejercitas, te sentirás mucho mejor. En cambio si haces todo lo contrario te sentirás cansado y te molestarás fácilmente.

El auto-control de tu salud te ayudará a prevenir complicaciones de la enfermedad.

Actividad



Para esta actividad se recomienda trabajar en equipos de 3 personas.



REFLEXIONAR

Trabajo individual (15 minutos)

Responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué motivadores tienes el día de hoy para cuidarte?
- ¿Qué puedes ganar si decides cuidar tu salud?, ¿cómo te sientes si lo haces?, ¿cómo te sientes si no lo haces?
- ¿Qué te motiva a comer saludablemente y hacer ejercicio?
- ¿Qué motivadores encuentras para comer sano y hacer ejercicio?
- ¿Qué te motiva a tratarte adecuadamente?
- ¿Qué es lo que más te preocupa sobre el cuidado de la diabetes? Ejemplo: seguir un plan de alimentación, tomar medicamentos, el estrés, etc.



HABLAR Y COMPARTIR

Trabajo grupal (30 minutos)

Contestar la siguiente información:

- ¿Cuál es la red o tipo de apoyo a la que más se recurre? Mencionar un ejemplo.
- ¿Qué motivadores se identifican para cuidar la salud? ¿por qué?
- ¿Qué personas se consideran admirables o inspiradoras? ¿por qué?



TAREA DE GRUPO

Trabajo grupal (15 minutos)

Elegir una nueva tarea de grupo y anotarla en el tablero.

Ejemplos de tareas grupales



- Salir a caminar todos durante 30 minutos.
- Organizar una reunión para comer en algún lugar con comida saludable.

Una alimentación balanceada es esencial para mantener los niveles de glucosa bajo control.

Mi alimentación



¿Qué comer para estar bien?

Objetivo:
Establecer hábitos, porciones y horarios para una alimentación saludable.

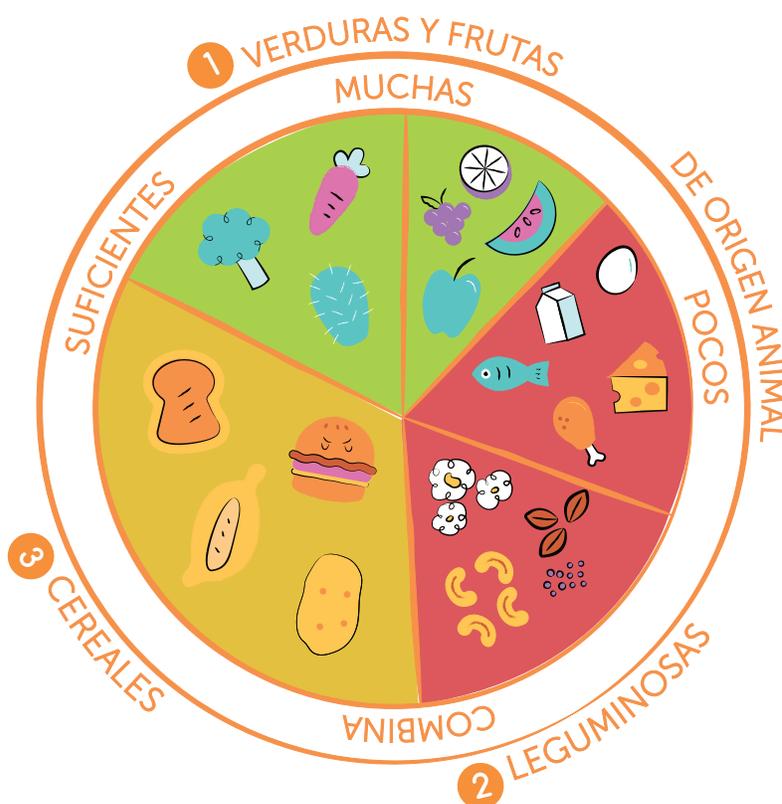
4.14 Y ahora, cómo voy a comer



Revisa el video y
¡Gánale a la Diabetes!

El plan de alimentación debe ser personalizado según peso, edad, nivel de glucosa en la sangre y tratamiento; es conveniente revisarlo con un nutriólogo.

Es muy importante establecer y respetar horarios para las comidas, cuidar las porciones, tomar colaciones y consumir suficiente agua.





La alimentación correcta debe ser:

- Variada: incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada comida.
- Equilibrada: revisar las porciones y el tiempo que dejamos entre cada comida.
- Suficiente: según la edad, sexo, estatura, actividad física y estado de salud.

Recomendaciones:

- Tomar mucha agua (de 6 a 8 vasos al día).
- Tómate tu tiempo, come tranquilo y de preferencia acompañado, en un ambiente agradable.
- Mastica despacio bocados pequeños.

Alimentos a evitar:



Alimentos con mucho pan y grasa



Bebidas alcohólicas



Alimentos con mucha azúcar



Actividad



Para esta actividad se recomienda trabajar en equipos de 3 personas.



REFLEXIONAR

Trabajo individual (10 minutos)

Pensar en un menú, usando el plato del bien comer, para un desayuno completo, una colación, una comida y una cena.



HABLAR

Trabajo grupal (20 minutos)

Cada equipo deberá crear un menú, usando los principios del plato del bien comer y pensar en un plato con alimentos a evitar. Después revisar porciones y tipo de alimentos.



COMPARTIR

Trabajo grupal (20 minutos)

Exponer al grupo los menús más completos y explicar las razones.



TAREA DE GRUPO

Trabajo grupal (10 minutos)

Elegir una nueva tarea de grupo y anotarla en el tablero.

Ejemplos de tareas grupales



- Buscar y compartir al menos 3 recetas de platillos saludables, 3 colaciones y 3 bebidas saludables.
- Organizarse y juntarse, un día de la siguiente semana, para preparar un platillo saludable todos juntos.
- Invitar al nutriólogo del centro de salud para que nos aclare dudas.



Alternativas para esta actividad

Jugar basta con las siguientes categorías:

Productos de origen animal	Cereales	Verduras	Frutas	Colaciones	Alimentos a evitar

Instrucciones:

1. Repartir una hoja en blanco a cada participante.
2. Copiar la tabla que se muestra arriba, en la hoja.
3. Seleccionar una letra del alfabeto, al azar.
4. Escribir una palabra en cada categoría, que comience con la letra seleccionada.
5. Otorgar 10 puntos por palabra correcta.
6. Repetir la dinámica con diferentes letras.

Gana quién tenga más puntos. ¡Mucha suerte!

Beneficios de tomar agua

Objetivo:
Entender los beneficios de tomar agua.

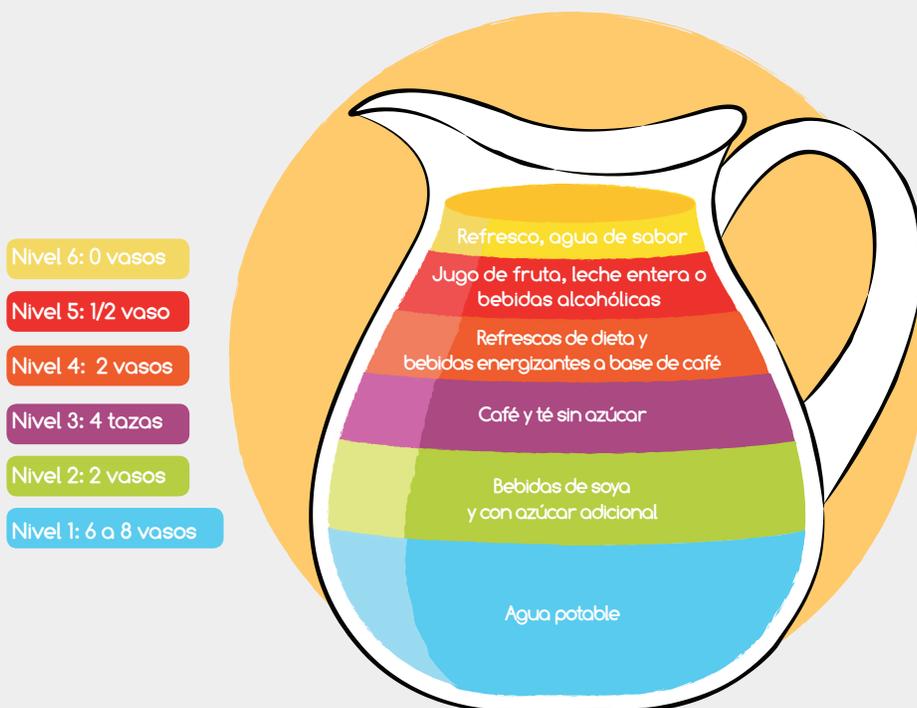
4.15 Alimento mi salud



Revisa el video y ¡Gánale a la Diabetes!

Es muy importante cuidar lo que comemos y también lo que tomamos. Tomar agua natural tiene muchos beneficios. Los órganos como el riñón, el hígado, el corazón, el estómago y la piel funcionan mucho mejor cuando están bien hidratados. Otros beneficios de tomar agua natural son:

- Eliminación de toxinas.
- Reducción de la probabilidad de contraer infecciones urinarias.
- Prevención del estreñimiento.
- Mejor distribución de los nutrientes sanguíneos en el cuerpo.





Actividad



Para esta actividad se recomienda trabajar en equipos de 3 personas.



REFLEXIONAR

Trabajo individual (10 minutos)

Pensar en 5 bebidas saludables y 5 bebidas que no son saludables.



HABLAR

Trabajo grupal (20 minutos)

Hablar de las bebidas saludables y las no saludables. Hacer un listado seleccionando las bebidas saludables que más les interesaron. Mencionar cómo preparar algunas de estas bebidas saludables o dónde encontrarlas.



COMPARTIR

Trabajo grupal (20 minutos)

Exponer a todo el grupo la información de las bebidas saludables y de las que se deben evitar. Compartir información sobre cómo preparar bebidas saludables.



TAREA DE GRUPO

Trabajo grupal (10 minutos)

Elegir una nueva tarea de grupo y anotarla en el tablero.

Ejemplos de tareas grupales



- Traer para la siguiente reunión al menos 3 nuevas recetas de bebidas saludables.
- Organizarse y reunirse un día de la siguiente semana, para preparar alguna de las nuevas bebidas saludables.

Alimentos y azúcar

Objetivo:
Dar herramientas para identificar alimentos saludables.

4.16 Comer fuera de casa

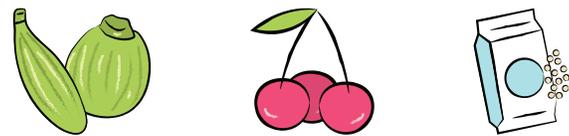


Revisa el video y ¡Gánale a la Diabetes!

Nuestro organismo necesita energía para funcionar. Esta energía la obtenemos a partir de lo que comemos.

- El índice glucémico (IG) mide la cantidad y la rapidez con la que un alimento es capaz de aumentar el azúcar en la sangre.
- Saber identificar el índice glucémico de los alimentos que comemos ayuda a prevenir el sobrepeso, la obesidad y la diabetes.
- Comer alimentos con un bajo índice glucémico es bueno para nuestra salud.

De 1 a 35



Calabacitas, cerezas y harina de soya

De 40 a 50



Mango, pasta de trigo y nueces

De 55 a 100 (o más)



Piña, pan blanco y papas



Actividad



Para esta actividad se recomienda trabajar en equipos de 3 personas.



REFLEXIONAR

Trabajo individual (10 minutos)

Pensar en otros 3 alimentos con alto, medio y bajo índice glucémico.



HABLAR

Trabajo grupal (25 minutos)

Hacer una lista de alimentos, identificando sus respectivos índices glucémicos.



COMPARTIR

Trabajo grupal (30 minutos)

Exponer las mejores listas con todo el grupo.



TAREA DE GRUPO

Trabajo grupal (15 minutos)

Elegir una nueva tarea de grupo y anotarla en el tablero.

Ejemplos de tareas grupales

Alimento	Índice glucémico
Arroz	85
Leche	45
Manzana	55
Plátano	65
Uva	75
Uva pasada	85

- Hacer una lista de alimentos recomendados para las colaciones.
- Hacer una lista de alimentos que hay que evitar.
- Hablar con la nutrióloga y pedirle asesoría para identificar mejor el índice glucémico de los alimentos que se consumen con frecuencia.



Controlar mi azúcar

Objetivo:
Identificar qué es la hipoglucemia y cuáles son sus síntomas.

3.13 Y si me baja mi azúcar

Revisa el video y ¡Gánale a la Diabetes!

La hipoglucemia ocurre cuando el azúcar en la sangre está abajo de los 70 mg/dl. Es importante reconocer los síntomas en el cuerpo para poder tratarla correctamente.

Síntomas:



- Palidez
- Debilidad
- Temblor
- Sudor
- Visión borrosa



- Cansancio
- Irritabilidad
- Confusión
- Hambre

Si tienes alguno de estos síntomas, mide tu nivel de glucosa en la sangre, si está bajo puedes ingerir una de las siguientes cosas:

- 1/2 taza de cualquier jugo de fruta (120 ml).
- 5 o 6 caramelos pequeños.
- 1/2 taza de refresco de cola regular (120 ml).
- 1 cucharada de azúcar o miel o mermelada.
- 1 taza de leche entera (8 onzas o 240 ml).

Después de 10 minutos, vuelve a medir tu nivel de glucosa y revisa que sea mayor a 70. Si no hay mejora, solicita ayuda médica.

Algunas causas de la hipoglucemia:

- Ayunar.
- No comer a tiempo.
- Exceder la dosis de algún medicamento.
- Haber hecho más ejercicio del acostumbrado.
- Saltarse una comida.

Algunas veces, los medicamentos que se toman para controlar otras enfermedades pueden hacer que el nivel de glucosa en la sangre baje. Si la glucosa en la sangre sigue bajando, puedes perder el conocimiento o sufrir convulsiones. Por esto debes tener mucha precaución si sientes algún cambio en tu cuerpo.



Actividad



Para esta actividad se recomienda trabajar en equipos de 3 personas.



REFLEXIONAR Y HABLAR

Trabajo grupal (20 minutos)

Hablar sobre la hipoglucemia y compartir alguna experiencia.

Utilizar el siguiente ejemplo para iniciar conversaciones. Permitir que cada equipo complete las siguientes oraciones con alguna experiencia personal:

Ejemplo para reflexionar y hablar:

Un día salí muy rápido de casa y no desayuné. Pasaron 2 horas y empecé a sentirme débil, no veía bien y: _____
Entonces le llamé a _____

COMPARTIR

Trabajo grupal (30 minutos)

- Cada equipo deberá hacer una lista mencionando qué medidas tomar para controlar el nivel de azúcar.
- Hacer una lista de los 5 puntos básicos para estabilizar el nivel de azúcar.
- Todo el grupo deberá escoger las mejores listas y discutir por qué estas listas son interesantes.



TAREA DE GRUPO

Trabajo grupal (10 minutos)

Elegir una nueva tarea de grupo y anotarla en el tablero.

Ejemplos de tareas grupales

Nombre	Apellido	Edad	Sexo	Estado
...
...
...
...
...

- Invitaremos a un doctor del centro de salud para que nos platique más al respecto.
- Identificar entre todos en qué escalón de la escalera del bienestar se encuentran y pensar en acciones para subir de escalón.



Hacer ejercicio de forma regular es la clave para mantener un cuerpo saludable.

Mi ejercicio



¿Qué es la actividad física?

Objetivo:
Dar información para hacer actividad física y mantener un peso saludable.



La actividad física es una acción planificada para mejorar y mantener una buena salud. La cantidad dependerá de los objetivos individuales.

Para mantener un peso saludable es importante hacer actividad física, ésta debe ser progresiva, es decir se empieza de menos a más. No hay que olvidar tomar agua constantemente.



Calentamiento

(10 a 15 minutos)

Antes de cada sesión es importante realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento.



Entrenamiento

(más de 20 minutos)

- Caminar
- Trotar
- Movimientos articulados
Ejemplo: bailar.
- Ejercicios con tu propio peso
Ejemplo: repeticiones levantando las piernas.



Relajación

(5 a 10 minutos)

Son muy importantes para terminar la sesión y estirar el cuerpo.

Quemando calorías en casa

Actividad	Calorias	Tiempo
Lavar los platos sucios	58 Kcal	20 min.
Barrer o aspirar	110 kcal	30 min.
Pasear al perro	40 Kcal	30 min.
Planchar la ropa	76 kcal	30 min.

“Para el control de la diabetes es necesario bajar de peso poco a poco, hasta llegar a un peso saludable y prevenir complicaciones.”

Actividad



Para esta actividad se recomienda trabajar en equipos de 3 personas.

¡Manos a la obra, vamos a movernos!

Ahora el grupo deberá seleccionar una de las actividades de entrenamiento y hacerla durante 30 minutos como mínimo.

Recuerda que es muy importante iniciar con el calentamiento, para después seguir con el entrenamiento y finalizar con la relajación.



TAREA DE GRUPO

(trabajo grupal)

Elegir una nueva tarea de grupo y anotarla en el tablero.

Ejemplos de tareas grupales

Actividad	Inicio	Fin

- Salir a caminar 30 minutos e invitar a algún compañero.
- Buscar y compartir lugares para ejercitarse sin gastar.
- Buscar iniciativas para hacer ejercicio.

Ejemplo: equipos de fútbol, voleibol, atletismo etc.



Ejemplos de actividad física

Objetivo:

Dar ejemplos de actividad física para mantener un peso saludable y prevenir otras enfermedades.

6.21 Excusas para no hacer actividad física



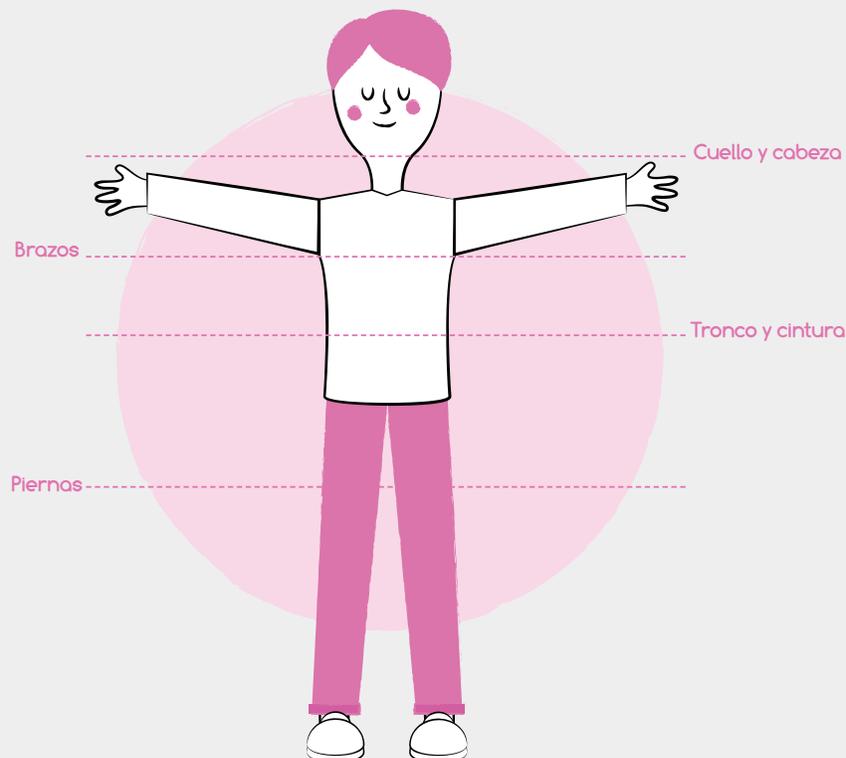
Revisa el video y ¡Góñale a la Diabetes!



Es importante realizar actividad física para fortalecer diferentes partes del cuerpo.

Recuerda que siempre hay que calentar antes de la actividad física y enfriar después.

Las series de ejercicios que a continuación revisaremos nos ayudan a activar varias partes del cuerpo como:



Sugerir a los asistentes una serie de ejercicios sencillos y muy buenos para el cuerpo.

1.



Serie 1:

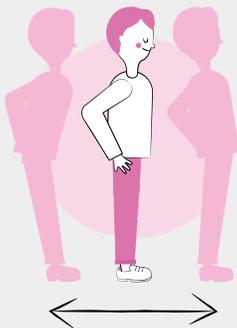
Usar un brazo para subir y bajar la cabeza. Ayudarse con los brazos como se muestra en la imagen. Repetir el movimiento de 8 a 16 veces y después hacer lo mismo con el otro brazo.

2.



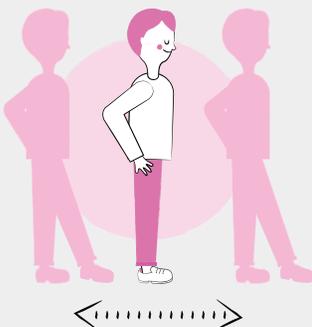
Rotar los brazos.
Repetir en movimiento de 8 a 16 veces.

3.



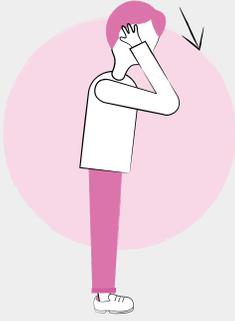
Mover la cadera hacia delante y hacia atrás. Repetir en movimiento de 8 a 16 veces.

4.



Mover las piernas y dar un paso hacia adelante, después cambiar de pierna y dar un paso hacia atrás. Repetir el movimiento de 8 a 16 veces.

1.



Serie 2:
Mover la cabeza hacia abajo y hacia arriba, como se muestra en la imagen. Se pueden usar los brazos. Repetir el movimiento de 8 a 16 veces.

2.



Mover los brazos para estirar el hombro y el codo. Pueden ayudarse con el otro brazo, como se muestra en la imagen. Repetir el movimiento de 8 a 16 veces.

3.



Rotar la cintura y la cadera. Repetir el movimiento de 8 a 16 veces.

4.



Mover los pies como si se fuera a dar un paso, extender la pierna y luego cambiar a la otra pierna. Repetir el movimiento de 8 a 16 veces.

Actividad



Para esta actividad se recomienda trabajar en equipos de 3 personas.

¡Manos a la obra, vamos a hacer ejercicio!

Ahora todo el grupo deberá hacer los ejercicios anteriores.

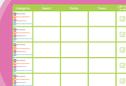


TAREA DE GRUPO

(trabajo grupal)

Elegir una nueva tarea de grupo y anotarla en el tablero.

Ejemplos de tareas grupales



- Traer 4 nuevos ejercicios para compartir con todo el grupo.
- Invitar al activador físico del centro de salud para que nos enseñe más ejercicios.
- Hacer una lista de lugares en donde hacer ejercicio.

Acudir a consulta, tomar tus medicinas y
monitorearte regularmente, son actividades
fundamentales para estar controlado.

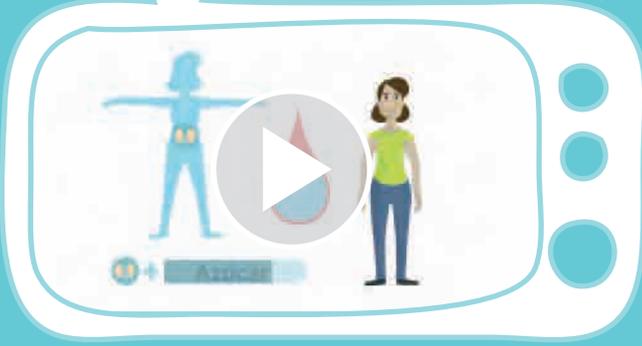
Mis medicamentos



Diabetes y cómo afecta en mi cuerpo

Objetivo:
Identificar síntomas que se presentan en la diabetes.

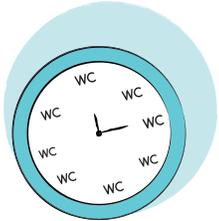
1.2 ¿Cómo afecta la diabetes a mi cuerpo?



Revisa el video y ¡Gánale a la Diabetes!

Es importante saber cuáles son los síntomas de la diabetes y estar consciente que la ausencia de síntomas no significa que la diabetes esté controlada. Para evaluar el estado de salud y control de la enfermedad son necesarios los estudios de laboratorio, el monitoreo de la glucosa y la consulta de seguimiento con tu médico.

Síntomas de la diabetes:



Orinar frecuentemente



Cicatrización lenta



Ver borroso



Mucha sed



Mucha hambre

Siempre es mejor tratar los síntomas de la diabetes a tiempo. Acude a revisión con tu médico, de forma oportuna.



Actividad



Para esta actividad se recomienda trabajar en equipos de 3 personas.



REFLEXIONAR

Trabajo individual (10 minutos)



HABLAR

Trabajo grupal (20 minutos)

Recordar cómo identificaron que su salud había cambiado.

Cada equipo deberá hablar sobre cómo identificar la diabetes.



COMPARTIR

Trabajo grupal (20 minutos)



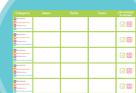
TAREA DE GRUPO

Trabajo grupal (10 minutos)

- Hacer un listado de los síntomas que encontraron para detectar la diabetes.
- Cada equipo deberá seleccionar un síntoma y explicar por qué lo seleccionó.

Elegir una nueva tarea de grupo y anotarla en el tablero.

Ejemplos de tareas grupales



- Organizar una reunión adicional y preparar información sobre la diabetes y sus causas.
- Hacer un listado de lugares que apoyan a identificar la diabetes.

Me cuido y tomo mis medicinas

Objetivo:

Explicar la importancia de tomar medicamentos para controlar la diabetes.

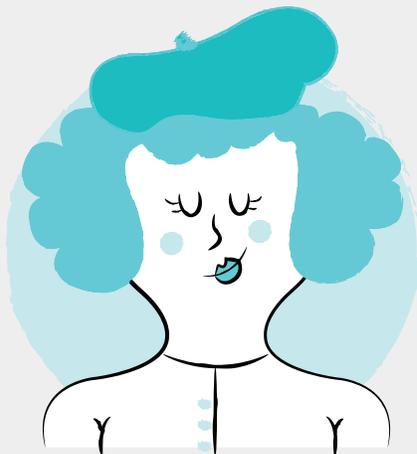


La insulina es la hormona que el cuerpo produce para controlar el azúcar en la sangre. En algunos casos hay que ayudar al cuerpo a producirla y por eso hay que inyectársela.

En algunas ocasiones también hay que tomar ciertos medicamentos además de la insulina.

Recomendaciones generales:

1. Seguir las indicaciones de tu médico, ser constante en el tratamiento, seguir horarios y las dosis adecuadas.
2. Evitar los remedios caseros y automedicarte. Siempre hay que preguntar a tu médico sobre cualquier cambio en el medicamento.
3. Es importante ser pacientes con el médico para encontrar los medicamentos adecuados. Identificar el tratamiento correcto es un proceso que depende de diferentes factores.
4. Si hay algún cambio en los medicamentos, si te duele la cabeza o notas algún cambio en tu cuerpo y rendimiento diario, es importante que se lo digas a tu médico.



Actividad



Para esta actividad se recomienda trabajar en equipos de 3 personas.



REFLEXIONAR Y HABLAR

Trabajo individual y grupal (20 minutos)

- Platicar sobre la información que acaban de escuchar.
- Escoger a 2 personas para que hablen de su rutina diaria de autocuidado.
- Hacer una lista de los 5 puntos básicos para no olvidar ningún medicamento.

COMPARTIR

Trabajo grupal (20 minutos)

Exponer a todo el grupo los mejores consejos para el auto-cuidado y para no olvidar ningún medicamento.

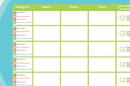


TAREA DE GRUPO

Trabajo grupal (10 minutos)

Elegir una nueva tarea de grupo y anotarla en el tablero.

Ejemplos de tareas grupales



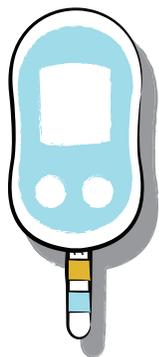
- Acompañar a algún nuevo miembro del grupo a alguna revisión médica.
- Recomendar especialistas y/o doctores que apoyen a la detección de la diabetes.
- Apoyar en brigadas de detección.

El glucómetro: mi amigo

Objetivo:

Orientar sobre los problemas que pueden presentarse al realizar el automonitoreo de la glucosa.

3.12 El glucómetro mi amigo sincero



El glucómetro es una herramienta que ayuda a medir el nivel de azúcar en la sangre. Para usar tu glucómetro necesitas contar con lo siguiente:

- Tiras reactivas
- Lancetero
- Lanceta nueva (recuerda que son desechables)
- Alcohol y algodón
- Libreta para registrar la medición
- Pilas

Cuidados al glucómetro:

- Debe estar guardado a una temperatura media, ni mucho calor ni mucho frío.
- Siempre llévalo contigo en su estuche original.
- Es muy importante mantener limpia la pantalla y el espacio de las tiras reactivas para que el resultado final no se altere.

Medición:

- Lava tus manos con agua y jabón, antes de cualquier medición.
- Revisa el código de las tiras y regístralo en el glucómetro.
- Coloca la lanceta.
- Punciona en los lados del dedo, no los extremos.
- Inserta tira reactiva.
- Coloca tu gota de sangre en la tira reactiva.
- Espera y anota el resultado.

Anota siempre en una libreta los resultados de tu medición, la hora, el día y si comiste algo antes de la medición.

Actividad



Para esta actividad se recomienda trabajar en equipos de 3 personas.



REFLEXIONAR Y HABLAR

Trabajo individual y grupal (20 minutos)

Pedir a un voluntario hacer una actuación de cómo se debe usar el glucómetro para hacer la medición del azúcar.

Hacer equipos de 4 personas y responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que se necesita para usar el glucómetro?
- ¿Cómo usar el glucómetro?
- ¿Dónde se debe guardar el glucómetro?

COMPARTIR

Trabajo grupal (20 minutos)

El equipo con las mejores respuestas deberá contar a todo el grupo, alguna experiencia usando un glucómetro.

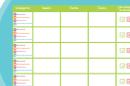


TAREA DE GRUPO

Trabajo grupal (20 minutos)

Elegir una nueva tarea de grupo y anotarla en el tablero.

Ejemplos de tareas grupales



- Hacer un listado de farmacias o establecimientos con las mejores ofertas y precios de glucómetros, lancetas, tiras reactivas, etc.

Con los pies en la tierra

Objetivo:
Educar a los pacientes con diabetes sobre el cuidado de los pies.

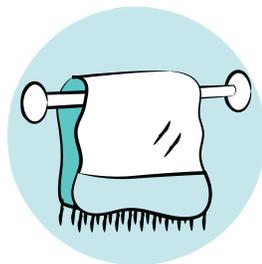


El cuidado de los pies es muy importante; cualquier complicación puede ser peligrosa. Cuando tienes diabetes pierdes sensibilidad en los pies, por eso es muy importante revisarlos constantemente.

Recomendaciones para el cuidado de tus pies:



Revisa diario que no estén hinchados



Lávalos y sécalos



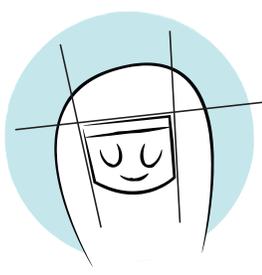
Hidrátalos



Usa zapatos cómodos y cerrados



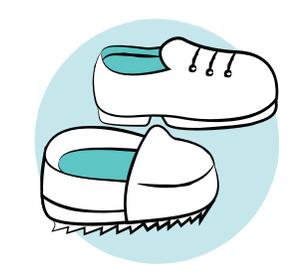
Activa la circulación



Corta tus uñas en línea recta



Usa pantuflas en casa



No uses los mismo zapatos diarios

Actividad



Para esta actividad se recomienda trabajar en equipos de 3 personas.



REFLEXIONAR Y HABLAR

Trabajo individual y grupal (20 minutos)

- Hablar sobre cuáles cuidados son más importantes y por qué.
- Hacer una lista, organizada por importancia, de buenas prácticas para mantener unos pies sanos.

COMPARTIR

Trabajo grupal (20 minutos)

Pedir voluntarios para que expongan al grupo las buenas prácticas detectadas.



TAREA DE GRUPO

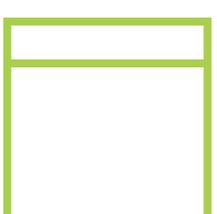
Trabajo grupal (20 minutos)

Elegir una nueva tarea de grupo y anotarla en el tablero.

Ejemplos de tareas grupales

Fecha	Actividad	Responsable	Estado
15/05/2023	Identificar establecimientos para comprar zapatos especiales a buen precio.	María	Completada
16/05/2023	Identificar lugares para comprar calcetines especiales para una buena circulación.	Juan	En progreso
17/05/2023	Hacer un listado de podólogos recomendados.	Carlos	Pendiente

- Identificar establecimientos para comprar zapatos especiales a buen precio.
- Identificar lugares para comprar calcetines especiales para una buena circulación.
- Hacer un listado de podólogos recomendados.



Tableros

Tabla de tareas grupales

Categoría	Sesión	Fecha	Tarea	¿Se cumplió la tarea?
 Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos	¿Qué es la diabetes?	11 - Diciembre - 2015	Apoyar en la detección de la diabetes.	 
 Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos				 
 Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos				 
 Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos				 
 Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos				 

Tabla de tareas grupales

Categoría	Sesión	Fecha	Tarea	¿Se cumplió la tarea?
<ul style="list-style-type: none">  Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos 	¿Qué es la diabetes?	11 - Diciembre - 2015	Apoyar en la detección de la diabetes.	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;"></div> </div>
<ul style="list-style-type: none">  Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos 				<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;"></div> </div>
<ul style="list-style-type: none">  Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos 				<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;"></div> </div>
<ul style="list-style-type: none">  Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos 				<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;"></div> </div>
<ul style="list-style-type: none">  Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos 				<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;"></div> </div>

Integrantes del grupo

Días y horario en que nos reunimos:

Nombre	Teléfono	Me interesa saber más sobre
<i>José Antonio Díaz Fernández</i>	55-1234-5678	 Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos
		 Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos
		 Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos
		 Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos
		 Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos
		 Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos
		 Mi actitud  Mi alimentación  Mi ejercicio  Mis medicamentos

Integrantes del grupo

Días y horario en que nos reunimos:

Nombre	Teléfono	Me interesa saber más sobre
<i>José Antonio Díaz Fernández</i>	55-1234-5678	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/>  Mi actitud <input type="checkbox"/>  Mi alimentación <input type="checkbox"/>  Mi ejercicio <input type="checkbox"/>  Mis medicamentos
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>  Mi actitud <input type="checkbox"/>  Mi alimentación <input type="checkbox"/>  Mi ejercicio <input type="checkbox"/>  Mis medicamentos
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>  Mi actitud <input type="checkbox"/>  Mi alimentación <input type="checkbox"/>  Mi ejercicio <input type="checkbox"/>  Mis medicamentos
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>  Mi actitud <input type="checkbox"/>  Mi alimentación <input type="checkbox"/>  Mi ejercicio <input type="checkbox"/>  Mis medicamentos
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>  Mi actitud <input type="checkbox"/>  Mi alimentación <input type="checkbox"/>  Mi ejercicio <input type="checkbox"/>  Mis medicamentos
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>  Mi actitud <input type="checkbox"/>  Mi alimentación <input type="checkbox"/>  Mi ejercicio <input type="checkbox"/>  Mis medicamentos
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>  Mi actitud <input type="checkbox"/>  Mi alimentación <input type="checkbox"/>  Mi ejercicio <input type="checkbox"/>  Mis medicamentos

Videos temáticos “¡Gánale a la Diabetes!”



Categoría	Capítulo	Video	Título
	1	3	¿Cómo afecta la diabetes a mis sentimientos?
	1	4	¿Cómo recibir y dar ayuda?
	2	9	Me comprometo y alcanzo mis metas
	2	10	Quiero, puedo y sé como controlarme
	6	21	Excusas para no hacer actividad física
	2	7	Diabetes y alcohol, una mala combinación
	3	13	Y si me baja mi azúcar
	4	14	¿Y ahora cómo voy a comer?
	4	16	Comer fuera de casa
	4	15	Alimento mi salud
	5	17	Peso saludable
	5	18	Alistándome para perder peso
	6	20	Cómo hay que hacer actividad física
	6	21	Excusas para no hacer actividad física
	6	22	Cómo controlar la diabetes durante la actividad física
	1	2	¿Cómo afecta la diabetes a mi cuerpo?
	1	5	Que no se te junten enfermedades asociadas a la diabetes
	3	11	Fijándome en mi azúcar, para qué y cómo
	3	12	El glucómetro mi amigo sincero
	7	23	Me cuido y tomo mis medicinas siempre
	7	25	La insulina y el glucómetro
	7	26	Mitos y realidades de la insulina
	8	29	Con los pies en la tierra
	1	5	Que no se te junten enfermedades asociadas a la diabetes
	2	6	Estás viendo y no ves
	8	27	El pez por la boca muere
	8	29	Ayúdanos a ayudarte
	8	30	Los riñones
	8	31	Fallaste corazón, arterias y cerebro

En el listado anterior hay mucha más información para ganarle a la diabetes y mejorar tu calidad de vida.

Puedes descargar todos los videos desde el siguiente enlace:

<http://www.clikisalud.net/ganale-a-la-diabetes/descargar-videos/>

Módulo I. Tengo diabetes... ¿Qué es eso?

1. Tengo diabetes, ¿qué es eso?

En esta cápsula encontrarás información relevante sobre de la diabetes tipo 2, así como consejos para cuidarte, la importancia de la detección temprana y los cambios de fondo que debes realizar en tu rutina diaria. Si ya tienes diabetes puedes tener una vida normal.

¡Todo depende de ti!

2. Cómo afecta la diabetes a mi cuerpo

En esta cápsula podrás encontrar recomendaciones y consejos saludables para mantener tu cuerpo en forma.

¡Porque me quiero me cuido!

3. Cómo afecta la diabetes a mis sentimientos

En esta cápsula podrás encontrar consejos para superar las dudas y el miedo que esta enfermedad puede provocar. Así como tips para llevar una vida normal y canalizar tus sentimientos.

¡Cuidarte está en tus manos!

4. Recibir y dar ayuda

En esta cápsula te explicamos todos los cambios que suceden alrededor de la diabetes. Para que sea más sencillo acostumbrarte a estos cambios, te será de gran utilidad tener redes de ayuda, ya sea de familiares o amigos, también existen los Sistemas de Ayuda Organizada, donde profesionales de la salud te brindarán apoyo. Para vivir con diabetes.

¡Todos tenemos que poner de nuestra parte!

5. Que no se te junten enfermedades asociadas

La diabetes nunca viene sola, aquí aprenderás a reconocer las enfermedades y factores de riesgo que se asocian a la diabetes

¡Toma acciones para ganarle a la diabetes!

Módulo II. Buenos y malos hábitos con mi diabetes

6. Tabaquismo y diabetes

El cigarro a todos nos hace daño, pero si tienes diabetes y además fumas, entonces multiplicas las complicaciones. Aléjate del cigarro.

¡Estás viendo y no ves!

7. Alcohol y diabetes

Diabetes y alcohol, una mala combinación.

Descubre en esta cápsula el daño que produce el consumo de alcohol, más cuanto vives con diabetes. El alcohol hace que tu hígado trabaje más, esto incrementa el riesgo de hipoglucemia y el aumento de peso.

Tú médico es el único que puede decirte si puedes tomar y cuánto.

No tomes si no te sientes bien.

- No te pases de lo que tu médico te permitió.
- Si te sientes mal, debes avisar.
- Procura tener siempre contigo una tarjeta plastificada, una pulsera o placa que indique que tienes diabetes y que tenga un número de emergencia.

¡Una mala mezcla!

8. Las vacunas y la diabetes

En esta cápsula hablamos de la importancia que tiene la vacunación, sobre todo si padeces diabetes, ya que tienes menor resistencia a las enfermedades.

Es muy importante estar al día con el calendario de vacunación. Entre las vacunas más importantes está la de Influenza estacional, la cual se aplica anualmente; la de Neumococo, esta se aplica cada 5 años y la Antitetánica, que se aplica cada 10 años, entre otras más según tu edad y sexo.

Las vacunas son herramientas muy importantes para no enfermarse y de esta forma mantener la diabetes bajo control y tener buena calidad de vida.

¡Vacúnate y haz una combinación ganadora!

9. En esta cápsula te damos consejos para alcanzar tus metas de control

Peso, debes hacer cambios en tu dieta, así como ejercicio diario para poder mantener tu Índice de Masa Corporal (IMC) entre 20 y 25.

- La presión arterial debe ser de 120-80
- Medir glucosa en sangre, en ayunas debe ser menor a 130 y después de comer, menor a 140
- Prueba de Hemoglobina glucosilada, llamada "La prueba de la verdad", debe estar en 7%
- Colesterol, no debe pasar de 180 y los Triglicéridos de 150

Hay que cuidarse diariamente.

¡Toma buenas decisiones, comprométete!

10. Quiero, me informo y puedo controlar mi diabetes

En esta cápsula te brindamos información sobre lo que debes hacer si vives con diabetes. Te platicamos sobre la importancia de estar siempre informado, ser consciente, hacer cambios en tu estilo de vida y de esta manera tener bajo control la enfermedad. Toma el control de tu vida, anímate, date una oportunidad.

III. Yo vigilo mi azúcar

11. Yo vigilo mi azúcar. Fijándome en mi azúcar, ¿para qué y cómo?

En esta cápsula hablamos de la importancia del auto monitoreo de azúcar cuando vives con diabetes. Te explicamos paso a paso cómo debes hacerte la medición de azúcar, es fácil y rápido. Debes preguntarle a tu médico cuántas veces al día debes monitorearla y además llevar un registro de tus mediciones.

¡Hazlo regularmente, date una oportunidad!

12. El glucómetro, mi amigo sincero

En esta cápsula te hablamos del glucómetro y su importancia para las personas que viven con diabetes, ya que con este aparato podemos medir de forma fácil y rápida los niveles de azúcar. Es importante seguir al pie de la letra el manual de instrucciones y debes tener a la mano: pilas nuevas, lancetas, plumilla de aplicación y tiras reactivas. Te damos consejos sobre los cuidados del glucómetro, para que funcione perfectamente. Así como tips para la toma de la muestra. Anímate a tomar el control, date una oportunidad.

¡Soluciones prácticas!

13. Y si me baja el azúcar. Sintomatología de la hipoglucemia

La hipoglucemia o azúcar baja en la sangre provoca en las personas que viven con diabetes sensaciones incómodas. Estas sensaciones son un aviso de que se debe ingerir alimento. Hacerles caso es muy importante, porque de no ingerirlo, puede evolucionar a un coma.

Te explicamos de forma detallada cuáles son los síntomas de la hipoglucemia y qué debes hacer para detenerlos. Si no hay mejoría debes pedir ayuda médica de inmediato. Cuídate.

¡Aguas!

IV. ¿Qué como para estar bien?

14. Y ahora, ¿Cómo voy a comer?

En esta cápsula te platicamos sobre las distintas necesidades alimenticias que cada persona tiene de acuerdo a factores como la edad, peso, actividad física y niveles de colesterol. También te damos consejos útiles para que mejores tus hábitos alimenticios, entre ellos tener horarios fijos para comer, no saltarte comidas y cuidar el tamaño de las porciones.

Recuerda que al bajar de peso se reducen los niveles de azúcar y de colesterol.

Comer bien evita complicaciones

15. Alimento mi salud

En esta cápsula te damos consejos sobre qué puedes comer y cómo aprender a planificar y racionar los alimentos. Te explicaremos algunas herramientas de utilidad como el método del semáforo y el método del plato. Además, podrás encontrar varias ideas para elaborar platillos saludables.

Recuerda que debes estar bien informado, en tu clínica pueden ayudarte y así tendrás un plan de alimentación justo para ti. Toma el control de tus alimentos y de tu vida.

16. Comer fuera de casa.

Es muy importante asistir a tu clínica, ya que ahí te darán tips para poder comer cuando estés fuera de tu casa. Recuerda siempre tener horarios fijos para comer y tener alguna fruta o colación por si se te pasa el tiempo.

Puedes mantenerte bien aunque comas fuera de casa, siempre hay opciones. Sólo debes tener muy claro que es lo que puedes comer.

No dejes que la diabetes te impida hacer tu vida.

V. Cuestiones de peso

17. Peso Saludable

Aprender cuál es un peso saludable es muy importante, sobre todo cuando se vive con diabetes. Esto te ayudará a evitar complicaciones como la hipertensión, problemas cardíacos y renales, entre otros que pueden poner en riesgo tu vida.

Un indicador muy importante es el Índice de Masa Corporal (IMC) y otro indicador es el diámetro de la cintura.

Alcanzar tu peso te hará sentir bien físicamente y mantener bajo control tu diabetes.

18. Alistándome para perder peso

En esta cápsula te daremos consejos para perder peso y mantener bajo control la diabetes. Antes de iniciar cualquier plan para bajar tu peso es importante que acudas a tu clínica y que te supervise un profesional, quien te ayudará a elaborar un plan integral.

El primer paso es realizar una evaluación de tu estado físico: peso, IMC, colesterol, triglicéridos y la cantidad de actividad física que realizas. Con estos datos el médico o especialista podrá decirte cuántos kilos y en cuánto tiempo debes bajarlos.

Recuerda que el ejercicio deberás comenzar a realizarlo poco a poco e ir aumentando la actividad paulatinamente.

Con una rutina diaria y un plan de alimentación balanceada bajar de peso te será más fácil.

! Decídete a bajar de peso!

19. Perder peso y mantenerme

Una vez que alcances un peso saludable, es muy importante que lo mantengas. Aquí encontrarás consejos y tips para mantenerte en tu peso. Debes entender que no estás a dieta, sino que estás aprendiendo a comer de una manera balanceada. Se cuidadoso con las raciones y los horarios.

Pesarte una vez por semana te ayudará a corregir rápidamente los malos hábitos que conserves. Recuerda que deberás ir eliminando los alimentos que te hacen subir de peso y ponerte pequeñas metas para mantenerte más motivado.

Otro consejo útil es apuntar siempre en una libreta todo lo que consumes, de esta forma sabrás si te estás auto saboteando.

Es muy importante mantener siempre la actividad física y así tener a la diabetes bajo control.

¡No te des por vencido para bajar de peso!

VI. Porque me quiero, me muevo

20. ¿Cómo hay que hacer actividad física?

En esta cápsula te damos consejos de cómo hacer actividad física, que sea adecuada a tu estilo de vida y a la vez que no gastes.

Debes realizar actividad física por lo menos 3 veces a la semana, durante 50 minutos y no pasar más de tres días entre cada sesión, de esta forma tendrás mejores resultados.

Es importante comenzar de forma progresiva, recuerda siempre calentar antes de iniciar y estirar al finalizar, para evitar lesiones.

Busca un compañero, así será más sencillo y podrán apoyarse.

¡Muévete!

21. Excusas para no hacer actividad física

En esta cápsula te hablamos de lo importante que es realizar actividad física. Te damos consejos para que la realices dentro o fuera de casa y dejes de poner excusas. Hacer ejercicio en grupo puede ayudarte a que sea más fácil y entretenido.

La actividad física es buena para todos, pero debemos tener en cuenta que cada persona tiene un nivel de actividad distinto que es el óptimo para ella.

Es importante comenzar de forma progresiva, recuerda siempre calentar antes de iniciar y estirar al finalizar, para evitar lesiones.

Recuerda que debes realizar actividad física regularmente

22. ¿Cómo controlar la diabetes durante la actividad física?

En esta cápsula te damos consejos para controlar los niveles de azúcar en la sangre cuando realizas actividad física. Siempre debes tener medidos tus niveles de azúcar durante el entrenamiento (30 minutos antes de empezar, cada 30 minutos durante el ejercicio y una vez que terminaste).

Si antes de empezar tu azúcar está en menos de 100 mg/dl, debes comer alguna colación antes de iniciar la actividad. Si se encuentra entre 100 y 200 mg/dl puedes iniciar sin ningún problema. Si tu nivel se encuentra por encima de los 200 mg/dl, debes esperar un poco antes de iniciar.

¡Muévete, controla tu azúcar!

VII. Yo tomo mis medicinas correctamente

23. Me cuido y tomo mis medicinas

En este video te hablamos sobre los medicamentos que se necesitan para controlar la diabetes, así como de las diversas presentaciones en las que vienen dichos fármacos (inyecciones, pastillas, etc.). De acuerdo al tipo de diabetes y a tu situación particular, el médico te recetará el tratamiento farmacológico más adecuado, pues no existe un medicamento que sea el único o más indicado para controlar la diabetes en todas las personas.

No olvides que en la diabetes los medicamentos actúan como auxiliares, ya que por sí solos no controlan la diabetes por completo, por lo que se requiere llevar un tratamiento integral que combine su uso con una buena alimentación y actividad física. Asimismo, nunca tomes otro medicamento que no te haya recetado tu doctor.

24. Medicamentos combinados

En este video te hablamos sobre los medicamentos de efecto combinado para controlar la diabetes. Así como existen productos que poseen tanto el shampoo como el acondicionador en uno solo, lo mismo hay pastillas de acción combinada contra esta enfermedad. Dichos fármacos (normalmente pastillas) permiten controlar, además de la diabetes, otra condición más, como puede ser el colesterol alto o la hipertensión. Estas pastillas se recetan por cuestiones prácticas, principalmente para que el paciente no consuma una gran cantidad de pastillas al día. No obstante, no todas las personas con diabetes necesitan este tipo de medicamentos ni las mismas dosis, ya que su prescripción médica depende de muchos factores como la edad, el avance de la diabetes, cómo responde a ciertos tratamientos, entre otros.

25. La insulina y el glucómetro. ¿Para qué es y cómo se usa?

En este video te mostramos una interesante conversación entre la insulina y el glucómetro, en donde este aparato le hace varias preguntas importantes a esta imprescindible hormona sobre cómo y cuándo deben utilizarla las personas con diabetes tipo 2, cuáles son sus diferentes tipos y presentaciones en las que se puede encontrar y adquirir, y qué dosis e itinerario de inyecciones requiere el paciente de acuerdo con su situación particular. Asimismo, resalta la importancia de combinar la insulina con el glucómetro de manera correcta, ya que puede ser de gran ayuda en el tratamiento de tu diabetes.

26. Mitos y realidades de la insulina

En este video te hablamos sobre los mitos y realidades alrededor de la insulina a manera de un programa de concursos, en donde el presentador del show "Viviendo con diabetes" confronta a dos participantes con esta enfermedad, mientras les hace diversas preguntas y afirmaciones sobre esta importante hormona para controlar los niveles de azúcar en sangre, las cuales deben contestar o confirmar si son mito o realidad. Entre los mitos que se mencionan están que la insulina baja peligrosamente los niveles de azúcar, que te hace ganar peso o que su inyección es dolorosa.

VIII. ¿Y si no me cuido?

27. Cuido mis ojos

En este video te hablamos sobre la importancia de estar pendiente de tu salud ocular, ya que podría ser un indicador de diabetes. Asimismo, reiteramos que las personas con esta enfermedad pueden desarrollar más fácilmente enfermedades de la vista, o incluso perderla por completo, por lo que deben tomar los cuidados pertinentes (medición y control de glucosa, etc.). Algunas de las enfermedades visuales que pueden manifestarse como consecuencia de la diabetes incluyen la retinopatía diabética (que daña la retina), el glaucoma (pérdida progresiva de la visión por alteraciones en la presión ocular) y las cataratas (daño en el cristalino).

28. El pez por la boca muere

En este video te hablamos sobre la importancia de tener una adecuada salud dental si padeces diabetes y cómo lograr este objetivo. Debido a que las bacterias y los microbios en la boca afectan más a las personas con esta enfermedad, es imprescindible que tengan un cuidado más cauteloso con los dientes y las encías, de ahí la importancia de que también controlen adecuadamente su azúcar en sangre, pues esto reduce el riesgo de tener problemas con las bacterias bucales.

Por ello, es fundamental que quienes tienen diabetes se laven los dientes tres veces al día sin olvidar la lengua, así como utilizar hilo dental, y acudir al dentista al menos dos veces al año. De no llevar los cuidados necesarios, pueden surgir complicaciones como dolor, sangrado y malestar en encías y dientes, causando molestia al momento de cepillarse y al comer cosas frías y calientes, además de que si los tienes sucios te darán una mala apariencia y puedes desarrollar sarro y placa.

29. Con los pies en la tierra

En este video te hablamos sobre cómo una diabetes no controlada puede afectar de manera negativa tus pies. Por ello, te explicamos la importancia de tener los cuidados necesarios para evitar que se vea afectada tu circulación y, por consiguiente, estas extremidades del cuerpo. Dichos cuidados incluyen examinar tus pies, lavártelos con agua tibia a diario y usar crema para evitar que se reseque tu piel, además del control de base de tu glucosa. De no hacerlo, y si tu diabetes se dispara, puedes desencadenar pérdida de sensibilidad en tus pies, así como piel agrietada en los mismos, aparición de ampollas, manchas rojas, moretones, entre otros síntomas. También es fundamental que evites que te dé el aire en los pies o traerlos húmedos para no adquirir una infección, por lo que es recomendable siempre traer secos los calcetines y las medias, al igual que usar zapatos cómodos, cerrados y bajos. En ciertos casos, existe calzado especial para quienes padecen diabetes.

¿Cómo cuido mis pies?

30. Los riñones

En este video, y de viva voz, los riñones te invitan mediante una protesta pacífica a que dejes los malos hábitos a fin de conservar una adecuada salud en estos órganos. Asimismo, te explican cada una de sus importantísimas funciones. Los riñones limpian la sangre de todas las cosas tóxicas que entran a ella a través de lo que comes y lo que bebes, pues funcionan como si fueran un filtro contra todo lo que no se requiere, eliminándolo cuando vas al baño; y que solo deja pasar lo indispensable, como las proteínas y otros nutrientes. De ahí la importancia de cuidar que no se eleven tus niveles de glucosa en sangre, pues eso ocasiona que tus riñones trabajen de más y filtren excesivamente, dejando pasar las toxinas y volviéndose incapaces de retener los nutrientes. Si observas que tus riñones no funcionan correctamente debes acudir con el médico a la brevedad para corregir el problema, pues de no hacerlo podrías desarrollar falla renal crónica, lo cual ya no tiene vuelta atrás.

¿Cómo protejo mis riñones?

31. Fallaste Corazón

En este video te hablamos sobre cómo la diabetes puede afectar tu corazón si no cuidas y controlas tu azúcar. Y no solo eso, pues la diabetes afecta a todo el sistema cardiovascular, es decir, a tus arterias y cerebro. Precisamente la primera causa de muerte en las personas con diabetes es algún problema de este tipo, como sufrir un infarto o desarrollar una embolia. Por ello, siempre debes recordar que para cuidar tu azúcar y tener bien el corazón debes comer cosas sanas, hacer actividad física regular, bajarle a la sal, no fumar y no tomar alcohol. Estas acciones, además de aplacar tu diabetes, ayudan a cuidar otros factores que generalmente vienen asociados a la enfermedad, como son la presión arterial alta y la obesidad. No olvides siempre seguir tu tratamiento y que la diabetes, más que un problema, representa una oportunidad para que seas mejor persona y una advertencia para que cuides más tu salud.