



Conozca los factores clave de la diabetes

LO QUE NECESITA SABER:

La diabetes aumenta la probabilidad de que una persona desarrolle ciertas enfermedades que pueden poner en riesgo su vida. Pero controlar los factores clave de la diabetes (**A1c, presión arterial, colesterol y dejar de fumar**) puede prevenir complicaciones graves de la diabetes. La meta de esta sesión es ayudar a los participantes a usar los factores clave de la diabetes para lo siguiente:

Al final de esta sesión, los participantes podrán:

- Nombrar cada uno de los factores clave para manejar la diabetes.
- Decir cuáles son sus metas para sus niveles de A1c, presión arterial, y colesterol, y para dejar de fumar si es que fuman (o cómo van a determinar estas metas).
- Decir 3 comportamientos que quieran cambiar para manejar sus factores clave.
- Decir al menos 2 elementos para crear metas de manera exitosa.

Módulo 2



TIEMPO DE CONVERSACIÓN

45 a 60 minutos



RESUMEN

1. Diabetes y enfermedades del corazón.
2. Los factores clave de la diabetes.
3. Manejarlos factores clave de la diabetes.
4. Obstáculos para cambiar comportamientos.
5. Conversación para crear metas.

☆ MENSAJES CLAVE

1. La diabetes aumenta el riesgo de enfermedades del corazón, ataques al corazón y derrames cerebrales. La causa principal de muerte entre las personas con diabetes es la enfermedad del corazón.
2. Recordar los factores clave de la diabetes puede ayudar a los participantes a tomar pasos para mejorar estos niveles, y a hacer un seguimiento de esas medidas, a fin de reducir su riesgo de enfermedades del corazón y derrames cerebrales.
3. Las personas con diabetes pueden trabajar con su equipo de atención médica para crear metas que sean específicas, medibles, alcanzables, relevantes y limitadas en el tiempo (SMART, por sus siglas en inglés), y que puedan monitorear. Estas metas se pueden volver a evaluar y cambiarse según sea necesario.

🔗 TEMAS DE CONEXIÓN

Los “Temas de conexión” se pueden incorporar a las sesiones de *Nuevos Comienzos* según las metas y las necesidades de sus participantes.

“Temas de conexión” recomendados:

- Facilitar *Nuevos Comienzos* en línea
- Dejar de fumar
- Comprender la información sobre la salud

👉 CONSEJOS PARA GRUPOS VIRTUALES

- Puede compartir el contenido de la Hoja de trabajo para la crear un plan como un documento de Microsoft Word o Google Doc antes de la sesión o después como tarea. Así los miembros del grupo pueden completarla en línea sin tener que imprimirla.
- En vez de emparejar a los participantes para las actividades, use las salas para subgrupos de su plataforma de videoconferencia (si están disponibles). O vaya uno por uno y haga que cada participante comparta con el grupo. Vea el Tema de conexión Facilitar *Nuevos Comienzos* en línea para ver ideas sobre cómo adaptar las actividades para grupos virtuales.
- Puede compartir las historias en video para este módulo a través de su plataforma de videoconferencia usando la opción para compartir su pantalla y audio. Otra opción es compartir los enlaces a los videos con los miembros de su grupo por correo electrónico antes de que comience la sesión.
- Puede insertar las historias en audio en La plantilla de PowerPoint de *Nuevos Comienzos* junto con imágenes que reflejan la historia.

MATERIALES

Historias sugeridas para este módulo:

- Historia B de Yvonne: Yvonne habla sobre los desafíos que enfrenta al tratar de elegir alimentos saludables (audio: aproximadamente 3 minutos). *[video en inglés, transcripción en español]*
- Alimentación saludable con diabetes (video: aproximadamente 5 minutos). *[video en inglés]*
- Actividad física: consejos prácticos y medidas para tomar (video: aproximadamente 3 minutos). *[video en inglés]*
- Crear metas para mejorar su salud (video: aproximadamente 3 minutos y medio). *[video en inglés]*

Materiales para distribuir:

- [Pasos para ayudarlo a mantenerse sano](#)
- Hoja de trabajo para la crear un plan.

CONVERSACIÓN EN GRUPO

Esta conversación se enfocará en lo siguiente:

- Entender los factores clave de la diabetes y cómo se relacionan las enfermedades del corazón.

Cómo crear metas para los cambios de comportamiento que les ayudarán a alcanzar los niveles deseados de sus factores clave.

La diabetes y las enfermedades del corazón

INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



PREGUNTE:

¿Qué saben sobre la relación entre la diabetes y las enfermedades del corazón?



DIGA:

Los adultos con diabetes tienen mayor riesgo de presentar enfermedades del corazón, ataques al corazón y derrames cerebrales. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los nervios y los vasos sanguíneos del cuerpo.

Las personas con diabetes también podrían tener otros factores de riesgo para enfermedades del corazón, como presión arterial alta, colesterol alto, obesidad y antecedentes familiares de enfermedades del corazón.

En las personas con diabetes, fumar aumenta significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.



PREGUNTE:

En nuestra última sesión, escribimos los nombres de algunas personas en nuestro círculo de apoyo. Esto puede haber incluido parejas, familiares, amigos cercanos y otros seres queridos. Piensen en su lista y luego añadan a cualquier persona en su vida que podría depender de ustedes para obtener afecto y apoyo. Tal vez tengan otros familiares, hijos o nietos.

¿Qué pasaría si tuviera usted un ataque al corazón o un derrame cerebral? Piensen en cómo eso afectaría su vida y las vidas de sus seres queridos.

La causa principal de muerte en personas con diabetes es la enfermedad del corazón. Ninguno de nosotros quiere pensar en esa posibilidad. Pero están aquí porque quieren mejorar cómo manejan su diabetes, y eso incluye aprender cómo reducir su riesgo de enfermedades del corazón.

Los factores clave de la diabetes

**INSTRUCCIONES PARA EL
LÍDER DEL GRUPO**

PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



PREGUNTE:

Veamos este material ([Pasos para ayudarlo a mantenerse sano](#)).
¿Cuáles son los factores clave de la diabetes?



DIGA:

Como dijimos la semana pasada, tener en cuenta los factores clave de la diabetes puede ayudarles a monitorear y manejar tres parámetros importantes (el A1c, la presión arterial y el colesterol). Conocer sus niveles de A1c, presión arterial y colesterol, y tomar medidas para alcanzar sus metas para cada uno puede reducir sus probabilidades de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.

- **A1c.** Es una prueba de sangre que mide el nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos tres meses. No es lo mismo que el monitoreo de azúcar en la sangre que posiblemente se haga todos los días. La meta para muchas personas con diabetes es un A1c por debajo del 7%. Pero pregúntenle a su médico cuál es su meta en particular.

- **Presión arterial.** La presión arterial alta hace que su corazón trabaje más. La meta para la mayoría de las personas con diabetes es que la presión arterial sea menos de 140/90. Su médico puede establecer una meta que funcione mejor para ustedes.
- **Colesterol.** El LDL, o colesterol “malo”, se acumula en los vasos sanguíneos y los tapa. El HDL, o colesterol “bueno”, ayuda a eliminar el colesterol “malo” de los vasos sanguíneos. Pregúntele al médico cuáles deben ser sus niveles de colesterol.

También podemos considerar el dejar de fumar como un factor clave. Se recomienda que las personas con diabetes no fumen ni usen productos de tabaco porque les pone en un riesgo aún mayor de enfermedades del corazón y otras complicaciones.



PREGUNTE:

- ¿Han hablado alguna vez con su médico sobre sus niveles de A1c, presión arterial o colesterol?
- ¿Tienen ya metas para estos parámetros?
- ¿Saben cuáles son sus niveles actuales y cómo se comparan con sus metas?

La meta para los niveles de A1c, presión arterial y colesterol que mencioné antes, aplican para la mayoría de las personas con diabetes, pero no para todas. Si han hablado con su equipo de atención médica y saben cuáles son sus metas, escríbanlas en su formulario de monitoreo y seguimiento (tracking form) incluido en los materiales.

Si no saben cuáles son, lleven este formulario con ustedes la próxima vez que visiten a su equipo de atención médica, y hablen y escriban las metas juntos. En cada visita futura, pregunten cómo les está yendo y escriban sus niveles para ayudarles a monitorearlos.

Manejar los factores clave de la diabetes

INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



PREGUNTE:

¿Qué medidas pueden tomar para manejar sus factores clave de la diabetes y alcanzar los niveles que desea?

[Revise los consejos en el material].

Algunas cosas que las personas con diabetes pueden hacer para mantener su A1c, presión arterial y colesterol dentro de niveles saludables son:

- Comer una variedad de alimentos altos en vitaminas, minerales, agua y fibra, y limitar alimentos altos en grasa, azúcar y sal. Esto puede ayudar a mantener el peso y los niveles de azúcar en la sangre bajo control.
- Hacer actividad física moderada aproximadamente dos horas y media por semana. Por ejemplo, caminar, usar las escaleras en vez del ascensor, o nadar.
- No fumar.
- Tomar los medicamentos como lo indique su equipo de atención médica.
- Hacer cosas para reducir el estrés, como respiración profunda, yoga o jardinería.
- Pedirle ayuda a su círculo de apoyo.



VEA:

Elija uno o vea los dos.

- [Alimentación saludable con diabetes](#) *[video en inglés]*
- [Actividad física: Consejos prácticos y medidas para tomar](#) *[video en inglés]*



ACTIVIDAD:

La semana pasada, hablamos mucho sobre pasos pequeños que podemos dar hacia la victoria. Me gustaría formar parejas y hablen sobre cómo les fue con su tarea para dar un paso pequeño hacia el manejo exitoso de su diabetes esta semana.

Cuéntenle a su pareja qué paso o pasos pequeños dieron esta semana para manejar sus factores clave de la diabetes. Si tuvieron dificultades para completar el paso esta semana, está bien. Hablen al menos sobre una victoria pequeña que hayan logrado.

Ahora que hemos visto en más profundidad lo que pueden hacer para manejar sus factores clave de la diabetes, escriban una o dos cosas más que quieran hacer de forma distinta en su vida diaria. Piensen en su propia vida y acciones. Todos tenemos estilos de vida y retos únicos. Por eso los pasos hacia la victoria de una persona seguramente serán distintos a los de otra. Hablen sobre su lista con su compañero.

Obstáculos para cambiar comportamientos

INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



DIGA:

Escuchemos a alguien con diabetes que está trabajando para manejar sus factores clave de la diabetes.

A medida que escuchen, tomen nota de los comportamientos que esa persona está intentando mejorar y qué se los puede hacer difícil.



ESCUCHE:

| Historia B de Yvonne



PREGUNTE:

- ¿Qué pasos dijo Yvonne que dio para manejar sus factores clave?
- ¿Qué hace que sea difícil para ella dar estos pasos?
- ¿Qué estrategias usa?
- ¿Se identificaron con la historia del personaje?
- ¿Qué cosas aprendieron sobre las estrategias que trató el personaje que podrían ayudarles?



DIGA:

Cambiar un comportamiento al que están acostumbrados o que es gran parte de su vida diaria puede ser muy difícil. A veces es muy difícil comenzar y una vez que lo hacen, puede ser difícil continuarlo.

Crear metas

INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



DIGA:

Cuando se trata de cambiar nuestros comportamientos, cada persona es distinta. Tenemos nuestras propias razones por las cuales queremos cambiar. También nos podemos enfrentar a dificultades distintas que se interponen. Pero todos somos capaces de hacer cambios.

Establecer una meta, crear un plan y monitorear su progreso hacia cumplirla aumentará sus probabilidades de hacer cambios importantes en su comportamiento.

Saber que siempre aparecerán dificultades y tener ideas en mente sobre cómo las pueden superar puede ayudarles a ser más resilientes (recuperarse más rápido) en su camino para lograr sus metas.

También recuerden que ustedes están a cargo de sus propias metas. No todos los cambios se pueden hacer o se deberían hacer a la vez. Hasta los pasos pequeños pueden darnos grandes recompensas.



VEA:

| Crear metas para mejorar su salud



PREGUNTE:

| ¿Cuáles son algunos mensajes clave del video?



DIGA:

Veamos este material (Hoja de trabajo para crear un plan).

- Pónganse metas significativas. Determinen qué los motivará.
- Dividan las metas en pasos manejables.
- Pónganse metas que sean específicas, medibles, alcanzables, relevantes y limitadas en el tiempo (SMART), y que puedan monitorear.
- No existe el fracaso. Revalúen sus metas y sigan intentando.

Tomen el material y elijan una de las acciones o comportamientos que les gustaría mejorar para manejar sus factores clave. Completen la Hoja de trabajo para crear un plan para este comportamiento.



PREGUNTE:

¿Le gustaría a alguien compartir su plan con el resto del grupo?

[Aplauda a cada persona que comparta. Tenga cuidado de permitirles a los participantes comentar sobre los planes de otros, a menos que la persona le pida específicamente consejos al grupo. La meta es incentivar a las personas a que identifiquen formas de resolver sus propios problemas. Los consejos no solicitados pueden hacer que las personas se sientan menos empoderadas].



RECURSOS

Use estos recursos para aprender más sobre los factores clave de la diabetes, ampliar la conversación o darles recursos adicionales a los participantes.



CÓMO ELEGIR ALIMENTOS SALUDABLES

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC):
 - [Consejos sobre comidas de bufet para las personas con diabetes](#)
 - [Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares](#)
 - [Comer sano](#)
- Institutos Nacionales de la Salud:
 - [Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes](#)
- Asociación Americana de la Diabetes:
 - [Recetas y nutrición](#) (solo en inglés)
- Asociación de Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes:
 - [Alimentación saludable](#)



ACTIVIDAD FÍSICA

- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos:
 - [Muévete a tu manera](#)
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC):
 - [Información básica sobre la actividad física](#) (solo en inglés)
 - [Mantenerse activo](#)