

El camino hacia la buena salud

GUÍA DE CAPACITACIÓN

Cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2
en su comunidad

Una guía de capacitación para promotores de salud
comunitaria



2010



Sugerencia para citar esta publicación:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Guía de Capacitación del Kit El camino hacia la buena salud. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; 2010.

Créditos de educación continua

Guía de Capacitación del Kit El camino hacia la buena salud

Meta:

La meta de la *Guía de Capacitación El camino hacia la buena salud* es:

- 1) Ayudar a los lectores a utilizar el Kit *El camino hacia la buena salud*
- 2) Aumentar los conocimientos y destrezas en la prevención de la diabetes tipo 2 entre los promotores de salud comunitaria que sirven en comunidades hispanas/latinas y afroamericanas o de ascendencia africana, de manera que sean capaces de transmitir el siguiente mensaje: La diabetes tipo 2 no tiene que ser nuestro destino porque se puede prevenir o retrasar en personas con alto riesgo de la enfermedad.

Objetivos

A continuación, los objetivos de aprendizaje.

Luego de esta actividad, el participante tendrá el conocimiento, destrezas y competencia para:

- Definir los tipos, síntomas y complicaciones de la diabetes.
- Enumerar al menos tres de los mayores hallazgos del estudio del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés).
- Explicar cómo la diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar.
- Identificar al menos cinco factores de riesgo para la diabetes tipo 2.
- Explicar la importancia de hacer pequeños cambios en el estilo de vida para prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2.
- Definir la ración (servicio) y tamaño de las porciones de alimentos comunes.
- Demostrar cómo usar el Kit *El camino hacia la buena salud*.
- Llevar a cabo un juego de roles utilizando el *Rotafolio El camino hacia la buena salud*.
- Identificar el tamaño de las porciones, total de las calorías y grasas saturadas en las etiquetas de alimentos.
- Utilizar *Mi Plan: Registro de Comida y Actividades* del NDEP para anotar su consumo de bebidas y alimentos, así como de actividad física.
- Utilizar el *Registro de Grasas y Calorías* del NDEP (disponible sólo en inglés), para demostrar cómo se determinan los gramos de grasas y calorías que se consumen.

- Utilizar el póster *Paso a Paso* del Kit *El camino hacia la buena salud* para comenzar, resumir y finalizar el taller de capacitación.
- Comunicar los tres mensajes de prevención más importantes para ayudar a prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2:
 - Perder entre el 5 y 7 por ciento del peso corporal, en caso estar sobrepeso al:
 - Hacer una selección de alimentos saludables y seguir un plan de alimentación bajo en calorías y grasas, al comer una variedad de alimentos bajos en grasa y disminuir el número de calorías consumidas diariamente.
 - Realizar actividad física de intensidad moderada por un mínimo de 30 minutos, al menos cinco días a la semana.
- Identificar el rol que desempeñan los promotores de salud comunitaria en ayudar a las personas a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 al:
 - Explicar el papel que juegan los promotores de salud comunitaria en la comunidad.
 - Aprender consejos de los promotores de salud comunitaria.
- Desarrollar y fortalecer relaciones con el NDEP

Audiencias

La audiencia primaria que más podría beneficiarse de estos materiales incluye a personas que desarrollan u ofrecen capacitaciones tipo “train-the-trainer” a promotores de salud comunitaria que trabajan con comunidades hispanas/latinas y afroamericanas o de ascendencia africana. Otros profesionales del área de la salud, como educadores de diabetes, educadores en salud, enfermeras, nutricionistas, dietistas y educadores comunitarios también podrían darle uso a esta *Guía de Capacitación* del Kit *El camino hacia la buena salud*.

Autores

La *Guía de Capacitación* del Kit *El camino hacia la buena salud* fue escrita por:

Martha Londoño, PhD, Scimetrika, Consultora independiente

Betsy Rodríguez, MSN, CDE, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Leticia R. Dávila, MPH, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Editores

Jane Kelly, MD

Michelle D. Owens, PhD

Maralis B. Mercado, MPH

Ashley Heath, MPH

Ana Toro, MA

David Ojeda, MS

Revisión Técnica

Carol Brownson, MSPH – Iniciativa de Diabetes de la Fundación Robert Wood Johnson y James M. Galloway, MD – Cardiólogo, Centro Médico Universitario, Indian Health Service

Créditos Disponibles

CNEU

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades están acreditados como proveedores de Educación Continua en Enfermería por la Comisión Acreditadora del Centro Acreditador Americano de Enfermeras (CNEU, por sus siglas en inglés). Esta actividad otorga 2.0 horas contacto.

CECH

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades son un proveedor designado de educación continua/horas contacto de educación en salud por la Comisión Nacional para la Acreditación de la Educación en Salud, Inc. Este programa es un evento designado por el CECH para recibir 2.0 horas contacto, categoría I en educación en salud, número de proveedor del CDC GA0082.

CEU

Los CDC han sido evaluados y aprobados como Proveedor Autorizado por la Asociación Internacional de Educación Continua y de Capacitación (IACET, por sus siglas en inglés), 1760 Old Mellow Road, Suite 500, McLean, VA 22102. El CDC está autorizado por la IACET para ofrecer 0.2 CEU para este programa.

Nota para las enfermeras: Los CDC han recibido acreditación como un proveedor de educación continua en enfermería por la Comisión de Acreditaciones del Centro de Acreditaciones de Enfermeras Estadounidenses (*American Nurses Credentialing Center's Commission on Accreditation* o ANCC). Los créditos de la ANCC son aceptados por la mayoría de las Juntas Estatales de Enfermería (*State Boards of Nursing*).

California: La Junta Estatal de California aceptará los créditos ANCC de los CDC para realizar cursos de autoestudio. Sin embargo, no aceptará créditos ANCC por cursos que se ofrezcan en el estado de California. Cuando solicite renovar la licencia usando créditos ANCC, indique que son de autoestudio. No se requiere indicar el número de proveedor.

Iowa: Los cursos presentados a través de tecnologías de aprendizaje a distancia “en vivo”, como teleconferencias o programas vía satélite, deben realizarse por un proveedor aprobado en Iowa, si se cursan en un lugar dentro del estado de Iowa. No hay excepciones a esta regla.

Sin embargo, los cursos de autoestudio tomados por Internet sí se aceptarán, siempre y cuando sean realizados por un proveedor en Iowa, se les haya otorgado una aprobación especial o hayan sido aprobados por el ANA (o ANCC), NLN, NFLPN, NAPNES o por una junta de enfermería en otro estado en el que la educación continua sea obligatoria.

Referencia: IAC 655, Capítulo 5 - 5.2(2)f(i)

Instrucciones para obtener los créditos de educación continua

- Diríjase al sitio Web de capacitación y educación continua en Internet de los CDC/ATSDR visitando, <http://www.cdc.gov/TCEOnline>. Si no se ha registrado como participante, haga clic en “nuevo participante” para crear su identificación de usuario y contraseña; de otra manera, haga clic en “iniciar la sesión como participante” para conectarse al sitio Web.
- Una vez entre al sitio Web de capacitación y educación continua en Internet de los CDC/ATSDR, el sistema lo llevará a la “página de servicios para participantes”. Haga clic en los botones de “búsqueda” y “registro”. Escriba el número del curso (SS/DV1306) o una palabra clave en el botón de “búsqueda por palabra”. Para ver, haga clic en “ver”.
- Haga clic en el título del curso: The Road to Health Training Guide. Seleccione el tipo de crédito CE que quiere recibir y luego haga clic en “enviar”. Aparecerán tres preguntas sobre información demográfica. Responda a las preguntas y luego apriete el botón de “enviar”. Aparecerá un mensaje agradeciéndole por registrarse en el curso. Si ya completó el curso, puede dirigirse directamente a la evaluación y la pos prueba. Complete la evaluación y apriete el botón de “enviar”. Complete la pos prueba y apriete el botón de “enviar”. El registro del cumplimiento del curso se encontrará en la sección de “calificaciones y certificados”.
- Cuando le soliciten el código de verificación, escriba HWRTH10.
- En el futuro se ofrecerán créditos de educación continua para otras profesiones. Consulte el sitio Web <http://www.cdc.gov/TCEOnline> para obtener información actualizada.

Si tiene alguna pregunta o problema, por favor comuníquese con el sitio Web de capacitación y educación continua en Internet de los CDC/ATSDR al 1-800-41TRAIN ó 404-639-1292, o por correo electrónico a: ce@cdc.gov.

Los materiales y los créditos de Educación Continua son gratuitos. Los requisitos para obtener educación continua incluye leer la *Guía de Capacitación El camino hacia la buena salud*, el vídeo, registrarse en el portal Web del CDC educación continua: <http://www.cdc.gov/TCEOnline>, completar la hoja de evaluación y la pos prueba.

Fecha de publicación y de vencimiento

Fecha de publicación: 1/12/2008

Fecha de vencimiento: 1/12/2011

Declaración sobre conflictos de interés

Los CDC, los creadores de este producto y los expertos en su contenido declaran que no tienen ningún interés financiero ni ningún otro tipo de relación con los fabricantes de productos comerciales, proveedores de servicios comerciales u otras organizaciones comerciales. En estos materiales no se incluirá información del uso de un producto no especificado en su etiqueta ni de ningún producto cuyo uso se encuentre en investigación.

(Nota: Los créditos de educación continua del Kit *El camino hacia la buena salud* están disponibles únicamente en el idioma inglés)

Agradecimientos

Quisiéramos agradecer a las siguientes personas y entidades su contribución a la creación de este kit.

Grupos de Trabajo Hispano/Latino y Afroamericano/de ascendencia Africana del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

CDC

Jane Kelly, MD

Michelle Owens, PhD

CDC agradece a las siguientes personas en la evaluación piloto de los materiales:

CDC

Kristina Ernst, BSN, RN, CDE

Susan McCarthy, MPH, CHES

Susan Butler, EdD, CHES

Irene Heaston, MSN

Externo

Mary Ellen Sagatys, MSN

Deborah McGill, MSN, CHES

Katharine Fitzgerald, MPH, MID, CHES

Ashley Heath, MPH, CHES

Heather Speer, MPH, CHES, COE

Aisha Hasan, MSN

Las siguientes personas fueron parte del proceso de revisión de estos materiales:

Rita Díaz- Kenney, MPH, RD, LD

Luby Garza, MS, RD, LD

Joanne Gavillan, MS, RD

Tabla De Contenido

Introducción	11
Kit <i>El camino hacia la buena salud</i>	14
¿Para quién es esta Guía de Capacitación?	14
Metas de la Guía de Capacitación.	15
Objetivos.	15
Formato de la guía	17
Metodología.	17
Organización de la guía	17
Áreas: Descripción general	17
Colores	20
Actividades	20
Iconos	21
Apéndices	22
Desarrollo de la sesión educativa	23
Preparación del salón	23
Planificación de la actividad	24
Preguntas claves.	24
Preparación de la capacitación	24
Materiales y equipo	26
Lecciones aprendidas en talleres previos de capacitación “train-the-trainer”	27

Actividad 1: ¿Qué sé y qué quiero aprender?	29
Actividad 2: Introducción al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés)	33
Actividad 3: Kit <i>El camino hacia la buena salud</i>	34
Área 1: Diabetes tipo 2 y su prevención	38
Actividad 4: Introducción a la prevención de la diabetes tipo 2	39
Actividad 5: La historia de la familia Cruz: Un juego de roles	41
Actividad 6: Los conceptos básicos de la diabetes	43
Actividad 7: Factores de riesgo: Un futuro sin diabetes tipo 2 ¿Puede usted verlo?	46
Área 2: Selección de alimentos saludables.	50
Actividad 8: ¿De dónde vienen las calorías?	51
Actividad 9: Los detectives de grasas	54
Actividad 10: Las porciones	57
Actividad 11: El método del semáforo	60
Área 3: Movimiento y actividad física	66
Actividad 12: Movimiento es la clave: Bienvenido a la ciudad de las excusas.	67
Actividad 13: Movimiento por su vida	70
Actividad 14: Caminando por el camino hacia la buena salud: La diabetes tipo 2 no tiene que ser nuestro destino.	74
Actividad 15: Cambios de estilos de vida: Grandes recompensas	76
Actividad 16: <i>Vídeo de Capacitación El camino hacia la buena salud</i>	78
Actividad 17: Los promotores de salud comunitaria ayudan a las personas a seguir el camino hacia la buena salud	79

Apéndice A: Presentaciones en PowerPoint™	81
Apéndice B: Formularios	82
Hoja de asistencia	83
Lista de verificación o cotejo de la capacitación	84
Ejemplo de una agenda	87
Perfil del participante	91
Prueba preliminar (pre-evaluación) y post prueba	92
Mis factores de riesgo para la diabetes tipo 2	97
Evaluación de la capacitación	98
Apéndice C: Afiches usados durante la capacitación	100
Apéndice D: Hojas del rotafolio	100
Hoja de rotafolio: Reglas del grupo	101
Hoja de rotafolio: ¿Qué sé y qué quiero aprender?	102
Hoja de rotafolio: Expectativas y tres áreas de interés	103
Hoja de rotafolio: La historia de la familia Cruz	103
Hoja de rotafolio: Conceptos básicos de la diabetes	103
Hoja de rotafolio: Factores de riesgo: Un futuro sin diabetes tipo 2, ¿Puede usted verlo?	104
Hoja de rotafolio: ¿De dónde vienen las calorías?	104
Hoja de rotafolio: Los detectives de grasas	105
Hoja de rotafolio: Las porciones.	105
Hoja de rotafolio: El método del semáforo	105

Hoja de rotafolio: Movimiento es la clave: Bienvenido a la ciudad de las excusas	106
Hoja de rotafolio: Movimiento por su vida	106
Hoja de rotafolio: Caminado por el camino hacia la buena salud: La diabetes tipo 2 no tiene que ser nuestro destino.	106
Hoja de rotafolio: Cambios de estilos de vida: Grandes recompensas	106
Hoja de rotafolio: <i>Video de Capacitación El camino hacia la buena salud</i>	107
Hoja de rotafolio: Los promotores de salud comunitaria ayudan a las personas a seguir el camino hacia la buena salud . . .	107
Apéndice E: Certificado de participación	108
Apéndice F: Preguntas guía del estudio DPP	109
Referencias	110

Introducción

Casi todo el mundo conoce a alguien que ha sido afectado por la diabetes. La diabetes nos afecta a todos, sin importar la edad, grupo étnico o creencias. Puede causar incapacidad, un aumento en costos de cuidado médico, pérdida de la calidad de vida, e incluso muerte prematura. Casi 23.6 millones de personas ó 7.8 por ciento de los americanos tienen diabetes; y se estima que otros 5.7 millones no han sido diagnosticados aún (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC]).

Fuente: Hoja de datos nacionales sobre la diabetes: Información General de Estimados Nacionales en Diabetes en los Estados Unidos, 2007. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2008.

La diabetes tipo 2 es la forma más común de la enfermedad (CDC 2008). Además, datos de los CDC del 2007 estiman que otros 57 millones de adultos americanos tenían pre diabetes, una condición que aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

En los Estados Unidos, las poblaciones minoritarias -como grupo- están a un riesgo mayor de desarrollar diabetes que los blancos no hispanos. El riesgo es incluso mayor entre las comunidades hispana/latinas y afroamericanas/de ascendencia africana. No hay suficientes datos disponibles para derivar estimados de prevalencia de diabetes diagnosticada y sin diagnosticar para todas las poblaciones minoritarias. Debido a que la mayoría de las poblaciones minoritarias son más jóvenes y tienden a desarrollar diabetes a edades más tempranas que la población blanca no hispana, las diferencias de edad en la población deben estar controladas cuando se hacen comparaciones étnicas. Luego de ajustar las diferencias de edades entre las poblaciones, los datos de la encuesta nacional 2004-2006 para personas de 20 años o más indican que el 10.4% de los hispanos han sido diagnosticados con diabetes mientras que el 11.8% de los afro americanos no hispanos fueron también diagnosticados con diabetes. Entre los hispanos:

- el 8.2% eran cubanos
- el 11.9% mexicanos, y el
- 12.6% puertorriqueños (CDC 2008)

La diabetes puede afectar muchas partes de nuestro cuerpo y puede llevar a otros problemas de salud serios, tales como:

- Ataque cardíaco y derrame cerebral
- Problemas de los ojos que pueden conducir a molestias con la vista o ceguera total
- Daños al sistema nervioso que pueden causar dolores en las manos y pies, hormigueo o entumecimiento
- Posible pérdida del pie o pierna si no son revisados con regularidad
- Problemas con los riñones que puede llevar a que dejen de funcionar y, por consiguiente, requerir de un trasplante del riñón o diálisis de por vida
- Enfermedades de las encías o pérdida de dientes (Adaptado del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) 2006a)

A pesar de que la diabetes es tan común, muchas personas tienen la información incorrecta sobre esta enfermedad y sus complicaciones. Si no es tratada, la diabetes puede conducir a serios problemas y a una muerte prematura. Las personas deben entender lo que significa diabetes, y si tienen la enfermedad, recibir el tratamiento adecuado para evitar sus complicaciones; igualmente importante es para las personas que no tienen la enfermedad, saber los pasos que pueden tomar para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Unas 5.7 millones de personas no habían sido diagnosticadas y 57 millones de americanos adultos tenían pre diabetes para el 2007 (CDC 2008). Muchas personas no se percatan que tienen diabetes hasta que encaran los problemas asociados, tales como visión borrosa o problemas del corazón. Por esta razón, las personas necesitan saber si están a riesgo de padecer diabetes (NDEP 2006b).

Según el estudio del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP), la diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica, que se puede prevenir y controlar. El estudio del DPP sugiere que la persona tiene el potencial de prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2, si:

- Pierde entre el 5 y el 7 por ciento de su peso corporal, en caso de tener sobrepeso, lo que en una persona que pese 200 libras (90.6 kg) equivaldría a unas 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 kg).
- Pierde y mantiene el peso rebajado mediante la selección de alimentos saludables al comer una variedad de alimentos bajos en grasas y disminuir el número de calorías consumidas diariamente.

- Realiza actividad física de intensidad moderada por un mínimo de 30 minutos, al menos cinco días a la semana. Esto se puede obtener al caminar con un paso rápido, trabajar en el jardín o jugar en forma activa con los niños, como por ejemplo, montar en bicicleta o jugar fútbol (DPP, 2002 NDEP 2006b).

El NDEP trabaja para asegurarse que las personas con diabetes aprendan cómo controlar su condición y prevengan complicaciones futuras. También promueve el conocimiento de los métodos para prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2. El NDEP utiliza la ciencia más reciente, tales como los resultados del estudio DPP, para desarrollar iniciativas de educación pública, con el fin de hacerlas realidad.

El NDEP ha desarrollado herramientas y productos para poblaciones minoritarias, para que sean utilizadas por profesionales del cuidado de la salud, incluyendo a promotores de salud comunitarios. El NDEP valora a los promotores de salud como agentes de cambio en la comunidad. Los promotores, también conocidos como defensores de salud comunitarios, educadores en salud, o representantes de salud en la comunidad, trabajan casi exclusivamente en la comunidad. Ellos sirven de enlace entre los consumidores y los profesionales del cuidado de la salud para promover la salud entre los grupos que tradicionalmente carecían de acceso a una atención médica adecuada (CDC, División de Diabetes Aplicada, 2005).

“Cuando se desarrollan herramientas para la comunidad, el NDEP reconoce que la diabetes tipo 2 es una enfermedad seria, común, costosa y controlable que se puede prevenir o retrasar en individuos con alto riesgo”.

Fuente: Community Health Worker/Promotores de Salud: Critical Connection in Communities.
<http://www.cdc.gov/diabetes/projects/comm/htm>.

Kit *El camino hacia la buena salud*

El Kit *El camino hacia la buena salud* fue diseñado específicamente para promotores de salud comunitaria que trabajan en comunidades hispanas/latinas o afroamericanas/de ascendencia africana, dos grupos en alto riesgo de diabetes tipo 2. Este Kit *El camino hacia la buena salud* ofrece ejemplos de la vida real, actividades prácticas e ideas interactivas, con un enfoque en la selección saludable de alimentos y un aumento en actividad física.

Los componentes del Kit *El camino hacia la buena salud* son:

- *Rotafolio*
- *Guía del Usuario*
- *Guía de Actividades*
- *Guía de Recursos*
- *Diario Fotográfico*
- *CD/DVD Movimiento Por Su Vida*
- *CD/DVD Step by Step: Moving towards prevention of Type 2 Diabetes*
- Copias en VHS de vídeos musicales de *Movimiento y Step by Step*
- *Mi Plan: Registro de Comidas y Actividades del NDEP*
- *Registro de Grasas y Calorías del NDEP*
- *CD-ROM complementario El camino hacia la buena salud*
- *Guía de Capacitación El camino hacia la buena salud*
- *Vídeo de Capacitación El camino hacia la buena salud*

El NDEP identificó la necesidad de un producto que ayudara en el uso del kit y como resultado, se desarrolló esta *Guía de Capacitación*.

¿Para quién es esta Guía de Capacitación?

Esta Guía está diseñada para personas que desarrollan u ofrecen capacitaciones tipo “train-the-trainer” y para promotores que trabajan en comunidades hispanas/latinas o afroamericanas/de ascendencia africana. Otros profesionales del cuidado de la salud, educadores en diabetes, educadores en salud, enfermeras, dietistas y educadores comunitarios pueden capacitarse con el Kit *El camino hacia la buena salud*. Aunque este kit fue diseñado para comunidades hispanas/latinas y afroamericanas/de ascendencia africana, puede ser de interés para cualquier otro grupo.

Metas de la Guía de Capacitación

1. Aumentar los conocimientos y destrezas en la prevención de la diabetes tipo 2 entre promotores de la salud comunitaria que sirven en comunidades hispanas/latinas y afroamericanas/de ascendencia africana, para que puedan llevar a cabo el siguiente mensaje: **La diabetes tipo 2 no tiene por qué ser nuestro destino porque ésta se puede prevenir o retrasar.**
2. Ayudar a los participantes a aprender cómo usar el Kit *El camino hacia la buena salud*.
3. Desarrollar y/o fortalecer relaciones con el NDEP.

Objetivos

Al finalizar la capacitación, los participantes tendrán:

El conocimiento para

- Definir los tipos, síntomas y complicaciones de la diabetes.
- Enumerar al menos tres hallazgos del estudio del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés).
- Explicar cómo la diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar.
- Identificar al menos cinco factores de riesgo para la diabetes tipo 2.
- Explicar la importancia de hacer pequeños cambios en el estilo de vida para prevenir o retrasar el inicio de la diabetes tipo 2.
- Definir ración (servicio) y tamaño de las porciones.

Las destrezas para

- Demostrar cómo usar el Kit *El camino hacia la buena salud*.
- Ejecutar una actividad de juego de roles usando el *Rotafolio El camino hacia la buena salud*.
- Identificar el tamaño de las porciones, total de las calorías y grasas saturadas en las etiquetas de alimentos.
- Usar *Mi Plan: Registro de Comidas y Actividades* del NDEP que ha sido diseñado para ayudar a fijar metas y dar seguimiento al progreso.
- Usar el *Registro de Grasas y Calorías* del NDEP que ha sido creado para llevar un registro del número de grasas y calorías que se consumen. Muestra los gramos de grasas y las calorías de más de 1,500 alimentos que se consumen con frecuencia.
- Usar el póster *Paso a Paso - El camino hacia la salud* para presentar, resumir y culminar el taller de capacitación.

La competencia para

- Comunicar los tres mensajes claves de prevención para ayudar a prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2:
 - Al enseñar cómo hacer una selección saludable de alimentos
 - Aumentar la actividad física de intensidad moderada por un mínimo de 30 minutos, al menos 5 días de la semana
 - Una pérdida de peso de 5 a 7 por ciento, de tener sobrepeso
- Demostrar el papel que juegan los promotores de salud comunitaria en ayudar a las personas a que aprendan cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 al:
 - Explicar el rol de los promotores de salud en la comunidad.
 - Aprender consejos de parte de otros promotores de salud comunitaria.
- Desarrollar y fortalecer relaciones con el NDEP.

Formato de la Guía

Metodología

La *Guía de Capacitación* utiliza un método de aprendizaje activo (participativo) que se enfoca en “aprendizaje por práctica”. Las actividades desarrolladas en esta *Guía de Capacitación* incluyen preguntas que involucran activamente a los participantes. Una vez completada esta capacitación, se espera que los conocimientos y destrezas sobre la prevención primaria de la diabetes tipo 2 se hayan aumentado entre los participantes. También se espera que los participantes tengan el conocimiento y las destrezas necesarias para comunicarle a otros -de forma clara y precisa- los varios mensajes de salud y las herramientas del Kit *El camino hacia la buena salud*.

Esta guía fue escrita en un formato fácil de leer. La misma contiene actividades basadas en diferentes estrategias educativas y herramientas de referencia, tales como el *Rotafolio*, *Guía de Recursos*, *Guía de Actividades* y el *Diario Fotográfico*, que forman parte del Kit *El camino hacia la buena salud*.

Organización de la guía

Esta guía se divide en tres áreas; y cada área contiene varios tópicos. Las áreas son:

1. La diabetes tipo 2 y su prevención
2. Selección de alimentos saludables
3. Movimiento y actividad física

Áreas: Descripción general

Área 1: La diabetes tipo 2 y su prevención – Rojo

Tópicos

1. Factores de riesgo: Un futuro sin diabetes tipo 2 ¿Puede usted verlo?
2. Entendiendo la diabetes - ¿Quién está en riesgo?
3. Cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2

Objetivos

- Definir la diabetes, así como sus tipos, síntomas y complicaciones.
- Explicar la diferencia entre controlar la diabetes y prevenir la diabetes tipo 2.
- Discutir al menos tres hallazgos del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP).
- Identificar tres estrategias claves para la prevención de la diabetes tipo 2.

Actividades

- Introducción a la prevención de la diabetes tipo 2
- La historia de la familia Cruz: Un juego de roles
- Los conceptos básicos de la diabetes
- Factores de riesgo: Un futuro sin diabetes tipo 2 ¿Puede usted verlo?

Área 2: Selección saludable de alimentos - Amarillo

Tópicos

1. Las etiquetas de los alimentos – ¿De dónde vienen las calorías?
2. Las grasas ocultas en los alimentos – Los detectives de grasas
3. Comidas rápidas – Menos por más
4. El tamaño de las porciones – Más por su dinero

Objetivos

- Explicar el *El método del semáforo* como una estrategia para seleccionar alimentos saludables, disminuir el tamaño de las porciones y aumentar el consumo de frutas y vegetales.
- Discutir la diferencia entre una ración (servicio) y una porción.
- Comparar los alimentos con objetos comunes (por ejemplo, unas barajas o naipes, una bola de béisbol) y decir la diferencia entre la ración y el tamaño de una porción.
- Analizar el concepto de “más por tu dinero”.
- Identificar el tamaño de las porciones, y el contenido de grasas, azúcares y calorías por ración (servicio) en las etiquetas nutricionales.

Actividades

- Los detectives de las grasas
- ¿De dónde vienen las calorías?
- Las porciones
- El método del semáforo

Área 3: Movimiento y actividad física – Azul

Tópicos

1. Actividad física – ¿Qué tanto, con cuánta frecuencia y qué tipo?
2. Barreras y excusas – Bienvenido a la ciudad de las excusas
3. Recompensas de una vida saludable

Objetivos

- Analizar las barreras que impiden que las personas hagan actividad física.
- Explicar la importancia de hacer pequeños cambios de estilos de vida para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.
- Usar los CD/DVD/VHS musicales *Movimiento Por Su Vida* y *Step by Step: Moving towards prevention of Type 2 Diabetes* como estrategias para promover la actividad física.

Actividades

- Movimiento es la clave: Bienvenido a la ciudad de las excusas
- Movimiento por su vida
- Caminando por el camino hacia la buena salud: La diabetes tipo 2 no tiene que ser nuestro destino.
- Cambios de estilos de vida: Grandes recompensas
- *Vídeo de Capacitación El camino hacia la buena salud*
- Los promotores de salud comunitaria ayudan a las personas a seguir el camino hacia la buena salud

Colores

A cada área se le ha asignado un color para hacerla fácil de recordar.

Nótese que el color no estuvo disponible para esta publicación.

Rojo Para la **diabetes tipo 2 y su prevención**, el rojo simboliza que usted tiene que estar alerta.

Amarillo Para la **selección de alimentos saludables**, el amarillo simboliza ser cuidadoso; no podemos comer cualquier cosa que queramos en las cantidades que deseemos.

Azul Para la **movimiento y actividad física**, el azul simboliza que usted debe caminar y mover su cuerpo hacia la prevención de la diabetes tipo 2.

Actividades


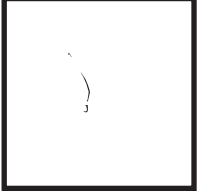
Una serie de actividades han sido desarrolladas para motivar al participante a que aprenda cómo usar el Kit *El camino hacia la buena salud*.

En estas actividades, los sentidos de los participantes se utilizan para asegurarse que el 90% de lo aprendido sea recordado. Memorizamos 20% de lo que escuchamos, 30% de lo que vemos, 50% de lo que vemos y escuchamos, 70% de lo que decimos a otros y un 90% de lo que hacemos (Pike, 1989).

El propósito, duración, materiales y procedimientos están especificados para cada actividad. En algunas actividades, usted verá definiciones o conceptos así como notas para el capacitador.

Iconos

En esta guía se utilizan varios tipos de iconos para ayudar al capacitador

Si se encuentra este ícono	Significa	Y el capacitador debe:
	Materiales requeridos	Prestar atención especial y asegurarse en organizar todo el material necesario.
	Preguntas	Pedir a los participantes que contesten las preguntas provistas para facilitar la participación en grupo.
	Duración de la actividad	Fijarse en el tiempo promedio de cada actividad. El promedio de éstas requiere entre 15-30 minutos para completar. Ciertos factores deben ser tomados en cuenta, tales como el número de personas, formato del grupo, y conocimientos previos sobre los conceptos básicos de la diabetes.
	Notas del capacitador	Mantener estas sugerencias o comentarios en mente mientras desarrolla la actividad.
	Definiciones y conceptos	Señalar los conceptos claves y definiciones

Apéndices

En estos apéndices encontrará:

Apéndice A: Presentaciones en PowerPoint™

- Metas y objetivos de la *Guía de Capacitación* del Kit *El camino hacia la buena salud*
- Introducción al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP)
- Kit *El camino hacia la buena salud*
- Introducción a la prevención de la diabetes tipo 2 y al estudio del DPP
- Los conceptos básicos de la diabetes

Apéndice B: Formularios

- Hoja de asistencia
- Lista de verificación o cotejo de la capacitación
- Ejemplo de una agenda
- Perfil del participante
- Prueba preliminar (pre-evaluación) y post prueba
- Mis factores de riesgo para la diabetes tipo 2
- Evaluación de la capacitación

Apéndice C: Afiches usados durante la capacitación

- *Un futuro sin diabetes tipo 2 – ¿Lo puede visualizar?*
- *Paso a Paso – El camino hacia la buena salud*
- *Bienvenido a la ciudad de las excusas*
- *Etiquetas nutricionales*
- *El método del semáforo*

Apéndice D: Hojas del rotafolio

Apéndice E: Certificado de participación

Apéndice F: Preguntas guía del estudio DPP

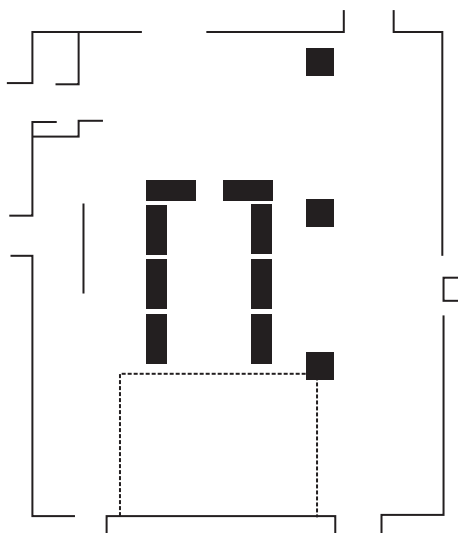
Referencias

Desarrollo de la sesión educativa



Preparación del salón

1. Tenga lista la mesa de registro a la entrada del salón con los siguientes elementos:
Identifique claramente la mesa como “Mesa de Registro”. Un letrero hecho a mano le servirá en caso de no tener uno impreso.
 - Hoja de asistencia
 - Perfil del participante
 - Prueba preliminar (pre-evaluación) y pos prueba
 - Tarjetas rojas, amarillas y azules
 - Agenda de la capacitación
 - Etiquetas adhesivas (gafetes) para identificar a los participantes
 - Bolígrafos (lapiceros) y/o lápices
2. Coloque los materiales necesarios para cada actividad en una mesa al lado del lugar donde usted llevará a cabo la presentación. Tenga también los siguientes elementos disponibles:
 - Formulario de evaluación de la capacitación
 - Post prueba
 - CD/DVD/VHS musical: *Movimiento Por Su Vida y/o Step by Step: Moving towards prevention of Type 2 Diabetes*
3. Trate de acomodar las sillas de los participantes en forma de “U” de manera que el capacitador y los participantes se puedan ver unos a otros para aumentar la interacción entre todos.



4. Coloque los afiches que aparecen a continuación en lugares visibles dentro del salón de manera que todos puedan verlos.

- *Paso a paso - El camino hacia la buena salud*
- *Bienvenido a la ciudad de las excusas*
- *Etiquetas nutricionales*
- *Factores de riesgo: Un futuro sin diabetes tipo 2 ¿Lo puede visualizar?*
- *El método del semáforo*

Planificación de la actividad

Cuando esté preparando su capacitación, hágase a sí mismo (a) las siguientes preguntas:

Preguntas claves

1. ¿Por qué quiere usted realizar esta capacitación? – Objetivos generales
2. ¿Qué quiere lograr usted con esta capacitación? - Metas
3. ¿Para quién es esta capacitación? - Número de participantes y perfiles de estos
4. ¿Cómo quiere usted hacer la capacitación? ¿Ofrecer todas las actividades o ciertas áreas específicas? ¿Qué contenido y actividades usted quiere usar?
5. ¿Dónde se llevará a cabo la capacitación? - Lugar
6. ¿Cuándo? - Fecha y hora
7. ¿Cuánto durará la capacitación? - Duración
8. ¿Quién conducirá la capacitación? – Perfil del capacitador
9. ¿Cuál es el presupuesto para esta capacitación? – Monto pagado a cada capacitador por hora y monto total (detallado por áreas)
10. ¿Qué otro recurso adicional necesitará? – Esta guía indica los recursos físicos requeridos para cada actividad.

Preparación de la capacitación

1. Seleccione y reserve un lugar bien ubicado, de fácil acceso y un salón apropiado que esté equipado con una computadora, un proyector LCD con pantalla o un retroproyector.
2. Asegúrese que la localidad esté libre de elementos que distraigan, bien iluminado y a una temperatura cómoda. El ambiente deberá ser espacioso para permitir el movimiento mientras se trabaja con grupos pequeños o grandes.

3. Determine cómo le notificará a los participantes acerca del lugar y hora de la capacitación.
4. Asegúrese que todo el equipo esté en perfecto funcionamiento.
5. Imprima una copia de las notas del capacitador.
6. Practique su capacitación – Preferiblemente en el mismo lugar y con los mismos equipos a usar durante la capacitación.
7. Reúna todos los materiales necesarios. (Vea la lista completa de la capacitación en la página 84 para cada actividad).
8. Asegúrese que tiene suficientes copias de los materiales para todos sus participantes.
9. Tenga en mente que los grupos trabajan mucho mejor cuando usted define -desde un principio- las reglas del grupo para seguirse en una capacitación. Las siguientes son sugerencias que debe tomar en cuenta a la hora de definir las reglas del grupo:
 - Le animamos a cada capacitador que defina sus propias reglas para cada grupo y que evite la creencia que reza en inglés “la misma talla para todos” (“One size fits all”).
 - El siguiente ejemplo puede ayudar al capacitador a establecer las reglas del grupo.



Respeto:

- Cada persona tiene la oportunidad de hacer preguntas y compartir información.
- Todas las ideas y puntos de vista son buenos. Tenemos el derecho a no estar de acuerdo. Le pedimos que no critique ni humille a los demás.
- Cuando una persona habla, todos deben escucharla.
- Las preguntas y comentarios estarán limitados para dar tiempo a que otros participen.
- Vamos a seguir nuestra agenda en todo momento para comenzar y culminar cada sesión a tiempo.

Las observaciones hacia los participantes deben ser:

- Enfocadas en el comportamiento y no en la persona
- Constructivas, es decir, que aporten al tema
- Sensitivas, es decir, sin ofender a nadie
- Relevantes, es decir, que sean importantes o significativas

Confidencialidad:

- Las opiniones de cada individuo y experiencias compartidas en el grupo quedarán dentro del grupo.



Materiales y Equipos:

A continuación, los materiales y equipos que necesitará para dirigir la capacitación:

- Lista de verificación o cotejo de la capacitación. Vea Apéndice B
- Un rotafolio en su trípode y/o espacio en la pared para mostrar las hojas del rotafolio. Previo a la capacitación, escriba los textos en las hojas del rotafolio tomando como referencia los ejemplos de rotafolio para cada actividad. Vea Apéndice D para ver ejemplos de las hojas del rotafolio.
- Marcadores de diferentes colores
- Papeles de diferentes colores
- Recortes de papel en forma de un pie en colores surtidos
- Cinta adhesiva
- Libretas de notas o cuadernos
- Bolígrafos (Lapiceros)/Lápices
- Copias de distintas etiquetas nutricionales
- Agenda de la capacitación
- Hoja de asistencia: debe hacerse según las necesidades de la organización. Usted podría pedir el nombre, teléfono, dirección, correo electrónico o cualquier otra información de interés.
- Etiquetas/Gafetes: para indicar el nombre de los participantes.
- Formulario con el perfil del participante. Esta hoja reúne una información básica de las características de los participantes. Usted quizás podría desarrollar su propio formulario de perfil, de acuerdo a sus necesidades específicas.
- Prueba preliminar (pre-evaluación): Esta prueba se utiliza para determinar los puntos débiles y fuertes entre los participantes, de manera que el capacitador pueda reforzar las áreas más débiles.
- Post prueba: esta prueba es utilizada al final de cada capacitación con el fin de determinar si el conocimiento aumentó.
- Tarjetas de colores para cada área: rojo para diabetes tipo 2 y su prevención; amarilla para hacer selección de alimentos saludables; y azul para movimiento y la actividad física (la cantidad de tarjetas para cada área será igual al número de participantes. Vea descripción de la Actividad 1).
- Preguntas guía del estudio del DPP: Vea descripción de la Actividad 4.
- Formulario de *Evaluación de la capacitación*: Este formulario está organizado de acuerdo a los objetivos, áreas y tópicos desarrollados en esta guía. Puede usarse para analizar los logros y mejorar futuras capacitaciones.

- Dependiendo de la disponibilidad del equipo, una computadora cargada con PowerPoint™ y un proyector para el computador (o un simple retroproyector y diapositivas). Aunque una pantalla es deseable, si es necesario, una simple pared será suficiente. Las cinco presentaciones que usted necesita están enumeradas en los apéndices. Considere tener copias de las presentaciones para cada participante. Usted podría tener ampliaciones de las mismas y presentarlas en un rotafolio.
- Kit *El camino hacia la buena salud*
- Los afiches listados en el Apéndice de esta guía los puede encontrar, en el CD-ROM complementario *El camino hacia la buena salud*.
 - *Un futuro sin diabetes tipo 2- ¿ Lo puede visualizar?*
 - *Paso a paso- El camino hacia buena salud*
 - *Bienvenido a la ciudad de las excusas*
 - *Etiquetas nutricionales*
 - *El método del semáforo*
- Equipo para reproducir CD/DVD y/o vídeo
- Bandas elásticas (tres de diferentes tipos y colores—verde, rojo y amarillo.) Esto es opcional. Usted puede usar otros objetos comunes, tales como enlatados de comida; la idea es motivar a la actividad y al movimiento.

Lecciones aprendidas en talleres previos de capacitación “train-the-trainer”

En esta sección, describimos las lecciones aprendidas en talleres anteriores de capacitación con varios grupos de promotores de la salud comunitaria. Las lecciones aprendidas fueron compiladas usando varias fuentes: evaluaciones de conferencias, evaluaciones de capacitaciones, observaciones, experiencias compartidas entre los capacitadores y grabaciones audiovisuales de talleres de capacitación.

Planificación de logística

- La capacitación debe realizarse por dos capacitadores. Si esto no es posible, el capacitador deberá contar con un asistente que le ayude con la logística de la capacitación.
- Planifique su capacitación para ofrecerla en 8 horas, lo que le permitirá tiempo suficiente para discutir, compartir y preguntar.
- Trabaje en grupos pequeños, no más de 30 participantes, para asegurar participación, productividad e interacción.
- Lleve a cabo la capacitación en un lugar amplio. Algunas de las actividades requieren que los participantes se muevan alrededor del salón.

Capacitadores

- Sea flexible con la agenda y mantenga una actitud muy abierta. Los participantes pueden resultar ser muy distintos en términos de edad, género, cultura, nivel educativo, conocimientos referentes a la diabetes, habilidades y expectativas de la capacitación.
- Si usted hace algunos cambios, anote dichos cambios para actividades futuras y para tomarse en cuenta durante la evaluación.

Sesión de capacitación

- Al comienzo de la capacitación, enfatice en el propósito de la capacitación; sea claro que el objetivo es enseñar prevención primaria de la diabetes tipo 2, que incluye actividades para ayudar a las personas a cambiar su conducta y modificar su estilo de vida.
- Clarifique las metas de la capacitación y las expectativas de los participantes. Explíqueles que la capacitación es acerca de la prevención de la diabetes tipo 2.
- Idealmente, todos los materiales deben estar disponibles en inglés y español.
- Al finalizar la capacitación, programe revisar y discutir las respuestas de la pos prueba. Esta actividad permitirá al capacitador clarificar las preguntas y/o las dudas.
- Programe tiempo para que los participantes practiquen lo que han aprendido de las diferentes actividades y que demuestren cómo conducirían estas actividades en una capacitación futura. Probablemente usted necesitará ajustar tiempos en la agenda de la capacitación para cada actividad si usted, como capacitador, le gustaría agregar esta tiempo de “demostración”.

Actividad 1: ¿Qué sé y qué quiero aprender?

Propósito

- Motivar la participación.
- Determinar niveles previos de conocimientos.
- Identificar las expectativas del grupo.
- Facilitar la relación entre participantes y capacitadores



30 minutos para 30 participantes



- Hoja del rotafolio: *¿Qué sé y qué quiero aprender?* – Vea Apéndice D
- Hoja del rotafolio: *Expectativas y tres áreas de interés* – Vea Apéndice D
- Presentación en PowerPoint™ Metas y objetivos de la *Guía de Capacitación* -
- Marcadores de colores
- *Tarjetas de colores* para cada área
 - Rojo (diabetes tipo 2 y su prevención), amarilla (selección de alimentos saludables) y azul (movimiento y actividad física). Prepare tres tarjetas por participante con textos apropiados para cada uno
- Tres bolas—Roja (diabetes tipo 2 y su prevención), amarilla (selección de alimentos saludables) y azul (movimiento y actividad física).

Las tres áreas y los textos a escribir en cada tarjeta deben ser de la siguiente manera:

Rojo

Tarjeta 1 – Diabetes tipo 2 y su prevención

- Un futuro sin diabetes tipo 2- ¿Puede usted verlo?
- Entendiendo la diabetes- ¿Quién está en riesgo?
- Cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2

Amarillo

Tarjeta 2 –Selección de alimentos saludable

- Las etiquetas de los alimentos-¿De dónde vienen las calorías?
- Grasas ocultas en los alimentos- Los detectives de grasas
- Las comidas rápidas – Menos por más
- El tamaño de las porciones – Más por su dinero

Azul

Tarjeta 3 – Movimiento y actividad física

- Actividad física - ¿Qué tanto, cuán frecuente y qué tipo?
- Barreras y excusas - Bienvenido a la ciudad de las excusas
- Recompensas de una vida saludable



Comenzando la sesión

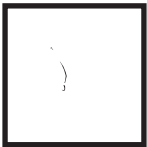
1. Dé la bienvenida a los participantes a medida que entren; pídeles que firmen la hoja de asistencia; dele etiquetas adhesivas (gafetes) para identificarse, y distribuya los formularios (Perfil del participante, prueba preliminar, las tarjetas y agenda de capacitación). Pídeles que completen la prueba preliminar individualmente.
2. Pídeles a los participantes que tomen las tarjetas de color rojo, azul y amarillo y que lean lo que dice cada una de ellas. Dídeles a que escojan: primeramente una tarjeta del área que ellos conocen mejor y que tienen más experiencia y luego, que seleccionen otra tarjeta del área que tengan el menor conocimiento posible. Haga que los participantes se sienten en la mesa con el color del área que más conocen al respecto.
3. Una vez sentados, los participantes deberán tomar la tarjeta de la que menos conocimiento tienen y colocarla en la mesa frente a ellos. Dídeles que estén listos para discutir sus expectativas de la capacitación y las áreas que más les gustaría aprender.
4. Cuando estén todos sentados, pídeles que terminen de llenar la hoja del perfil y la prueba preliminar. Una vez finalizados, recójalas.
5. Dé la bienvenida a los participantes, presente a los capacitadores y a otras personas que le estén ayudando con la capacitación. Dé gracias a la organización que hace posible el evento.
6. Haga que los participantes se presenten ante el grupo.
7. Comience su presentación diciéndoles que el kit ha sido desarrollado por el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes o NDEP. El kit fue desarrollado para los trabajadores de salud comunitaria que trabajan en comunidades hispanas/latinas y afroamericanas o de ascendencia africana a riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
8. Ubique los rotafolios para anotar las observaciones y estar seguro que todos los participantes puedan ver el rotafolio o la pantalla de proyección. También, asegúrese que todos los participantes tienen el debido material de la capacitación. Usted, como capacitador, mantendrá un registro de las observaciones en estas tres áreas:
 - El área que ellos más conocen.
 - El área en que los participantes están más interesados en aprender.
 - Las expectativas de la capacitación.
9. Pregunte a los participantes si tienen algún tipo de experiencia en educación en salud, bien sea en la comunidad, en el hogar o en su trabajo. Pídale a dos o tres individuos compartir sus experiencias brevemente. Explique que la educación en salud involucra actividades participativas y le brinda a todos esa oportunidad de compartir sus experiencias.
10. Presente las reglas del grupo. Ahora ya usted está listo para llevar a cabo la primera actividad de esta guía.



Procedimiento

Esta actividad comienza cuando los participantes llegan.

1. Antes de esta actividad, el capacitador escribirá en una hoja del rotafolio las tres áreas de interés: 1) Diabetes tipo 2 y su prevención, 2) Selección de alimentos saludables, y 3) Movimiento y actividad física. Vea Apéndice D en página 102 para un ejemplo.
2. El capacitador coloca una tarjeta de cada color en mesas distintas: una mesa con la tarjeta roja; una mesa con la tarjeta amarilla y otra mesa, con la azul.
3. Refuerce la noción entre sus participantes a que se sienten en el área donde tienen el mayor conocimiento.
4. Las tarjetas de color en cada mesa le ayudarán a identificar las áreas de experiencia de sus participantes. El capacitador debe motivarlos a usar sus experiencias a lo largo de la capacitación.
5. El capacitador lanza las bolas de colores a distintas personas y le pide a los participantes a que se presenten y compartan el área que tienen mayor conocimiento y cuál área les gustaría aprender más al respecto. Este proceso continuará hasta que todos los participantes hayan tenido la oportunidad de presentarse. También, el capacitador les preguntará las expectativas que tienen con esta capacitación.
6. A medida que los participantes indiquen el área que les gustaría aprender más al respecto, el capacitador o co-entrenador escribirá cada una de las respuestas en otra área del rotafolio. Recordatorio: las tres áreas son; Diabetes tipo 2 y su prevención, Selección de alimentos saludables, y Movimiento y actividad física.
7. En la Hoja de rotafolio: *Expectativas y tres áreas de interés* el capacitador o co-capacitador escribirá las expectativas de los participantes sobre el taller.
8. Al final, se espera que todos se hayan familiarizado con las tres áreas de la guía junto con el área que les gustaría aprender más al respecto. El capacitador enfatizará que la capacitación ha sido planificada para ayudar a los participantes a desarrollarse en estas tres áreas.
9. Resalte las áreas en la que los participantes quieren aprender más. Usted deberá prestar atención a las expectativas del grupo y a las áreas de mayor y menor interés. Le sugerimos que como capacitador, tome en cuenta las necesidades de aprendizaje del grupo.



- Revise las metas y objetivos en las páginas 15-16 de esta Guía y use la presentación en PowerPoint™, *Metas y objetivos de la Guía de Capacitación* disponible en el CD-ROM complementario *El camino hacia la buena salud*. Asegúrese de relacionar las metas y objetivos con las expectativas de los participantes sobre la capacitación.
- Presente la agenda de capacitación.
- Identifique otras necesidades de aprendizaje adicionales.
- Continúe con la próxima actividad.

Actividad 2: Introducción al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP)

Propósito

- Compartir metas, objetivos y actividades del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP).
- Presentar los productos y campañas desarrolladas por el NDEP



La información del NDEP puede ser remplazada con la información de su organización. Le exhortamos a que le diga a los participantes que pueden conseguir más información del NDEP, consultando la siguiente dirección: www.ndep.nih.gov. Una lista de los portales del NDEP en la Internet puede encontrarse en la *Guía de Recursos El camino hacia la buena salud* en la página 3.



10 minutos



- Computadora, proyector LCD, pantalla (o pared)
- Presentación en PowerPoint™ o transparencias (y copias para los participantes)
 - *Introducción al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes*
- Retroproyector con pantalla, si va a utilizar transparencias
- Herramienta del kit a utilizar:
 - *Guía de Recursos El camino hacia la buena salud*



Procedimiento

1. Haga la presentación del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes en PowerPoint™ que se encuentra en el *CD-ROM complementario*. Resalte las metas, objetivos y campañas del NDEP.
2. Conteste cualquier pregunta, aclare inquietudes y continúe con la próxima actividad.

Actividad 3: Kit El camino hacia la buena salud

Propósito

- Presentar el Kit *El camino hacia la buena salud*.
- Mostrar las diferentes herramientas del kit.
 - Rotafolio del Kit *El camino hacia la buena salud*
 - Guía del Usuario del Kit *El camino hacia la buena salud*
 - Guía de Actividades del Kit *El camino hacia la buena salud*
 - Guía de Recursos del Kit *El camino hacia la buena salud*
 - Diario Fotográfico del Kit *El camino hacia la buena salud* (sólo en inglés)
 - CD/DVD *Step by Step: Moving towards prevention of Type 2 Diabetes*
 - CD/DVD *Movimiento Por Su Vida*
 - Copias en VHS de videos musicales *Movimiento Por Su Vida* y *Step by Step*
 - *Mi Plan: Registro de Comida y Actividades del NDEP*
 - *Registro de Grasas y Calorías del NDEP*
 - CD-ROM complementario *El camino hacia la buena salud*
 - *Guía de Capacitación El camino hacia la buena salud*
 - *Video de Capacitación El camino hacia la buena salud* (bilingüe)
- Promover el uso del kit



15 minutos



- Computadora, proyector LCD, pantalla (o pared)
- Presentación en PowerPoint™ o transparencias (haga copias para los participantes)- Kit *El camino hacia la buena salud*
- Retroproyector con pantalla, si va a utilizar transparencias
- Herramienta del kit a utilizar:
 - Kit *El camino hacia la buena salud*



Procedimiento

1. Presente las metas y objetivos del Kit *El camino hacia la buena salud*.
Se recomienda que el capacitador revise la *Guía del Usuario* e instrucciones de cómo usar el *Rotafolio El camino hacia la buena salud*.
2. Cerciórese que cada participante tenga su kit.
3. Presente las herramientas una por una, permitiéndole a los participantes visualizarlas rápidamente.
4. Informe a los participantes que la capacitación está diseñada para aprender cómo usar las herramientas del kit.



Área 1

Área 1: Diabetes tipo 2 y su prevención - Rojo

Nota: Los colores no fueron impresos en esta guía.

Esta sección presenta una información básica de la diabetes, la diferencia entre control y prevención de la diabetes, el estudio del DPP y las diversas estrategias de prevención de la diabetes tipo 2.

Objetivos

1. Definir la diabetes y sus tipos, síntomas y complicaciones.
2. Explicar la diferencia entre controlar la diabetes y prevenir la diabetes tipo 2.
3. Discutir al menos tres hallazgos del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP).
4. Identificar tres estrategias clave para la prevención de la diabetes tipo 2.

Actividad 4: Introducción a la prevención de la diabetes tipo 2

Propósito

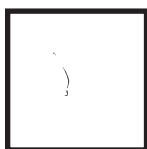
- Comunicar los tres mensajes claves para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 del estudio del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP): Pérdida de peso, selección alimentos saludables y aumento en la actividad física.



15 minutos



- Computador, proyector LCD, pantalla (o pared)
- Afiche *Un futuro sin diabetes tipo 2 – ¿Lo puede visualizar?*– Vea Apéndice C
- Tarjetas de preguntas guía del estudio DPP – Vea Apéndice F
- Presentación en PowerPoint™ o transparencias - *Introducción a la prevención de la diabetes tipo 2 y el estudio del DPP* (copias a cada participante)
- Retroproyector y pantalla, si usa transparencias
- Herramienta del kit a utilizar:
 - *Guía del Usuario El camino hacia la buena salud*



Procedimiento

1. Pregúntele a los participantes si conocen de alguien que ha podido prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Pida si hay alguien que quisiera compartir su historia.
 - Asegúrese haber preparado tres ficheros con las preguntas del estudio DPP (consulte el Apéndice F para ejemplos de las tarjetas).
2. Discuta los tres mensajes más importantes (Vea recuadro) del estudio DPP, usando las preguntas inmediatas de la siguiente forma:
 - ¿Cuál fue la meta del estudio DPP?
 - ¿En términos de edades, qué grupo tuvo la mayor reducción en el desarrollo de la diabetes?
 - ¿Cuáles son los tres mensajes más importantes del estudio DPP?



Tres mensajes importantes del estudio DPP

- Perder entre el 5 y el 7 por ciento del peso corporal, en caso de tener sobrepeso, lo que en una persona que pese 200 libras (90.6 kg) equivaldría a unas 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 kg).
 - Perder y mantener el peso rebajado mediante la selección de alimentos saludables al comer una variedad de alimentos bajos en grasas y disminuir el número de calorías consumidas diariamente.
 - Realizar actividad física de intensidad moderada por un mínimo de 30 minutos, al menos cinco días a la semana. Esto se puede obtener al caminar con un paso rápido, trabajar en el jardín o jugar en forma activa con los niños, como por ejemplo, montar en bicicleta o jugar fútbol (DPP, 2002 NDEP 2006b).
3. Escoja a tres voluntarios para que seleccionen una de las tarjetas con las preguntas, que la lean en voz alta y compartan su respuesta con el grupo.

Esta actividad ayudará a identificar los conocimientos de los participantes con respecto al estudio del DPP.

4. Luego de contestar todas las preguntas, continúe la actividad utilizando el PowerPoint™ *-Introducción hacia la prevención de la diabetes tipo 2 y el estudio DPP* para resumir los tópicos del estudio.
5. Concluya la actividad mostrando el afiche *Un futuro sin diabetes tipo 2 – ¿Lo puede visualizar?*

Actividad 5: Historia de la familia Cruz (un juego de roles)

Propósito

- Aprender a usar el *Rotafolio El camino hacia la buena salud* como una herramienta de capacitación que ayuda a enseñar a los participantes a que reconozcan la diabetes como un problema familiar.



15 minutos



- Afiche *Un futuro sin diabetes tipo 2 – ¿Lo puede visualizar?* – Vea Apéndice C
- Hoja de rotafolio: *La Historia de la Familia Cruz* – Vea Apéndice C
- Herramientas del kit a utilizar:
 - *Rotafolio El camino hacia la buena salud*
 - *Guía del Usuario El camino hacia la buena salud*



Procedimiento

1. Explique cómo usar el *Rotafolio El camino hacia la buena salud* como herramienta de capacitación. Usted puede consultar la primera sección del *Rotafolio* para instrucciones así como también la *Guía del Usuario*.
2. Pídale al menos a cuatro participantes que se acerquen al frente y se sienten en círculo. Explíqueles que van a hacer un juego de roles usando el *Rotafolio El camino hacia la buena salud*. Pídale a uno de ellos que interprete a un promotor de salud comunitaria y los otros “actores” interpretarán a una familia en su hogar. El promotor leerá la historia de la familia Cruz descrita en el *Rotafolio*.
3. Haga que el participante que interpreta al promotor de salud lea la parte de Antecedentes- (Prevención de la diabetes tipo 2) en el *Rotafolio* que dice: “Conozca a Jorge, Camila y Mariana, hija mayor de Camila...” La persona que hace el papel de Camila diría: “Veo nuestro futuro...un futuro sin diabetes tipo 2...” Jorge diría: “Al escoger mejores opciones, podemos prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.”
4. Use la Hoja del rotafolio que dice: *La historia de la familia Cruz*. Haga las siguientes preguntas; primero a los actores y luego al resto de los participantes en el salón:



- ¿Alguien en su familia tiene diabetes? Abra la discusión y permita que todos participen.
- ¿Cómo la diabetes ha afectado a su familia? Abra el tema de discusión y permita que todos participen.
- ¿Cree usted que está en riesgo de desarrollar diabetes?

5. Enfatice el hecho de que las personas con alto riesgo pueden prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 con sólo perder un poco de peso y hacer actividad física de intensidad moderada por un mínimo de 30 minutos, al menos 5 días de la semana. Estas actividades podrían ser una caminata ligera, trabajo en el patio o jardín y jugar activamente con los niños, como por ejemplo, montar bicicleta o jugar al fútbol. (Use el afiche, *Un futuro sin diabetes tipo 2 – ¿Lo puede visualizar?* – Vea Apéndice C)
6. Pídale a los participantes que repitan al menos dos veces: “La diabetes tipo 2 no tiene que ser parte de nuestro destino”.
7. Agradézcale a los “actores” por su participación y dígales que retornen a sus asientos para continuar con la próxima actividad.

Actividad 6: Los conceptos básicos de la diabetes

Propósito

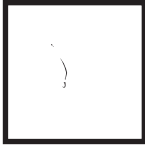
- Definir el páncreas, la función de la insulina y, en general, el cuerpo humano y la diabetes.
- Definir la diabetes.
- Discutir sobre los distintos tipos de diabetes.
- Discutir los síntomas y complicaciones.



15 minutos



- El cuerpo humano, incluido en el *Rotafolio El camino hacia la buena salud*
- Hoja del rotafolio: *Conceptos básicos de la diabetes* - Vea Apéndice D
- Marcadores
- Presentación en PowerPoint™: *Los conceptos básicos de la diabetes*
- Conexión para la vida: Programa interactivo en diabetes y enfermedades cardiovasculares (<http://web.diabetes.org/link/user/chooser.htm>)
- Herramientas del kit a utilizar:
 - *Rotafolio El camino hacia la buena salud*
 - *Guía de Recursos El camino hacia la buena salud*



Procedimiento

Asegúrese de revisar y estudiar los conceptos básicos de la diabetes y de entenderlos claramente antes de esta actividad. Use la *Guía de Recursos El camino hacia la buena salud* o los siguientes recursos:

1. Dé inicio a la actividad presentando los conceptos básicos de la diabetes, usando cualquiera de los recursos A, B o C:
 - A. Conexión para la vida: Programa Interactivo sobre la Diabetes y las Enfermedades Cardiovasculares (<http://web.diabetes.org/link/user/chooser.htm>)
 - B. Presentación en PowerPoint™: *Los conceptos básicos de la diabetes*
 - C. Tutorial interactivo de la diabetes:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/diabetesintroduction/htm/index.htm>
(Se requiere acceso al Internet para utilizar esta herramienta). Este tutorial puede ser utilizado para que usted desarrolle su propia explicación de esta enfermedad.
2. Formule las preguntas que vienen a continuación. Espere las respuestas y escribalas en la Hoja de rotafolio: *Conceptos básicos de la diabetes*.



- ¿Qué es la diabetes?
- ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?
- ¿Cuáles son las complicaciones de la diabetes?
- ¿Cuál es la función del páncreas?
- ¿Qué es la insulina?
- ¿Cuáles son los tipos de diabetes?

El capacitador debe revisar y estudiar con anterioridad los conceptos básicos de la diabetes y entenderlos claramente. Por eso, le sugerimos utilizar la *Guía de Recursos El camino hacia la buena salud*. Asimismo, en la *Guía de Capacitación* encontrará páginas Web que, consultándolas, le brindarán información adicional concerniente a la diabetes.

3. Revise las respuestas dadas por los participantes. Continúe la discusión con la figura del cuerpo humano que se encuentra en el *Rotafolio El camino hacia la buena salud*-(página 2 que está a la vista de la persona o grupo que usted se está dirigiendo).
4. Resalte los ejemplos incluidos en el *Rotafolio El camino hacia la buena salud* (el vaso de limonada). Luego, revise los aspectos más importantes de la función normal del cuerpo humano y cómo la diabetes altera ese funcionamiento.

5. Haga las siguientes preguntas a los participantes:



- Cuando la familia Cruz habla de la diabetes, ¿cómo se refieren a ella?
- ¿Sabe usted cuáles son las complicaciones de la diabetes?
- ¿Considera usted que la diabetes es una enfermedad que puede traer complicaciones serias?
- ¿Sabe usted cómo retrasar o prevenir estas complicaciones?
- ¿Cuando su familia se refiere a la diabetes, de qué cosas hablan?
- ¿Sabía usted que la diabetes tipo 2 puede prevenirse o retrasarse?
- ¿Qué piensa usted cuando escucha que la diabetes tipo 2 puede ser prevenida o retrasada con sólo hacer pequeños cambios en su estilo de vida?

6. Finalmente, clarifique dudas y responda a las preguntas que los participantes tengan antes de usted continuar.

Actividad 7: Factores de riesgo: Un futuro sin diabetes tipo 2 - ¿Puede usted verlo?

Propósito

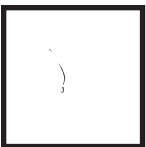
- Identificar los factores de riesgo y la importancia de saber si usted está a riesgo.



15 minutos



- Afiche *Un futuro sin diabetes tipo 2 – ¿Lo puede visualizar?* – Vea Apéndice C
- Afiche *Paso a Paso–El camino hacia la buena salud* – Vea Apéndice C
- Mis factores de riesgo para la diabetes tipo 2 – Vea Apéndice B
- Hoja del rotafolio: Factores de Riesgo: *Un futuro sin diabetes tipo 2 – ¿Puede usted verlo?* – Vea Apéndice D
- Papeles de colores y rotafolio
- Herramientas del kit a utilizar:
 - *Rotafolio El camino hacia la buena salud*
 - *Guía de Recursos El camino hacia la buena salud*
 - *Guía del Usuario El camino hacia la buena salud*



Procedimiento

Una encuesta llevada a cabo por el NDEP reveló que solamente un 25 por ciento de las personas con alto riesgo de diabetes reportaron pensar que se encontraban en un riesgo elevado de desarrollar diabetes. De aquéllos que pensaron que estaban en un riesgo elevado, el 60% identificó un historial familiar de diabetes como la razón por la cual ellos pensaban estar a riesgo. Es por esta razón, que tenemos la esperanza de que las personas relacionen su propia historia con la historia de la familia Cruz.

Otros factores de riesgo fueron identificados con menos frecuencia en esta encuesta del NDEP. Menos de una de cada cinco personas a riesgo de diabetes mencionaron factores de riesgo modificables. Por ejemplo, sólo el 22 por ciento reportaron estar sobrepeso como un factor de riesgo, y sólo el 13 por ciento mencionaron tener pobres hábitos alimenticios.

Más aún, cuando se les preguntó “¿Usted siente que está a riesgo de desarrollar diabetes?”, más de la mitad de las personas quienes fueron informadas por un médico u otro profesional de la salud que tenían pre diabetes, dijeron sentirse en riesgo de desarrollar diabetes. Necesitamos ayudar a la gente a reconocer cuando tienen un riesgo elevado de diabetes y cuáles son los factores de riesgo que pueden modificar. (NDEP Program Update, 2007)

1. Para comenzar esta actividad, indique que abran el *Rotafolio del Kit El camino hacia la buena salud*, en la página 1- La historia de la familia Cruz.
2. Pida a un voluntario leer la página 3 del *Rotafolio El camino hacia la buena salud*: “En mi familia hay diabetes, y por lo general pensamos, “lo que será, será”. Pero yo estoy haciendo cambios pequeños en lo que como y lo que hago. He perdido unas libras y he asumido el control.”
3. Usando la Hoja del rotafolio *Factores de riesgo: Un futuro sin diabetes tipo 2 - ¿Puede usted verlo?* Discuta el tema con las siguientes preguntas: Espere las respuestas y anótelas.



- ¿Qué es un factor de riesgo?
- ¿Cuáles son algunos de los factores de riesgo para la diabetes tipo 2?
- ¿Qué piensa cuando le dicen que usted podría estar a riesgo elevado?
¿Le preocupa?
- Enumere algunos factores de riesgo modificables
- Enumere algunos factores de riesgo no modificables
- ¿Cuáles son los factores de riesgo para la diabetes tipo 2 que usted puede modificar?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo para la diabetes tipo 2 que usted no puede modificar?

4. Distribuya la hoja *Mis factores de riesgo* para la diabetes tipo 2 (Vea Apéndice B). Pida a los participantes que evalúen cada factor de riesgo y que hagan un auto-análisis de riesgo.
5. Refiera a los participantes a la *Guía del Usuario El camino hacia la buena salud*, Aspectos culturales alrededor del peso (página 29), para revisar y coteje si su peso lo pone a riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

6. Coloque las hojas de colores sobre la mesa. Pídale a cada participante que tome un papel por cada factor de riesgo que hayan identificado para ellos mismos. Explíqueles que esto representa el número de factores de riesgo que tienen y muéstrole cuáles de estos factores pueden ser modificados.
7. Diga: “De los factores de riesgo, seleccione uno en el que trabajará y se comprometerá a cambiar o modificar”



- ¿Cuáles son los pequeños cambios de lo que podemos hablar hoy?
(Ej.: nutrición, actividad física y pérdida de peso gradual)

8. Distribuya la *Guía de Recursos El camino hacia la buena salud*.
9. Revise la *Guía de Recursos El camino hacia la buena salud* para conseguir otros materiales o información que le puedan ayudar a enseñar sobre otros factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2.
10. Finalice la actividad usando el afiche *Paso a Paso El camino hacia la buena salud* para repasar los factores modificables y los no modificables para la diabetes tipo 2.

Área 2

Área 2: Selección de alimentos saludables – Amarillo

Nota: Los colores no fueron impresos en esta guía.

Esta área presenta el tema de la nutrición como una de las estrategias de prevención de la diabetes tipo 2 recomendada por el estudio DPP.

Objetivos

1. Explicar *El método del semáforo* como estrategia para seleccionar alimentos más saludables, reducir las porciones y aumentar el consumo de frutas y vegetales.
2. Discutir la diferencia entre raciones (servicio) y porciones.
3. Comparar los alimentos con objetos de uso común (una torre de barajas, bola de béisbol, etc.).
4. Analizar el concepto de “más por su dinero”.
5. Identificar el tamaño de las porciones, grasas, azúcares y calorías por ración (servicio) en las etiquetas de alimentos.

Actividad 8: ¿De dónde vienen las calorías?

Propósito

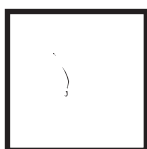
- Aprender el origen de las calorías.
- Aprender a seleccionar alimentos que contengan una cantidad saludable de calorías.



30 minutos



- Afiche *Etiquetas nutricionales* – Vea Apéndice C.
- Copias de etiquetas nutricionales de diferentes grupos de alimentos
- Hoja de rotafolio: *¿De dónde vienen las calorías?*– Vea Apéndice D
- Herramientas del kit a utilizar:
 - *Registro de Grasas y Calorías* del NDEP
 - *CD-ROM complementario El camino hacia la buena salud*
 - *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud*
 - *Rotafolio El camino hacia la buena salud*

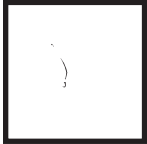


Procedimiento

El *Registro de Grasas y Calorías* del NDEP es un folleto que alista más de 1,500 alimentos con sus contenidos de grasa y calorías. Revise y seleccione alimentos que usted va a discutir para esta actividad. Asegúrese tener un folleto por cada participante o haga copias de alguna páginas. Para obtener copias del *Registro de Grasas y Calorías*, visite el portal del NDEP en www.ndep.nih.gov. Las copias también se encuentran en el CD-ROM complementario *El camino hacia la buena salud*.

1. Reparta el *Registro de Grasas y Calorías* del NDEP y déjele saber a los participantes que lo estarán usando para esta actividad.
2. Comience la actividad diciendo: “Muchos americanos tienen sobrepeso. Casi dos tercios de nosotros lo está. Usted pudiera estar en un “peso saludable” pero no ingiriendo los alimentos adecuados que le aportan a su cuerpo los nutrientes necesarios para estar saludable. Por ejemplo, puede que usted esté en el peso adecuado, pero pudiera no estar consumiendo suficientes frutas, vegetales o

granos. Hemos estado hablando bastante de calorías. ¿Por qué? Porque el número de calorías que usted come, bebe y usa a lo largo de sus actividades diarias está asociado con su peso. ¿Realmente importa de qué tipo de alimentos provienen las calorías? Sí y no. Cuando se trata de calorías y control del peso, la respuesta es no. Una caloría es una caloría. Elegir alimentos saludables es importante y de esto hablaremos más adelante. Esa es una de las razones del por qué estamos aquí hoy: Compartir información práctica que podamos usar para mejorar nuestras decisiones”. (*A Healthier You: Based on the Dietary Guidelines for Americans. 2005*).



No se espera que los participantes se conviertan en expertos estimando cuántos gramos de grasas o calorías hay en cada alimento. No obstante, al seleccionar sus restaurantes favoritos de comida rápida, puede ser una experiencia que les ayude a crear consciencia del alto contenido de grasas y calorías en estos alimentos. El punto más importante es que estemos atentos a la necesidad de disminuir las cantidades de alimentos que comemos a diario y aumentar la actividad para reducir el riesgo de desarrollar diabetes.

3. Usar la Hoja del rotafolio-¿*De dónde vienen las calorías?* (Vea Apéndice D). Pregunte a los participantes las siguientes preguntas:



- ¿De dónde vienen las calorías?
- ¿Qué grupo de alimentos tienen más calorías?

4. Resuma las respuestas que den los participantes y agregue “Descubramos cosas interesantes”. En la Hoja del rotafolio que dice *¿De dónde vienen las calorías?* escriba la siguiente información:



- 1 gr. de azúcar = 4 calorías
- 1 gr. de alcohol = 7 calorías
- 1 gr. de proteína = 4 calorías
- 1 gr. de grasa = 9 calorías
- Una cucharadita de azúcar es equivalente a 4 gramos de azúcar = 20 calorías
- Ejemplo: ½ vaso de jugo de manzana, que tiene 15 gr. de carbohidratos, es $15 \div 4 = 3\frac{3}{4}$ de cucharaditas de azúcar = 60 calorías
- 1 cucharadita de manteca de cerdo es equivalente a 5 gr. de grasa = 45 calorías

5. Continúe la actividad diciendo: “Si están pensando en bajar de peso, deben bajar las calorías y aumentar la actividad física. Continuemos con la actividad, esto es bien interesante. Vamos a ver qué comen”.
6. Dígale a los participantes que busquen en su *Registro de Grasas y Calorías* del NDEP y que identifiquen al menos dos de sus comidas favoritas e identifiquen las calorías por ración (servicio).
7. Refiera a los participantes a la sección del *Rotafolio El camino hacia la buena salud* donde dice: “Los combos de comidas rápidas pueden ser convenientes para nuestro bolsillo, pero no para nuestra salud. Miren la cantidad de grasas y calorías que cada alimento tiene.” Haga que el participante lea en voz alta la cantidad de calorías de la hamburguesa, papitas fritas y refresco.
8. Use la Hoja del rotafolio: *¿De dónde vienen las calorías?* - Localizada en Apéndice D. Haga las siguientes preguntas a los participantes:



- ¿Qué encontró?
- ¿Qué quiere usted cambiar ahora que ya tiene esta información?

9. Concluya diciendo: “Hemos aprendido algunos secretos alimenticios. La decisión es nuestra: mantenga el secreto o dígale a otros”.



Revise la *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud* para otras ideas saludables de actividades relacionadas a la nutrición o vea la “Hoja de comparación de alimentos” ubicada en la sección de Apéndices de la *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud*.



Sí los participantes le preguntan acerca del conteo de los carbohidratos, dígalos que estamos sólo siendo detectives de grasas y aprendiendo cómo prevenir la diabetes tipo 2. Responda que el conteo de carbohidratos es el método usado para personas con diabetes.

Actividad 9: Detectives de las grasas

Propósito

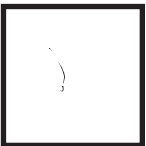
- Aprender a leer las etiquetas de alimentos para una mejor selección.



30 minutos



- Afiche *Paso a Paso – El camino hacia la buena salud* - Veá Apéndice C
- Afiche *Un futuro sin diabetes tipo 2 - ¿Lo puede visualizar?* ;– Veá Apéndice C
- Hoja de rotafolio: *Los detectives de las grasas* -Veá Apéndice D
- Afiche-*Etiquetas nutricionales* - Veá Apéndice C
- Copias de Etiquetas
- Herramientas del kit a utilizar:
 - *Rotafolio El camino hacia la buena salud*
 - *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud*



Procedimiento

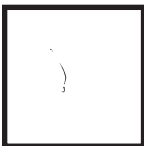
Antes de empezar esta actividad, haga copias del afiche *Etiquetas nutricionales*.

1. Comience la actividad diciendo: “Para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, pierda entre 5-7% de su peso, de estar sobrepeso – esto es de 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 Kg.) para una persona de 200 libras (90.6 Kg.); haga por un mínimo de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada al menos 5 días a la semana; coma alimentos variados que sean bajos en grasas y reduzca las calorías que come por día”. Muestre el afiche *Un futuro sin diabetes tipo 2 – ¿Lo puede visualizar?*
2. Diga “Comencemos con el tema de la nutrición. Revisemos las etiquetas de los alimentos”.
3. Use la Hoja de rotafolio: - *Los detectives de las grasas*. (Veá Apéndice D). Haga las siguientes preguntas:



- ¿Cuántos de ustedes leen las etiquetas de los alimentos para hacer una mejor selección de comidas saludables?

4. Diga, “La primera cosa que Jorge, el hermano en nuestra historia, quiere aprender es acerca del valor nutricional de los alimentos que él come y cómo hacer una mejor selección de estos”. Vamos a mirar los datos nutricionales de las etiquetas de los alimentos más comunes.
5. Distribuya el afiche de las *Etiquetas nutricionales* que tiene la leche baja en grasa descremada, 2% y la leche libre de grasa. En las etiquetas, identifique el tamaño de la ración (servicio) y porción. Dígale a los participantes, “Ahora busquemos las calorías, el contenido graso y el azúcar en cada producto”.



Capacitadores, asegúrense de explicar que la información en la etiqueta de alimentos es UNA ración (servicio), ya que muchos empaques contienen más de una ración (servicio). Miremos el tamaño de las porciones y cuántas raciones (servicios) usted realmente está consumiendo. Si duplica las raciones (servicios) que come, usted está duplicando las calorías y los nutrientes. Haciendo comparaciones de calorías y nutrientes entre marcas, revise y compruebe si el tamaño de la ración (servicio) es igual.

6. En una hoja de rotafolio en blanco, dibuje la tabla que aparece abajo:”

Alimento	Tamaño de porción	Calorías	Grasa total	Azúcar
Leche baja en grasa (2%)				
Leche sin grasa				

7. Dígale a los participantes que le ayuden a llenar la tabla.
8. Después de presentar las etiquetas de la leche, muestre otras etiquetas de datos nutricionales y pida a los participantes identificar el tamaño de las porciones, grasa, calorías, etc. Refiérase a la página 4 del *Rotafolio El camino hacia la buena salud*, que tiene una sección de etiquetas de los alimentos y también la *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud* bajo la sección de Información general: Lectura de las etiquetas nutricionales para encontrar las grasas y los azúcares (página 15).
9. Pídale a los participantes referirse a la sección de Actividad 3: Los detectives de los alimentos II, en la *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud*, página 13. Esta actividad enseña a los participantes a leer las etiquetas y a comprar opciones más saludables para ellos y sus familias. Pídale a un voluntario que lea la Actividad 3.

10. Pida a los participantes ir a la sección *Busque las grasas ocultas en el Rotafolio El camino hacia la buena salud*. Diga, “Hay muchísimas grasas ocultas en las comidas. A estas grasas se le llaman aceite, aceite parcialmente hidrogenado, mantequilla, margarina, manteca de cerdo o grasas comestibles. Cantidades pequeñas de alimentos altos en grasas son altos en calorías. Observen algunos de estos ejemplos en el *Rotafolio* (burrito, pechuga de pollo, plátanos fritos y arroz cubano con carne) (página 5)”.

11. Hágle a los participantes las siguientes preguntas:



- ¿Qué tipo de alimentos que ustedes comen son altos en grasa?
- ¿Cuáles son las maneras más fáciles de reducir la grasa en lo que comemos?

12. Pregúntele a los participantes qué han aprendido sobre la lectura de las etiquetas de alimentos como herramienta para seleccionar alimentos más saludables.

13. Haga las siguientes preguntas a los participantes y escriba las respuestas en la Hoja del rotafolio: *Los detectives de grasas*.



- ¿Qué piensa usted cuando oye la expresión “hacer una selección saludable de alimentos?”
- ¿Qué es lo que busca cuando lee las etiquetas de alimentos?
- ¿Puede mencionar algunos alimentos que usted pudiera sustituir por opciones más saludables. Pida varios ejemplos.

14. Revise lo que ha sido escrito y enfatice en la necesidad de cambiar hábitos alimenticios.

15. Concluya diciendo, “Para comenzar, necesitamos saber cómo seleccionar alimentos más saludables. Como ya hemos visto, aprender a leer y usar las etiquetas de alimentos puede ayudarnos a tomar una mejor selección de alimentos”. Aclare cualquier duda y vaya a la próxima actividad.



Usted también puede usar otros productos para este ejemplo, tales como la diferencia entre cereales pre-endulzados, granos enteros, cereales sin azúcar añadida, avena cocinada (no instantánea), el contenido de una naranja y un jugo de naranja contra una bebida o soda con sabor a naranja, etc.

Actividad 10: Porciones

Propósito

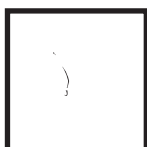
- Aprender a cómo determinar las porciones de alimentos.



30 minutos

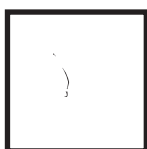


- El foco de luz (bombilla), una baraja de cartas y un raspador o servidor de helado (como se muestra en el *Rotafolio El camino hacia la buena salud*, página 8).
- Hoja de rotafolio: *Las porciones* – Vea Apéndice D
- Herramientas del kit a utilizar:
 - *Guía de Usuario – El camino hacia la buena salud*
 - *Guía de Actividades – El camino hacia la buena salud*
 - *Rotafolio El camino hacia la buena salud – “Aprenda cuáles son los tamaños adecuados de las porciones”*



Procedimiento

Revise y estudie páginas 22-23 de la *Guía de Usuario El camino hacia la buena salud* para aprender a cómo usar la *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud* y la *Guía de Recursos El camino hacia la buena salud* donde encontrará información sobre las páginas Web que proveen información adicional en conceptos de ración y tamaño de porciones. Además, revise el *Rotafolio El camino hacia la buena salud – “Aprenda cuáles son los tamaños adecuados de las porciones”* para poder enseñar el concepto apropiado del tamaño de la porción.

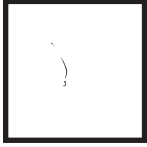


El concepto de “porciones” versus “raciones (servicios)” puede ser un reto. Recomendamos discutir el concepto “control de porciones” usando estos términos “porciones” versus “raciones (servicios)”, pero si los participantes lucen confusos, considere usar el término “ración (servicio)” para indicar la cantidad de alimentos que uno pudiera ingerir en una comida.

Por ejemplo:

- ¿Qué tamaño de porción usualmente toma de este alimento?
- ¿Usualmente toma una segunda porción?
- ¿Qué tan grande sería la segunda porción de este alimento para usted?

1. Empiece por leer la sección de *Antecedentes: Aprenda cuáles son los tamaños adecuados de las porciones del Rotafolio El camino hacia la buena salud*, donde se explica que Camila y Jorge han aprendido acerca de los alimentos que comen. También han aprendido la importancia de comer porciones adecuadas.



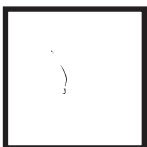
Refuerce el concepto de que la clave para perder peso es controlar el tamaño de la porción de los alimentos que comemos.

2. Utilice la Hoja de rotafolio: *Las porciones* - en el Apéndice D para anotar las preguntas que orientan la discusión sobre el tamaño de las porciones. Realice las siguientes preguntas a los participantes.



- ¿Cómo mide las porciones de ingredientes cuando cocina?
- ¿Mide usted las porciones o aproxima las cantidades?
¿Usted estima?

3. Diga, “Sí, podemos estimar, pero es mejor tener imágenes de objetos que conocemos y usamos en la vida cotidiana para aproximar tamaños de porciones más saludables. Para esto, vamos a hacer un ejercicio”.
4. Pida a los participantes que busquen la Actividad 1: *Distorsión de las porciones* en la página 10 de la *Guía de Actividades – del Kit El camino hacia la buena salud*. Esta actividad ayuda a enseñar cómo las porciones han aumentado a través del tiempo y como estas porciones más grandes suman al consumo excesivo de calorías por día. También puede utilizar la *Prueba de Distorsión de las Porciones* en el CD-ROM complementario del Kit *El camino hacia la buena salud*.
5. Usted puede encontrar ejemplos de objetos comunes para ilustrar el tamaño de la porción en el Apéndice de la *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud*, titulado “Size Up Your Servings.” (Tarjeta del tamaño de la ración). También puede encontrar información sobre las porciones y raciones (servicios) y consejos para el control de las porciones en el Apéndice de la *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud Porciones y raciones*.



¡Recuerde! Usted puede crear su propia versión de un cuadro común de objetos de ejemplo para el grupo que contiene cosas como un raspador o servidor de helado (1/2 taza de arroz o pasta), 4 dados (1 1/2 onzas de queso bajo en grasa), una baraja de cartas o una cinta de (3 onzas de carne magra o pescado), y una pelota de ping-pong (2 cucharadas de mantequilla de maní baja grasa) (NDEP, 2006b).

6. Pida a los participantes que se unan en parejas y discutan cómo objetos comunes pueden ser usados para ilustrar el tamaño de una porción.
7. Dirija a los participantes al *Rotafolio El camino hacia la buena salud Aprenda cuáles son los tamaños apropiados de las porciones*. Diga, “Eche un vistazo a los objetos comunes que se utilizan en este ejemplo. Este fácil sistema le ayudará a llevar su tamaño de la porción de los alimentos a la ración (servicio) más recomendada”.
8. Haga a los participantes las siguientes preguntas:



- ¿Cuál es su comida favorita?
- ¿Cuánto suele comer de su comida favorita?
- ¿Cuál es la porción recomendada de su comida favorita?
- ¿Qué tan grande es su porción (o lo que te sirves) de su comida favorita?
- ¿Cuál es su compromiso con la salud?

Resuma lo que se ha escrito en la Hoja de rotafolio: *Las porciones*. Aclare dudas y continúe con la siguiente actividad.

Actividad 11: El método del semáforo

Propósito

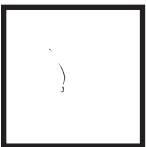
- Utilizar El método del semáforo como una manera de elegir alimentos saludables.
- Reconocer los alimentos que lo exponen a alto riesgo de aumentar de peso.



30 minutos



- Afiche *Paso-a-Paso El camino hacia a la salud*. Vea Apéndice C
- Afiche *El método del semáforo* - Apéndice C
- Hoja de rotafolio: *El método del semáforo* – Vea Apéndice D
- Herramientas del kit a utilizar:
 - *Rotafolio El camino hacia la buena salud*
 - *Registro de Grasas y Calorías* del NDEP
 - *Mi Plan: Registro de Comida y Actividades* del NDEP
 - *Guía de Actividades – El camino hacia la buena salud*



Procedimiento

1. Diga a los participantes: “Ya hemos revisado varios conceptos, tales como etiquetas de los alimentos, grasas, calorías y porciones, que nos ayudan a hacer selecciones saludables de alimentos. Ahora vamos a utilizar *El método del semáforo* para agrupar y seleccionar alimentos saludables”.
2. Muestre el afiche *El método del semáforo* y luego haga la siguiente pregunta. Utilice la Hoja de rotafolio- *El método del semáforo* en Apéndice D para dirigir la discusión.



- ¿Qué significa cada color de la luz del semáforo?

3. Diga lo siguiente: “Sí, los colores indican cuando es seguro cruzar la calle. En la selección de alimentos saludables, el semáforo también se puede utilizar para clasificar los alimentos que, de acuerdo a su tendencia a aumentarnos de peso, causan obesidad, resultando así en enfermedades, como diabetes y enfermedades cardíacas.” Luego, pregúnteles a los participantes lo siguiente:



- ¿Qué significa el color rojo?

4. Espere por respuestas y añada: “Rojo significa que no podemos cruzar la calle porque hay un riesgo elevado de accidente y muerte. De la misma manera, los alimentos rojos nos ponen a riesgo de exceso de peso, obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2.” Continúe con la siguiente pregunta:



- ¿Qué alimentos colocaría en el color rojo?

5. Espere por respuestas, y luego añada “Los alimentos rojos significan que hay que comerlos sólo de vez en cuando y en porciones muy pequeñas.” Siempre hay que recordar esto cuando se selecciona lo que se come. “Luego pregunte a los participantes lo siguiente:



- ¿Qué significa el color amarillo?

6. Espere por respuestas y añada: “El amarillo representa los alimentos que se pueden comer, pero si se comen a diario o en porciones que son demasiado grandes, nos pondrán en riesgo de sobrepeso, obesidad y a enfermedades como diabetes tipo 2.” Continúe con la siguiente pregunta:



- ¿Qué alimentos colocaría en el color amarillo?

7. Diga: “Los alimentos clasificados como amarillos se pueden considerar aceptables, pero debemos tener cuidado de evitar el consumo excesivo de estos alimentos.”
Luego, haga la siguiente pregunta:



- ¿Qué significa el color verde?

8. Espere por respuestas y añada: “Verde es el color que asociamos con alimentos que son saludables siempre y cuando se consuman tomando en cuenta el tamaño de la porción.” Haga la siguientes preguntas:



- ¿Qué alimentos colocaría en el color verde?

9. Diga a los participantes que mantengan en mente los conceptos del semáforo cuando planifiquen sus comidas y hagan sus compras. Haga la siguiente pregunta:



- ¿Cómo se pueden comer alimentos más sanos y aún así satisfacer el hambre?
- ¿Cómo se puede utilizar *El método del semáforo* para comer cada día?



Reforzando conceptos

- Recuerde la utilidad de usar el *Registro de Grasas y Calorías* del NDEP para ayudar a identificar el contenido de grasa y calorías de los diferentes alimentos y utilizar esta información para hacer una mejor selección de alimentos.
 - Recuerde la ilustración del semáforo que se encuentra en el *Rotafolio El camino hacia la buena salud* así como del afiche *El método del semáforo* que se encuentra en *CD-ROM complementario El camino hacia la buena salud*. Este afiche tiene ejemplos de alimentos para cada color del semáforo.
 - Diga que usen *Mi Plan: Registro de Comidas y Actividades* del NDEP para escribir cuánto comen y beben y la cantidad de actividad física que hacen. Para obtener copias de *Mi Plan: Registro de Comidas y Actividades* del NDEP, en inglés y en español, visite el sitio Web del NDEP en www.ndep.nih.gov. También hay copias disponibles en el *CD-ROM complementario El camino hacia la buena salud*.
 - Recuérdele a los participantes que otro método para elegir alimentos sanos puede encontrarse en la *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud*, *El método del plato: Consejos para que incluya más verduras en su dieta* - otro método que ayuda a elegir alimentos saludables y controlar las porciones.
10. Concluya diciendo, “y todo esto para continuar el camino hacia la buena salud”. Utilice el afiche *Paso-a-Paso – El camino hacia la buena salud* para repasar conceptos.

Área 3

Área 3: Movimiento y actividad física - Azul

Esta área se refiere a las estrategias de prevención del estudio de la DPP para aumentar la actividad física.

Nota: Los colores no fueron impresos en esta guía.

Objetivos

1. Analizar las barreras que impiden hacer actividad física.
2. Explicar la importancia de hacer pequeños cambios en el estilo de vida para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.
3. Utilizar la música del CD/DVD/VHS *Movimiento Por Su Vida y Step by Step: Moving towards prevention of Type 2 Diabetes* como estrategias para promover la actividad física.

Actividad 12: Movimiento es la clave: Bienvenidos a la ciudad de las excusas

Propósito

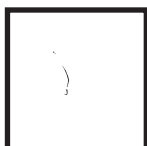
- Promover la actividad física para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.
- Identificar las barreras más comunes para la actividad física.
- Identificar estrategias para eliminar barreras.



10 minutos

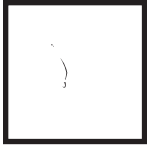


- *Afiche Paso-a-Paso: El camino hacia la buena salud* – Vea Apéndice C
- *Afiche ¡Bienvenido a la ciudad de las excusas! Donde vivir saludablemente no es una prioridad* – Vea Apéndice C
- *Hoja de rotafolio: Movimiento es la clave: Bienvenidos a la ciudad de las excusas* – Vea Apéndice D
- Papel
- Bolígrafos y lápices
- Herramientas del kit a utilizar:
 - *Rotafolio El camino hacia la buena salud*
 - *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud*



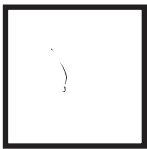
Procedimiento

1. Comience leyendo lo que Camila dice en el *Rotafolio El camino hacia la buena salud* (Pág. 9): “Prevenir la diabetes tipo 2 no tiene que ver sólo con la selección de alimentos saludables. ¡También me debo mover más! Haga movimientos sencillos y por periodos cortos para un total de por lo menos 30 minutos diarios”.
2. Continúe leyendo desde el *Rotafolio El camino hacia la buena salud* (Pág. 10) en la sección de Antecedentes: “Jorge habla acerca de las excusas para evitar las actividades físicas—no tenía el tiempo, estaba muy cansado, y otros pretextos o excusas. Así que él enfrentó sus excusas una por una. Jorge dividió 30 minutos en tres segmentos de 10 minutos.”



Asegúrese de enfatizar el siguiente mensaje a: “La excusa que a menudo se da para no estar físicamente activo es la falta de tiempo. Reservar por lo menos 30 minutos seguidos cada día para hacer actividad física es una opción, pero no es la única manera. La actividad física puede incluir períodos cortos (por ejemplo, sesiones de 10 minutos) de actividad de intensidad moderada. El total acumulado es lo más importante, tanto para la salud como para la quema de calorías. La actividad física puede ser acumulada a través de tres a seis sesiones de 10 minutos durante el transcurso del día” (Adaptado del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., 2005).

3. Dígale a los participantes: “Ahora vamos a hablar de las barreras comunes a la actividad física. Todos las tenemos”.
4. Utilice la Hoja del rotafolio: *Movimiento es la clave: Bienvenidos a la ciudad de las excusas* (Vea Apéndice D), y muestre el afiche *¡Bienvenido a la ciudad de las excusas! Donde vivir saludablemente no es una prioridad*. Indique que el afiche está en la *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud*. También puede encontrar una copia del afiche *¡Bienvenido a la ciudad de las excusas! Donde vivir saludablemente no es una prioridad* en el *CD-ROM complementario*.



5. Otro recurso que puede utilizar para explicar las excusas o barreras que los participantes pueden enfrentar es el *Barriers to Being Active Quiz*, un archivo PDF en el *CD-ROM complementario El camino hacia la buena salud*. Este quiz puede ayudar a identificar los tipos de barreras que impiden a los participantes hacer actividad física regularmente como parte importante de sus vidas. Una vez los participantes han tomado el quiz y tengan el puntaje de las 7 partes, comprenderán las barreras que les afectan más. En el *CD-ROM complementario El camino hacia la buena salud* podrán mirar juntos el *Basic of Behavior Change*, un archivo PDF, y así obtener sugerencias sobre cómo superar estas barrera. Use el afiche de *¡Bienvenido a la ciudad de las excusas! Donde vivir saludablemente no es una prioridad* para mostrar los ejemplos de las barreras. Ayude a los participantes a identificar maneras de hacer que estas barreras sean menos abrumadoras, centrándose en pequeños cambios un día a la vez.

6. Haga la siguiente pregunta:



- ¿Cuál es la excusa principal por la que usted y su familia no hacen actividad física?

7. Espere las respuestas y anote en Hoja de rotafolio: *Movimiento es la clave: Bienvenidos a la ciudad de las excusas*. Continúe con las siguientes preguntas, escribiendo las respuestas en la hoja de rotafolio.



- ¿Cuáles son los obstáculos en su vida que le impiden hacer cambios saludables?
- ¿Cómo se puede reducir o eliminar las barreras?

8. Utilice la Hoja del rotafolio - *Movimiento es la clave: Bienvenidos a la ciudad de las excusas* (véase Apéndice D). Haga a los participantes las siguientes preguntas:



- ¿Qué hábitos saludables se pueden adquirir este mes? Espere respuestas y felicite a los participantes por los esfuerzos y compromisos para el cambio.

9. Dé a cada uno de los participantes una hoja de papel y pídale que escriban sus objetivos personales. Luego pregunte: “¿Cómo podemos medir el éxito y el progreso de sus objetivos?”
10. Utilice el afiche *Paso-a-Paso-El camino hacia la buena salud*, para resumir lo que los participantes han aprendido hasta ahora. Resalte dónde se encuentra ahora usando el afiche *Paso-a-Paso: Camino hacia la buena salud*.
11. Para concluir, pida a los participantes repetir lo siguiente: “No hay excusas; sólo mis decisiones. Cada día, me decido a hacer pequeños cambios para cuidarme y tomar control de mi vida”.

Actividad 13: Movimiento por su vida

Propósito

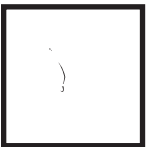
- Practicar una actividad física para aprender a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.
- Identificar opciones diferentes para hacer actividad física.
- Animar a los participantes a que hagan contribuciones importantes para su salud, el sentido de bienestar propio y el mantenimiento de un peso corporal saludable mediante su participación en actividad física.



30 minutos



- Hoja de rotafolio: *Movimiento por su vida* - Vea el Apéndice D
- CD/DVD/VHS *Movimiento Por Su Vida* y *Step by Step: Moving towards prevention of Type 2 Diabetes*
- Herramientas del kit a utilizar:
 - CD/DVD/VHS *Movimiento Por Su Vida* y *Step by Step: Moving towards prevention of Type 2 Diabetes*
 - *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud*



Opcional: bandas elásticas de color rojo, amarillo y verde (cada uno con diferente grado de la elasticidad) u otros objetos comunes como latas de alimentos para uso en la práctica de actividad física y movimiento.

Para solicitar copias del CD/DVD/VHS, visite el sitio Web del NDEP, www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/catalog.htm.



Procedimiento

1. Diga: “Ahora vamos a practicar algo que hemos aprendido. ¡Que empiece el movimiento!”
2. Explique a los participantes que van a hacer una actividad física simple como demostración y que para moverse sólo se necesita querer moverse.
3. Diga: “Siempre consulte a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de nutrición o programa de actividad física”.
4. Muestre los CD/DVD/VHS (según el equipo que tenga) *Movimiento Por Su Vida o Step by Step: Moving towards prevention of Type 2 Diabetes*

Tenga en cuenta que el video de *Step by Step: Moving towards prevention of Type 2 Diabetes* dura 3:28 minutos y que el vídeo musical *Movimiento Por Su Vida* dura 3:44 minutos. Planee el tiempo de capacitación teniendo en cuenta la necesidad de repetir el vídeo varias veces.

5. Diga: “¡Ahora estamos listos! ¡Siga los movimientos que se ven en el vídeo *Step by Step o Movimiento!* Repita el vídeo si el tiempo lo permite y si el grupo está interesado.

Si sólo tiene un reproductor de CD, puede reproducir la música y pedir que los participantes comiencen con movimientos simples utilizando las bandas elásticas para estirar. Haga esto con mucha energía. Repita el CD si el tiempo lo permite y si el grupo está interesado.

6. Diga, “Al igual que los colores del método de semáforo, tenemos tres bandas de color rojo, amarillo, verde, cada uno con una elasticidad diferente para permitir más o menos de estiramiento”.
7. Diga a los participantes, “Vamos a utilizar las bandas de extensión para esta actividad. Tome la banda roja y estírenla con las manos 10 veces (Vea imagen A). A continuación, extienda la banda detrás de su espalda mientras extiende sus brazos, 10 veces (Vea imagen B). Utilice la banda ahora con los pies. Repita 10 veces (Vea imagen C). Por último, el uso de la banda se extiende cruzando las manos y se extiende hasta su pecho (Vea la imagen D). Una vez que haya terminado de hacer los cuatro tipos de actividades, 10 veces cada uno, cambie al amarillo y luego a la banda de estiramiento verde. También puede hacer otras actividades trabajando sus piernas”.

Actividades de estiramiento con bandas elásticas

Imagen A

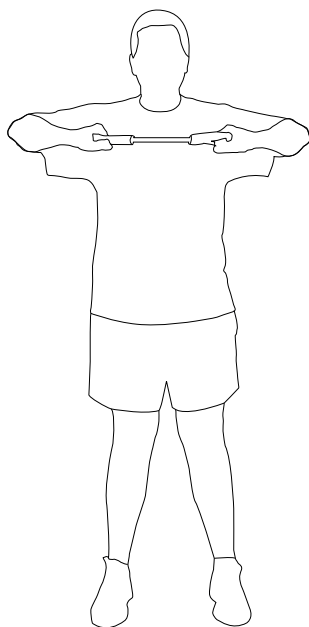


Imagen B

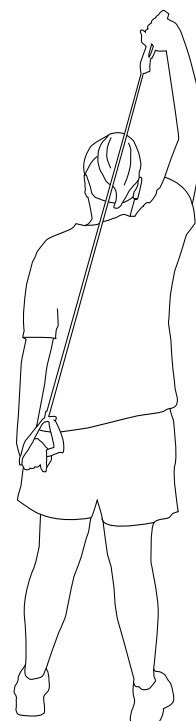


Imagen C

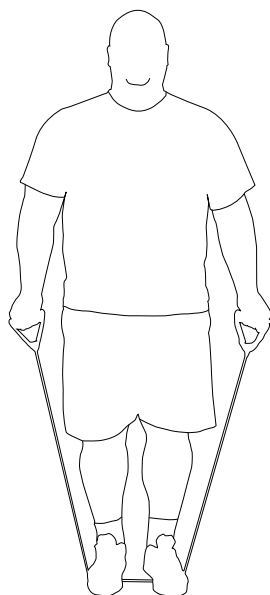
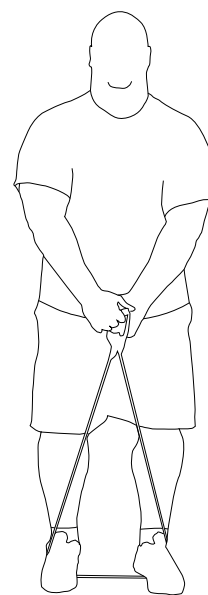


Imagen D



8. Utilice la Hoja de rotafolio: *Movimiento por su vida* (Vea Apéndice D).
Haga las siguientes preguntas



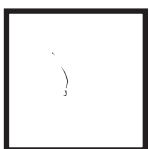
- ¿Qué banda pudo estirar más?
- ¿Qué banda pudo estirarse menos?
- ¿Cómo podemos usar los colores de la banda para hacer el ejercicio?

9. Luego de 10 minutos, pare la música, pídeles que se sienten y respiren profundamente tres veces. Continúe la actividad haciendo las siguientes preguntas:



- ¿Qué pasó durante estos 10 minutos?
- ¿Cómo se puede iniciar una actividad física con personas que no sabemos si hacen o no actividad física?
- ¿Cómo podemos vencer la resistencia de los participantes de un grupo para hacer este tipo de actividad?

Concluya diciendo, “Lo más importante es la decisión de empezar a moverse. Pregúntele a su médico si usted está en condiciones para comenzar un programa de actividad física. Hágalo parte de su rutina con el objetivo alcanzar la meta de hacer un mínimo de 30 minutos al día de actividad física de intensidad moderada (como caminar a paso ligero) al menos 5 días a la semana. Comience a moverse, y verá y sentirá los resultados”.



En la *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud* (páginas 34 a 43), usted encontrará una serie de ejercicios para promover la actividad física. Por ejemplo, caminar a Timbuktu que es una actividad fácil de planificar y llevar a cabo en un salón, si tiene espacio. Tenga en mente las necesidades de los participantes, el espacio disponible, y otras condiciones, mientras planifica actividades. Recuerde que debe ser entusiasta y disfrutar durante esta actividad. Esto motivará a los participantes a continuar haciendo actividad física.

Actividad 14: Caminando por el camino hacia la buena salud: La diabetes tipo 2 no tiene que ser nuestro destino.

Propósito

- Reforzar la toma de decisiones para motivar modificaciones de estilo de vida.



30 minutos



- Afiche *Paso-a-Paso El camino hacia la buena salud* - Vea Apéndice C
- Recortes del pie en papeles de colores
- Hoja de rotafolio: *Caminando por el camino hacia la buena salud-La diabetes tipo 2 no tiene que ser nuestro destino* - Véase Apéndice D



Procedimiento

1. Invite a un participante a leer el texto dentro de cada pie en el afiche *Paso-a-Paso-El camino hacia la buena salud*.
2. Pida a los participantes leer cada paso en el afiche y relacionarlo con un componente del *Kit El camino hacia la buena salud*. También puede hacer la siguiente pregunta: ¿Cuál es el paso más significativo para usted?
3. Dé a los participantes un recorte de los pies de papel. Pídales que hagan un compromiso para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 mediante cambios en su vida, por ejemplo, la pérdida de peso, la elección de alimentos sanos o haciendo actividad física. Permita que varios participantes compartan sus compromisos.
4. Utilice la Hoja del rotafolio *Caminando por el camino hacia la buena salud: La diabetes tipo 2 no tiene que ser nuestro destino*, y pregunte lo siguiente:



- ¿Dónde colocará los acuerdos que hizo consigo mismo? ¿En la puerta del refrigerador, el espejo del baño, o la puerta de su armario?

5. Conteste: “No importa dónde coloquemos los compromisos, lo más importante es que usted los vea, los recuerde y los practique.”
6. Termine diciendo: “Recuerden que para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, deben hacer pequeños cambios, paso a paso.” Reafirme los mensajes del estudio del DPP:
 - Pierda 5% a 7% de su peso, si usted tiene sobrepeso, lo que son entre 10 a 14 libras para una persona de 200 libras.
 - Perder y mantener la pérdida de peso eligiendo alimentos saludables que sean bajos en grasas y reducir el número de calorías que se consumen por día.
 - Hacer un mínimo de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, al menos 5 días a la semana, esto puede ser caminar ligero, trabajar en el jardín, y jugando activamente con los niños, como por ejemplo, montar bicicleta o jugar al fútbol.

Diga: “Los nuevos hábitos toman tiempo, tenemos que ir despacio y con seguridad.” Continúe con la siguiente actividad.

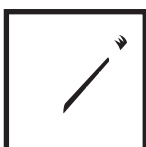
Actividad 15: Cambios de estilos de vida: Grandes recompensas

Propósito

- Promover los cambios pequeños pero considerables para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.



15 minutos



- Afiche *Paso-a-Paso– El camino hacia la buena salud* – Vea Apéndice C
- Hoja del rotafolio: *Cambios de Estilos de Vida: Grandes Recompensas* – Vea Apéndice D
- Herramientas del kit a usar:
 - *Rotafolio El camino hacia la buena salud*



Procedimiento

1. Para comenzar esta actividad, pídale a los participantes que piensen acerca de cómo premiarse a sí mismos cuando hagan y mantengan cambios en su camino hacia la buena salud. Use la Hoja de rotafolio: *Cambios de estilos de vida: Grandes recompensas* y continúe preguntando a los participantes lo siguiente:.



- ¿Qué cambios hará usted a partir de hoy?
- ¿Cómo van a premiar sus logros?

2. Repase lo que ha sido discutido y refuerce la necesidad de premiarse sus logros. Recuerde que los premios más importantes son los resultados al final del camino: prevenir y retrasar la diabetes tipo 2.

3. Diga: “Recuerde, todo debe ser Paso-a-Paso. Todos los cambios deben hacerse poco a poco y no debemos esperar hacerlo todo de una vez; es preferible sólo un cambio a la vez. Consulte el afiche *Paso- a- Paso: El camino hacia la buena salud*.”
4. Refiera a los participantes a la página 11 en el *Rotafolio El camino hacia la buena salud* y revise el mensaje de salud en la parte inferior de la página: “Mis recompensas salen de los cambios pequeños. Uno a la vez.”
5. Para concluir, pida a los participantes a que digan todos juntos:

“La diabetes tipo 2 no tiene que ser nuestro destino”.

Actividad 16: Video Capacitación El camino hacia la buena salud.

Propósito

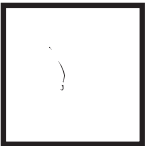
- Familiarizarse con el uso de la *Guía y Video de Capacitación El camino hacia la buena salud*.



30 minutos



- Reproductor de DVD
- Hoja de rotafolio: *Video de Capacitación El camino hacia la buena salud* - Vea Apéndice D
- Herramientas del kit a utilizar:
 - *Video de Capacitación El camino hacia la buena salud*



Cómo utilizar el Video de Capacitación El camino hacia la buena salud

- El *Video de Capacitación El camino hacia la buena salud* le guía utilizando actividades de capacitaciones anteriores para ayudarlo a visualizar y a obtener ideas de cómo conducir capacitaciones exitosas. El video complementa a la *Guía de Capacitación El camino hacia la buena salud*.
- El beneficio de este video es que está desarrollado usando grabaciones de capacitaciones anteriores y lo dirige paso a paso a cómo reproducir estas actividades por usted mismo. Vea el video tantas veces como sea necesario.
- El video es bilingüe (en inglés y en español y podrá seleccionar el idioma en su menú), y contiene información adicional sobre la diabetes.
- El video completo incluye 10 actividades y tiene una duración de 30 minutos.
- Asegúrese de ver el video antes de presentarlo a los participantes y tener la *Guía de Capacitación El camino hacia la buena salud* a la mano.
- Una vez que presente el video, discuta las siguientes preguntas, utilizando la Hoja de rotafolio: *Video de Capacitación El camino hacia la buena salud*:



- En el video, ¿qué fue lo que más que le llamó su atención?
- ¿Para qué le sirvió ver el video?
- ¿Cómo va a poner en práctica lo que aprendió en el video?

Actividad 17: Los promotores de salud comunitaria ayudan a las personas a seguir el camino hacia la buena salud

Propósito

- Reconocer el trabajo de los promotores de salud comunitarios.
- Compartir historias exitosas.



15 minutos



- Hoja del rotafolio - *Los promotores de salud comunitaria ayudan a las personas a seguir el camino hacia la buena salud* - Vea el Apéndice D
- Herramientas del kit a utilizar:
 - *Diario Fotográfico*
 - *Guía de Recursos El camino hacia la buena salud*



Procedimiento

1. Distribuya el *Diario Fotográfico*
2. Pida a los participantes leer alguna de las historias de Thomas, Nidia, Herlinda, Pat o Sonia en el *Diario Fotográfico*.
3. Utilice la Hoja de rotafolio: *Los promotores de la salud comunitaria ayudan a las personas a seguir el camino hacia la buena salud* y haga las siguientes preguntas:



- ¿Qué característica se destacan en estos promotores de la salud comunitaria?
- ¿Qué hacen?
- ¿Por qué son efectivos en su comunidad?

Esta actividad debe hacerse cuando capacite a promotores de salud comunitaria o educadores de la salud.

Capacitador: Para obtener más información acerca de las redes de los Promotores de la Salud Comunitaria, visite <http://www.chwnetwork.org/page5.html> (Consultado en enero de 2010).

Anime a los participantes a hacer su propio *Diario Fotográfico* como el del Kit *El camino hacia la buena salud* para mostrar lo que están haciendo los promotores de salud en sus comunidades.

4. Termine diciendo: “Ustedes son los promotores de la salud comunitaria: hombres y mujeres de diferentes comunidades que están haciendo una diferencia en la prevención y el control de las enfermedades, en este caso la diabetes. Gracias por difundir la voz sobre la prevención de la diabetes tipo 2.”

“Recuerde, la diabetes tipo 2 no tiene que ser nuestro destino”.

Culminación/Fin

- Dé las gracias a cada participante.
- Distribuya la prueba preliminar y discútala; aclare dudas, si es necesario.
- Distribuya el formulario *Evaluación de la capacitación* incluida en el Apéndice B de esta Guía.
- Distribuya los certificados de participación - Vea Apéndice E

Apéndice A: Presentaciones en PowerPoint™

- Metas y objetivos de la *Guía de Capacitación*
- Introducción al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP)
- Kit *El camino hacia la buena salud*
- Introducción a la prevención de la diabetes tipo 2 y al estudio DPP
- Los conceptos básicos de la diabetes

Nota: Estas presentaciones están disponibles en el *CD-ROM complementario El camino hacia la buena salud incluido* en el Kit *El camino hacia la buena salud*.

Apéndice B: Formularios

- Hoja de asistencia
- Lista de verificación o cotejo de la capacitación
- Ejemplo de una agenda
- Perfil del participante
- Prueba preliminar (pre-evaluación) y pos prueba
- Mis factores de riesgo para la diabetes tipo 2
- Evaluación de la capacitación

Hoja de Asistencia

Nombre de la Capacitación _____

Fecha _____

Lugar _____

Nombre	Organización	Posición	Dirección	Teléfono/ E-mail

Lista de verificación o cotejo de la capacitación

Con esta lista coteje los materiales y equipos necesarios para preparar el salón para el desarrollo de toda la capacitación. La lista de cotejo pretende servir como una forma práctica de prepararse con los materiales que necesitará tener listos para la capacitación.

Verifique cada material y márkelo con un símbolo de cotejo (✓) en la casilla correspondiente.

Materiales	Sí	No	Pendiente
Rotafolio en trípode			
Marcadores de diferentes colores			
Pedazos de papel de diferentes colores			
Papel en forma de pies de de diferentes colores			
Cinta adhesiva o pegante para pared			
Papel en blanco, o libretas de apuntes			
Bolígrafos (lapiceros) o lápices para los participantes			
Agenda de la capacitación			
Hoja de asistencia			
Tarjetas/etiquetas (gafetes) para indicar el nombre de los participante			
Forma de inscripción (perfil del participante)			
Prueba inicial de conocimientos			
Prueba final de conocimientos			
Tarjetas de colores de cada área; (rojo amarillo verde)			
Bandas elásticas (tres colores, roja, verde y amarilla)			
Tarjetas con las preguntas guía del DPP			
Formulario de Evaluación de la capacitación			
Certificado de participación			
Todas las herramientas del Kit <i>El camino hacia la buena salud</i>			
✓ <i>El Rotafolio</i>			
✓ <i>La Guía del Usuario</i>			
✓ <i>La Guía de Actividades</i>			
✓ <i>La Guía de Recursos</i>			
✓ <i>El Diario Fotográfico</i>			
✓ Un CD/DVD /VHS de <i>Step by Step: Moving towards the prevention of Type 2 Diabetes</i>			
✓ <i>La Guía de Capacitación</i>			
✓ <i>El Video de la Capacitación</i>			
✓ Un CD/DVD/VHS de <i>Movimiento Por Su Vida</i>			

✓ <i>NDEP Fat and Calorie Counter</i>			
✓ <i>NDEP Food and Activity Tracker</i>			
✓ <i>Guía de Capacitación El camino hacia la buena salud</i>			
✓ <i>Video de Capacitación El camino hacia la buena salud</i>			
✓ <i>CD-ROM complementario El camino hacia la buena salud</i>			

Las 5 presentaciones de PowerPoint™:			
✓ <i>Metas y objetivos de la Guía de Capacitación</i>			
✓ <i>Introducción al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes</i>			
✓ <i>Kit El Camino hacia la buena salud</i>			
✓ <i>Introducción a la prevención de la diabetes tipo 2 y al estudio DPP</i>			
✓ <i>Los conceptos básicos de la diabetes</i>			
Afiches/pósters			
✓ <i>Un futuro sin diabetes tipo 2, ¿Lo puede visualizar?</i>			
✓ <i>Paso a Paso- El camino hacia la buena salud</i>			
✓ <i>Bienvenido a la ciudad de las excusas</i>			
✓ <i>Las etiquetas nutricionales</i>			
✓ <i>El método del semáforo</i>			

Dependiendo de la disponibilidad usted debe de disponer de los siguientes equipos.

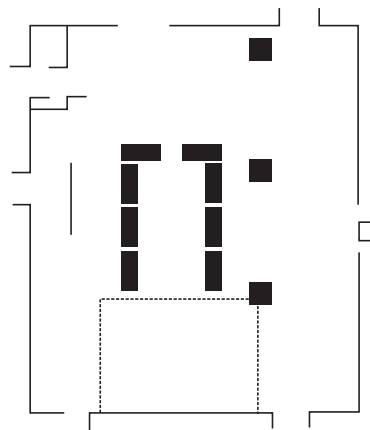
▪ <i>Computadora y proyector</i>			
▪ <i>Pantalla blanca (o pared)</i>			
▪ <i>Proyector de acetatos (proyector de luz)</i>			
▪ <i>Televisión y VCR para colocar el VHS</i>			
▪ <i>Equipo para colocar el CD/DVD</i>			

Nota: El CD-ROM complementario contiene además; herramientas, materiales promocionales y planes de lecciones.

Selección y organización del salón

- Elija y reserve un salón de reuniones bien ubicado, apropiado para el tamaño del grupo y equipado para la proyección de materiales por computadora o retroproyector.
- Asegúrese que el lugar de la capacitación esté libre de distracciones, esté bien iluminado y a una temperatura adecuada. El ambiente debe ser cómodo, y de buen espacio para que permita el movimiento.
- Disponga de una mesa de inscripción a la entrada del salón, con los siguientes formularios:
 - Hoja de asistencia
 - Lista de verificación o cotejo de la capacitación
 - Ejemplo de una agenda
 - Perfil del participante
 - Prueba preliminar (pre-evaluación) y post prueba
 - Mis factores de riesgo para la diabetes tipo 2
 - Evaluación de la capacitación

Trate de arreglar las mesas de los participantes en forma de U de modo que el facilitador y los participantes puedan verse para aumentar la interacción.



Coloque en lugares visibles los diferentes afiches de forma que todos puedan verlos.

- *Paso a Paso - El camino hacia la buena salud*
- *¡Bienvenido a la ciudad de las excusas! Donde vivir saludablemente no es una prioridad*
- *Las etiquetas nutricionales*
- *Un futuro sin diabetes tipo 2, ¿Lo puede visualizar?*
- *El método del semáforo*

Ejemplo de una agenda

8:00–8:30 AM	<i>Inscripción</i> ¿Qué sé y qué quiero aprender? Prueba inicial de conocimientos
8:30–8:35 AM	<i>Bienvenida</i>
8:35–8:45 AM	<i>Presentación de los facilitadores (capacitadores)</i>
8:45–8:50 AM	<i>Las reglas del grupo (Iniciando la sesión)</i>
8:50–9:30 AM	¿Qué sé y qué quiero aprender? y ¿Cuáles son mis expectativas? <ul style="list-style-type: none">• Actividad 1• Presentación PowerPoint™ <i>Metas y objetivos de la Guía de Capacitación</i>• <i>Guía el Usuario El camino hacia la buena salud</i>
9:30–9:35 AM	<i>Agenda de la capacitación</i> <ul style="list-style-type: none">• Actividad 1, #7
9:35–9:50 AM	<i>RECESO</i>
9:50–10:10 AM	<i>Introducción al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP)</i> <ul style="list-style-type: none">• Actividad 2• Presentación PowerPoint™ - <i>Introducción al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP)</i>• <i>Guía de Recursos El camino hacia la buena salud</i>
10:10–10:30 AM	Kit <i>El camino hacia la buena salud</i> <ul style="list-style-type: none">• Actividad 3• Presentación PowerPoint™ - <i>Kit El camino hacia la buena salud del NDEP</i>• Todas las herramientas del kit

- 10:30–11:40 AM Diabetes y su prevención (Área 1)
1. Introducción a la prevención de la diabetes tipo 2
 - Actividad 4
 - Presentación PowerPoint™ - *Introducción a la prevención de la diabetes tipo2 y al estudio DPP*
 - *Guía del Usuario El camino hacia la buena salud*
 2. *La historia de la familia Cruz (dramatización)*
 - Actividad 5
 - *Rotafolio El camino hacia la buena salud*
 - *Guía del Usuario El camino hacia la buena salud*
 3. *Los conceptos básicos de la diabetes*
 - Actividad 6
 - Presentación PowerPoint™ - *Los conceptos básicos de la diabetes*
 - Conexión por la vida (*Link for Life*): Programa interactivo sobre la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares
 - *Rotafolio - La familia Cruz*
 - *Guía de Recursos El camino hacia la buena salud*
 4. *Los factores de riesgo: Un futuro sin diabetes tipo 2, ¿puede usted verlo?*
 - Actividad 7
 - *Rotafolio El camino hacia la buena salud*
 - *Guía de Recursos El camino hacia la buena salud*

11:40 AM–12:40 PM ALMUERZO

- 12:40–2:40 PM Selección de alimentos saludables (Área 2)
1. *¿De dónde vienen las calorías?*
 - Actividad 8
 - *Registro de Grasas y Calorías del NDEP*
 - *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud*

2. *Los detectives de grasas*

- Actividad 9
- *Rotafolio El camino hacia la buena salud*
- *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud*

3. *Las porciones*

- Actividad 10
- *Guía del Usuario El camino hacia la buena salud*
- *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud*
- *Rotafolio El camino hacia la buena salud*

4. *El método del semáforo*

- Actividad 11
- *Rotafolio El camino hacia la buena salud*
- *Registro de Grasas y Calorías del NDEP*
- *Mi Plan: Registro de Comida y Actividades*
- *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud*

2:40–3:30

Movimiento/Actividad Física (Área 3)

1. *Movimiento es la clave: Bienvenido a la ciudad de las excusas*

- Actividad 12
- *Rotafolio El camino hacia la buena salud*
- *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud*

2. *Movimiento por su vida*

- Actividad 13
- *CD/DVD/VHS Movimiento Por Su Vida y Step by step: Moving towards prevention of Type 2 Diabetes*
- *Guía de Actividades El camino hacia la buena salud*

3:30–3:45 PM

RECESO

- 3:45–4:15 PM *Caminando por el camino hacia la buena salud: La diabetes tipo 2 no tiene que ser nuestro destino.*
- Actividad 14
- 4:15–4:30 PM *Cambios en el estilo de vida, grandes recompensas*
- Actividad 15
- 4:30–4:45 PM *Compartiendo experiencias/reforzando conocimientos*
- Actividad 16
 - *Video de Capacitación El camino hacia la buena salud*
- 4:45–5:00 PM *Promotores de salud/Haciendo posible El camino hacia la buena salud*
- Actividad 17
 - *Diario Fotográfico*
 - *Guía de Recursos El camino hacia la buena salud*
- 5:00–5:30 PM *Prueba final de conocimientos/Evaluación de la capacitación/
Certificados de Participación*

Perfil del participante

Nombre _____ Fecha _____

Nombre de la organización donde trabaja _____

¿Cuál es su posición en su organización? _____

Teléfono del Trabajo _____ Fax _____ E-mail _____

Dirección del trabajo _____

Ciudad _____ Estado _____ Zona Postal _____

Sexo ____ Fecha de nacimiento _____ País de Origen _____

¿Cuántos años de estudio tiene? _____

Indique si dentro de sus funciones le corresponde dar educación en salud a la comunidad.

Sí _____ No _____

Señale el o los grupos de población con los que usted trabaja dando educación:

Niños ____ Jóvenes _____ Adultos _____ Ancianos _____ Mujeres _____

¿Cuáles considera que son los tres principales problemas de salud de la comunidad que usted sirve?

1. _____

2. _____

3. _____

¿Cuánto sabe de diabetes y sus complicaciones?

Nada ____ Poco ____ Mucho ____

¿Ha recibido capacitación sobre diabetes? Sí _____ No _____

¿Por qué vino a esta capacitación? _____

¿Qué espera de esta capacitación? _____

El camino hacia la buena salud – Prueba preliminar y Post-Prueba

Instrucciones: Señale si es *verdadero* o *falso* utilizando una marca de cotejo (✓).

Antes _____ Después _____	V	F
1. La gente con diabetes tipo 2 produce insulina pero no es suficiente, o su cuerpo no puede usarla correctamente.		
2. Algunos síntomas de la diabetes tipo 2 son: mucha sed, mucha hambre, necesidad de orinar de manera más frecuente y heridas que no sanan.		
3. Las personas con diabetes tipo 1 no pueden producir insulina, por lo que necesitan usar insulina para mantenerse vivos.		
4. El Programa de la Prevención de la Diabetes (Diabetes Prevention Program DPP), es una investigación científica que estudió a 3,234 personas con riesgo elevado de diabetes.		
5. Los resultados de la prueba A1c muestran la cantidad promedio de azúcar (glucosa) acumulada en la sangre de una persona durante los últimos dos a tres meses.		
6. Un raspador o servidor de helado, es igual a una ración (servicio) de arroz, cereal, o papa.		
7. Según el estudio del DPP, si una persona desea prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 debe hacer ejercicio regular por un mínimo 30 minutos, al menos 5 días a la semana.		
8. En <i>El método del semáforo</i> , el verde significa que puede seguir adelante y comer cualquier comida que usted desee.		
9. Los factores de riesgo modificables para la diabetes tipo 2 son: dieta, edad, la genética y la historia familiar de diabetes.		
10. Riesgo es la posibilidad de que una persona desarrolle una enfermedad a lo largo de un período de tiempo.		
11. Un bombillo (foco) de la luz es igual a tres raciones (servicios) de vegetales.		
12. Las grasas se encuentran ocultas en toda clase de alimentos.		
13. Si la diabetes corre en su familia, usted tiene un alto riesgo de desarrollar diabetes, pero usted la puede prevenir o retrasar.		
14. La diabetes tipo 2 puede ocurrir a cualquier edad, pero el riesgo es más grande entre los adultos mayores.		
15. La información en las etiquetas nutricionales hace referencia al número total de calorías en una ración (servicio) del alimento, al número de raciones (servicios) del envase, y al número de calorías que provienen de la grasa de cada alimento.		
16. Para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, el Kit <i>El camino hacia la buena salud</i> , recomienda que las personas utilicen la etiqueta de los alimentos para seleccionar los alimentos con menos de la mitad de las calorías provenientes de la grasa.		
17. El Kit <i>El camino hacia la buena salud</i> , recomienda usar objetos de la vida diaria, como una estrategia para enseñar el control de porciones.		
18. Una de las metas del estudio DPP fue de alcanzar y mantener la pérdida del peso de un 15 por ciento comiendo saludable y haciendo actividad física.		

Para obtener los materiales de NDEP sin costo, usted debe llamar al 1-888-693-6337, ordenarlos o bajarlos directamente por Internet, visitando: www.ndep.nih.gov.

El camino hacia la buena salud – Prueba preliminar y Post-Prueba

Antes _____

Después _____

Por favor indique si usted está de acuerdo o en desacuerdo en cada una de las preguntas:

1. La mayoría de las personas en mi comunidad probablemente tendrán diabetes en algún momento de su vida.
 - a. Totalmente de acuerdo
 - b. Estoy de acuerdo
 - c. Indeciso o no sé
 - d. No estoy de acuerdo
 - e. Totalmente en desacuerdo

2. No hay nada que se pueda hacer para prevenir la diabetes.
 - a. Totalmente de acuerdo
 - b. Estoy de acuerdo
 - c. Indeciso o no sé
 - d. No estoy de acuerdo
 - e. Totalmente en desacuerdo

3. Una vez que se desarrolla diabetes, no hay nada que se pueda hacer para prevenir que ésta empeore.
 - a. Totalmente de acuerdo
 - b. Estoy de acuerdo
 - c. Indeciso o no sé
 - d. No estoy de acuerdo
 - e. Totalmente en desacuerdo

4. Hay muchas recomendaciones para comer saludable, pero es difícil saber cuál escoger.
 - a. Totalmente de acuerdo
 - b. Estoy de acuerdo
 - c. Indeciso o no sé
 - d. No estoy de acuerdo
 - e. Totalmente en desacuerdo

5. La forma en que una persona come puede hacer una gran diferencia en la posibilidad de desarrollar enfermedades como problemas del corazón, cáncer o diabetes.

- a. Totalmente de acuerdo
- b. Estoy de acuerdo
- c. Indeciso o no sé
- d. No estoy de acuerdo
- e. Totalmente en desacuerdo

6. Es difícil para muchas personas con las que trabajo obtener frutas y vegetales.

- a. Totalmente de acuerdo
- b. Estoy de acuerdo
- c. Indeciso o no sé
- d. No estoy de acuerdo
- e. Totalmente en desacuerdo

7. Hacer ejercicio o actividad física regular no afecta el que una persona desarrolle o no la diabetes.

- a. Totalmente de acuerdo
- b. Estoy de acuerdo
- c. Indeciso o no sé
- d. No estoy de acuerdo
- e. Totalmente en desacuerdo

8. Indique cuáles de los siguientes alimentos son altos en grasa:

<input type="checkbox"/>	Pan Blanco	<input type="checkbox"/>	Tortillas	<input type="checkbox"/>	Galletas
<input type="checkbox"/>	Donas	<input type="checkbox"/>	Papas fritas	<input type="checkbox"/>	Mantequilla
<input type="checkbox"/>	Bananas	<input type="checkbox"/>	Hamburguesa	<input type="checkbox"/>	Queso
<input type="checkbox"/>	Margarina	<input type="checkbox"/>	Mortadela	<input type="checkbox"/>	Mayonesa
<input type="checkbox"/>	Macarrones con queso	<input type="checkbox"/>	Pizza congelada	<input type="checkbox"/>	Frijoles refritos
<input type="checkbox"/>	Crema de maíz	<input type="checkbox"/>	Pescado frito		

Por favor seleccione la mejor respuesta para completar las siguientes frases:

9. Si la diabetes corre en la familia de una persona...

- a. Es sólo cuestión de tiempo antes de que la persona desarrolle la diabetes.
- b. La persona puede contagiarse de otros.
- c. La persona está en alto riesgo de desarrollar diabetes.
- d. No hay nada que la persona pueda hacer por sí mismo para prevenir la diabetes.
- e. Todas las anteriores
- f. Ninguna de las anteriores
- g. No sé

10. Los factores de riesgo para desarrollar diabetes incluyen:

- a. Haber tenido diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo)
- b. Estar sobrepeso
- c. Estilo de vida sedentario (falta de actividad física)
- d. Mayor de 45 años
- e. Todas las anteriores
- f. Ninguna de las anteriores
- g. No sé

11. La diabetes tipo 2:

- a. Puede ocurrir a cualquier edad
- b. Es más común en personas adultas
- c. Puede causar problemas en los ojos, pies y riñones
- d. Puede llevar a un ataque de corazón y derrame cerebral
- e. Todas las anteriores
- f. Ninguna de las anteriores
- g. No sé

Por favor seleccione la mejor opción:

12. ¿Cuál fue el mínimo porcentaje de peso que perdieron los participantes con sobrepeso en el Estudio del Programa de Prevención de Diabetes (DPP) para prevenir la diabetes tipo 2?

- a. 5%
- b. 10%
- c. 15%
- d. 20%
- e. Ninguna de las anteriores
- f. No sé

13. ¿Cuánto fue el tiempo mínimo de actividad física (por ejemplo; caminar rápido) que los participantes del Estudio del Programa de Prevención de Diabetes (DPP) hicieron para prevenir o retrasar la aparición de la diabetes? Al menos:

- a. 30 minutos cada día
- b. 30 minutos 5 días a la semana
- c. 60 minutos cada día
- d. 60 minutos 5 días por semana
- e. Ninguno de los anteriores
- f. No sé

14. ¿Qué información incluye la etiqueta de los alimentos?
- a. Número total de calorías en una ración (servicio) de comida
 - b. El número de raciones (servicios) en un empaque
 - c. El número de calorías que provienen de la grasa en un alimento
 - d. Todas las anteriores
 - e. Ninguna de las anteriores
 - f. No sé
15. Las actividades sugeridas para enseñar el tamaño de la porción por el Kit *El camino hacia la buena salud* son:
- a. Usar el tamaño de su puño para calcular la cantidad
 - b. Medir exactamente con una pesa de alimentos
 - c. Usar objetos de la vida diaria tales como una baraja de cartas para comparar el tamaño de una ración
 - d. Todas las anteriores
 - e. Ninguna de las anteriores
 - f. No sé
16. Usted puede obtener sin costo los materiales del NDEP
- a. Llamando al 1-888-693-6337
 - b. Bajándolos por la página de Internet
 - c. Ordenándolos directamente de la página de Internet del NDEP, www.ndep.nih.gov
 - d. Todas las anteriores
 - e. Ninguna de las anteriores
 - f. No sé

<p align="center">El camino hacia la buena salud: Mis factores de riesgo de la diabetes tipo 2</p>	
Nombre	Edad
Peso	Grupo étnico (raza)
Familiar con diabetes	¿Diabetes en el embarazo?
<p>Mis metas:</p> <hr/> <hr/>	
<p>Compromisos personales:</p> <hr/> <hr/> <hr/>	

Evaluación de la capacitación

Es muy importante conocer lo que usted piensa de la capacitación, con el fin de mejorar futuras capacitaciones.

Instrucciones: Por favor señale la cara que mejor representa su opinión de cada uno de los temas o actividades realizadas en el día de hoy.

- ☺ Excelente
- ☹ Buena
- ☹ Regular/Mala

1. ¿Qué sé y qué quiero aprender?	☺	☹	☹
2. Introducción al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP)	☺	☹	☹
3. Metas y objetivos de la <i>Guía de Capacitación El camino hacia la buena salud</i>	☺	☹	☹
4. Introducción a la prevención de la diabetes tipo 2	☺	☹	☹
5. La historia de la familia Cruz	☺	☹	☹
6. Los conceptos básicos de la diabetes	☺	☹	☹
7. Los factores de riesgo. Un futuro sin diabetes tipo 2.	☺	☹	☹
8. ¿De dónde vienen las calorías?	☺	☹	☹
9. Las porciones	☺	☹	☹
10 El método del semáforo	☺	☹	☹
11. Movimiento es la clave: Bienvenido a la ciudad de las excusas	☺	☹	☹
12. Movimiento por su vida	☺	☹	☹
13. Caminando por el camino hacia la buena salud: La diabetes tipo 2 no tiene que ser nuestro destino.	☺	☹	☹
14. Cambios de estilos de vida: Grandes recompensas	☺	☹	☹
15. Los promotores de salud comunitaria ayudan a las personas a seguir el camino hacia la buena salud	☺	☹	☹

Favor de llenar la página siguiente.

¿Qué he aprendido hoy para mi vida?

¿Cómo me siento con lo que aprendí hoy?

¿Qué voy hacer con lo que he aprendido hoy?

¿Qué fue lo que más le gustó de la capacitación?

¿Desea hacer algún comentario?

Apéndice C: Afiches usados durante la capacitación

- *Un futuro sin diabetes tipo2. ¿Lo puede visualizar?*
- *Paso a Paso – El camino hacia la buena salud*
- *Bienvenido a la ciudad de las excusas*
- *Las etiqueta de alimentos*
- *El método del semáforo*

Note: Afiches están disponibles en colores en el *CD-ROM complementario El camino hacia la buena salud* incluido de el Kit *El camino hacia la buena salud*.

Apéndice D: Hojas del rotafolio

- Hoja del rotafolio: Reglas del grupo de la capacitación
- Hoja del rotafolio: ¿Qué sé y qué quiero aprender? - Expectativas y tres áreas de interés
- Hoja del rotafolio: Historia de la Familia Cruz
- Hoja del rotafolio: Conceptos básicos de la diabetes
- Hoja del rotafolio: Factores de riesgo: Un futuro sin diabetes tipo 2, ¿puede usted verlo?
- Hoja del rotafolio: ¿De dónde vienen las calorías?
- Hoja del rotafolio: Los detectives de grasas
- Hoja del rotafolio: Las porciones
- Hoja del rotafolio: El “método del semáforo”
- Hoja del rotafolio: Movimiento es la clave: Bienvenido a la ciudad de las excusas
- Hoja del rotafolio: Movimiento por su vida
- Hoja del rotafolio: Caminando por el camino de la salud. La diabetes tipo 2 no tiene que ser nuestro destino
- Hoja del rotafolio: Cambios de estilos de vida; grandes recompensas
- Hoja del rotafolio: Compartiendo experiencias/ reforzando el conocimiento
- Hoja del rotafolio: Los promotores de salud/ CHWs haciendo posible el camino hacia la buena salud

Hoja del rotafolio: Reglas del grupo de la capacitación

El respeto del uno al otro

- Cada persona tiene la oportunidad de hacer preguntas y compartir información.
- Todas las ideas y puntos de vista son buenos. Tenemos el derecho a no estar de acuerdo.
- Por favor, no critique ni humille a los demás.
- Cuando una persona habla, todos deben escucharla.
- Las preguntas y comentarios estarán limitados para dar tiempo a que todos participen.
- Vamos a seguir la agenda en todo momento, para comenzar y terminar cada sesión a tiempo.

Las observaciones hacia los participantes deben ser:

- Enfocadas en el comportamiento y no en la persona
- Constructivas, es decir, que aporten al tema
- Sensitivas, es decir, sin ofender a nadie
- Relevantes, es decir, que vengan al caso con lo que se está discutiendo

Mantener la confidencialidad

- Las opiniones personales y experiencias compartidas con el grupo se quedarán en el grupo.

Normas adicionales

- Pregunte al grupo si desea identificar reglas adicionales de conducta para las sesiones.

Hoja del rotafolio: ¿Qué sé y qué quiero aprender? (Actividad 1)

¿Qué queremos aprender?		
Área 1 Diabetes y su prevención	Área 2 Selección de alimentos saludables	Área 3 Movimiento/Actividad física

Hoja del rotafolio: Expectativas y las tres áreas de interés

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Hoja del rotafolio: La historia de la familia Cruz (Actividad 5)

- ¿Alguien en su familia tiene diabetes? Abra la discusión y permita que todos participen.
- ¿Cómo la diabetes ha afectado a su familia? Abra el tema de discusión y permita que todos participen.
- ¿Cree usted que está en riesgo de desarrollar diabetes?

Hoja del rotafolio: Los conceptos básicos de la diabetes (Actividad 6)

- ¿Cuando la familia Cruz habla de la diabetes, ¿cómo se refieren a ella?
- ¿Sabe usted cuáles son las complicaciones de la diabetes?
- ¿Considera usted que la diabetes es una enfermedad que puede traer complicaciones serias?
- ¿Sabe usted cómo retrasar o prevenir estas complicaciones?
- ¿Cuando su familia se refiere a la diabetes, de qué cosas hablan?
- ¿Sabía usted que la diabetes tipo 2 puede prevenirse o retrasarse?
- ¿Qué piensa usted cuando escucha que la diabetes tipo 2 puede ser prevenida o retrasada con sólo hacer pequeños cambios en su estilo de vida?

Hoja del rotafolio: Factores de riesgo: Un futuro sin diabetes tipo 2 - ¿Puede usted verlo? (Actividad 7)

- ¿Qué es un factor de riesgo?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo para la diabetes tipo 2?
- ¿Qué piensa cuando le dicen que usted puede estar en alto riesgo? ¿Le preocupa?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo para la diabetes tipo 2 que usted puede modificar?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo para la diabetes tipo 2 que usted no puede modificar?
- ¿Cuáles son los pequeños cambios de lo que podemos hablar hoy?

Hoja del rotafolio: ¿De dónde vienen las calorías? (Actividad 8)

- ¿De dónde vienen las calorías?
- ¿Qué grupo de alimentos tiene más calorías?

Ejemplos:

1 gr. de azúcar = 4 calorías
1 gr. de alcohol = 7 calorías
1 gr. de proteína = 4 calorías
1 gr. de grasa = 9 calorías

- 1 cucharada de azúcar es equivalente a 4 gramos de azúcar.
 - Ejemplo: Jugo de manzana, que tiene 34 gr. de carbohidratos, es $34 \div 4 = 8.5$ cucharaditas de azúcar
- 1 cucharada de manteca de cerdo es equivalente a 5 gramos de grasa.
- ¿Qué encontró?
- ¿Qué desea cambiar al tener esta información?

Hoja del rotafolio: Los detectives de grasas (Actividad 9)

- ¿Cuántos de ustedes leen las etiquetas de los alimentos para hacer una mejor selección de comidas saludables?
- ¿Qué tipo de alimentos que ustedes comen son altos en grasa?
- ¿Cuáles son las maneras más fáciles de reducir la grasa en lo que comemos?
- ¿Qué piensa usted cuando oye la expresión “hacer una selección saludable de alimentos?”
- ¿Qué es lo que busca cuando lee las etiquetas de alimentos?
- ¿Puede mencionar algunos alimentos que usted pudiera sustituir por opciones más saludables. Pida varios ejemplos.

Hoja del rotafolio: Las porciones (Actividad 10)

- ¿Cómo mide las porciones de los ingredientes cuando cocina?
- ¿Mide las porciones o aproxima las medidas? ¿Usted estima?
- ¿Cuál es su comida favorita?
- ¿Cuánto suele a comer de su comida favorito?
- ¿Cuál es la porción recomendada de su comida favorito?
- ¿Qué tan grande es su porción de su comida favorita?
- ¿Cuál es su compromiso con su salud?

Hoja del rotafolio: El método del semáforo (Actividad 11)

- ¿Qué significa cada color en el semáforo?
- ¿Qué significa el color rojo?
- ¿Qué alimentos colocaría en el color rojo?
- ¿Qué significa el color amarillo?
- ¿Qué alimentos colocaría en el color amarillo?
- ¿Qué significa el color verde?
- ¿Qué alimentos colocaría en el color verde?
- ¿Cómo se pueden comer alimentos más sanos y aún así satisfacer el hambre?
- ¿Cómo se puede utilizar *El método del semáforo* para comer cada día?

Hoja del rotafolio: Movimiento es la clave: Bienvenido a la ciudad de las excusas (Actividad 12)

- ¿Cuál es la excusa principal por la cual usted y su familia no hacen actividad física?
- ¿Cuáles son las barreras en su vida que le impiden hacer cambios saludables?
- ¿Cómo se pueden reducir o eliminar las barreras?
- ¿Que hábitos saludables pueden adquirir este mes? Espere respuestas y felicite a los participantes por los esfuerzos y compromisos para el cambio.

Hoja del rotafolio: Movimiento por su vida (Actividad 13)

- ¿Cuál banda pudo estirar más?
- ¿Cuál banda pudo estirar menos?
- ¿Cómo podemos utilizar los colores de las bandas para hacer ejercicio?
- ¿Qué pasó durante estos 10 minutos?
- ¿Cómo se puede iniciar una actividad física con personas que no sabemos si hacen o no actividad física?
- ¿Cómo podemos vencer la resistencia de los participantes de un grupo para hacer este tipo de actividad?

Hoja del rotafolio: Caminando por el camino hacia la buena salud, La diabetes tipo 2 no tiene que ser nuestro destino. (Actividad 14)

- ¿Dónde colocará los acuerdos que hizo consigo mismo? ¿En la puerta del refrigerador, el espejo del baño, o la puerta de su armario?

Hoja del rotafolio: Cambios en el estilo de vida: grandes recompensas (Actividad 15)

- ¿Qué cambios hará usted a partir de hoy?
- ¿Cómo va a premiar sus logros?

Hoja del rotafolio: *Video de Capacitación El camino hacia la buena salud.*

- En el video, ¿qué fue lo que más le llamo su atención?
- ¿Para qué le sirvió ver el video?
- ¿Cómo va a poner en práctica lo que aprendió en el video?

Hoja del rotafolio: Los promotores de salud comunitaria ayudan a las personas a seguir el camino hacia la buena salud (Actividad 17)

- ¿Qué característica se destacan en estos promotores de la salud comunitaria?
- ¿Qué hacen?
- ¿Por qué son efectivos en su comunidad?

Apéndice E: Certificado de Participación



Certificado de Participación
Presentado a:

Por participar en la capacitación del Road to Health/El camino hacia la buena salud ToolKit

Presentado hoy _____ de _____ de 20 ____.

Por _____

Número de Horas _____.



Nota: Favor referirse a la página 112 para obtener una versión impresa de este certificado.

Apéndice F: Preguntas guía del estudio DPP

Tarjeta 1 – DPP

Preguntas guía del estudio DPP
¿Cuál es la meta del estudio DPP?

Tarjeta 2 – DPP

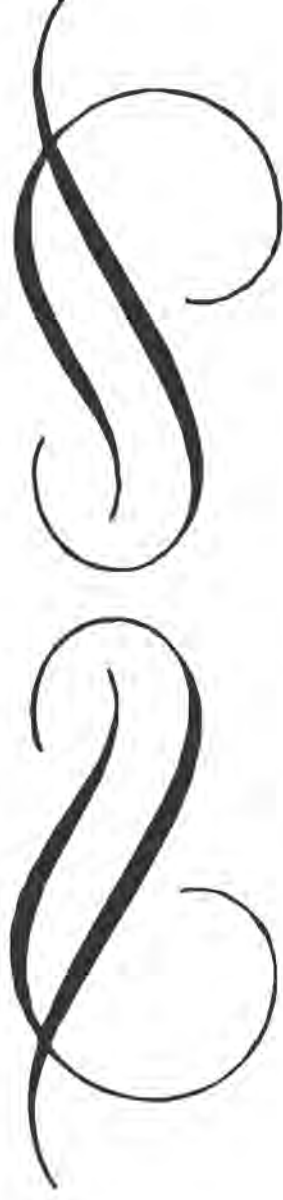
Preguntas guía del estudio DPP
¿Cuál grupo de edad presentó una alta reducción de diabetes?

Tarjeta 3 – DPP

Preguntas guía del estudio DPP
¿Cuáles son los tres mensajes claves del estudio DPP?

Referencias

- American Diabetes Association. (2007). *Link for Life: A Make the Link! Interactive Program on Diabetes and Cardiovascular Disease*. Retrieved August 21, 2007, from <http://web.diabetes.org/link/chooser.htm>.
- Hoja de datos nacionales sobre la diabetes: Información General de Estimados Nacionales en Diabetes en los Estados Unidos, 2007. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2008.
- Centers for Disease Control and Prevention, Division of Diabetes Translation. (2005). *Community Health Workers/Promotores de Salud: Critical Connections in Communities*. Retrieved May 7, 2010, from <http://www.cdc.gov/diabetes/projects/comm.htm>.
- National Diabetes Education Program. (2006a). *4 Steps to Control Your Diabetes. For Life*. Bethesda: National Institute of Health; 2006.
- National Diabetes Education Program. *NDEP's Survey of Public Attitudes Indicates Long Road Ahead*. NDEP update 2007; 8(2):3,5. Available at <http://www.ndep.nih.gov/media/ProgramUpdateSummer2007.pdf>.
- National Diabetes Education Program. (2006b). *Small Steps. Big Rewards. Your GAME PLAN to Prevent Type 2 Diabetes: Information for Patients*. Bethesda: National Institute of Health; 2006.
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. *National Diabetes Statistics Fact Sheet: General Information and National Estimates on Diabetes in the United States*, 2005. Bethesda: U.S. Department of Health and Human Services; 2005.
- Pike, R. W. *Creative Training Techniques Handbook*. Minneapolis, MN: Lakewood Books; 1989.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2005). *A Healthier You: Based on the Dietary Guidelines for Americans*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.



Certificado de Participación

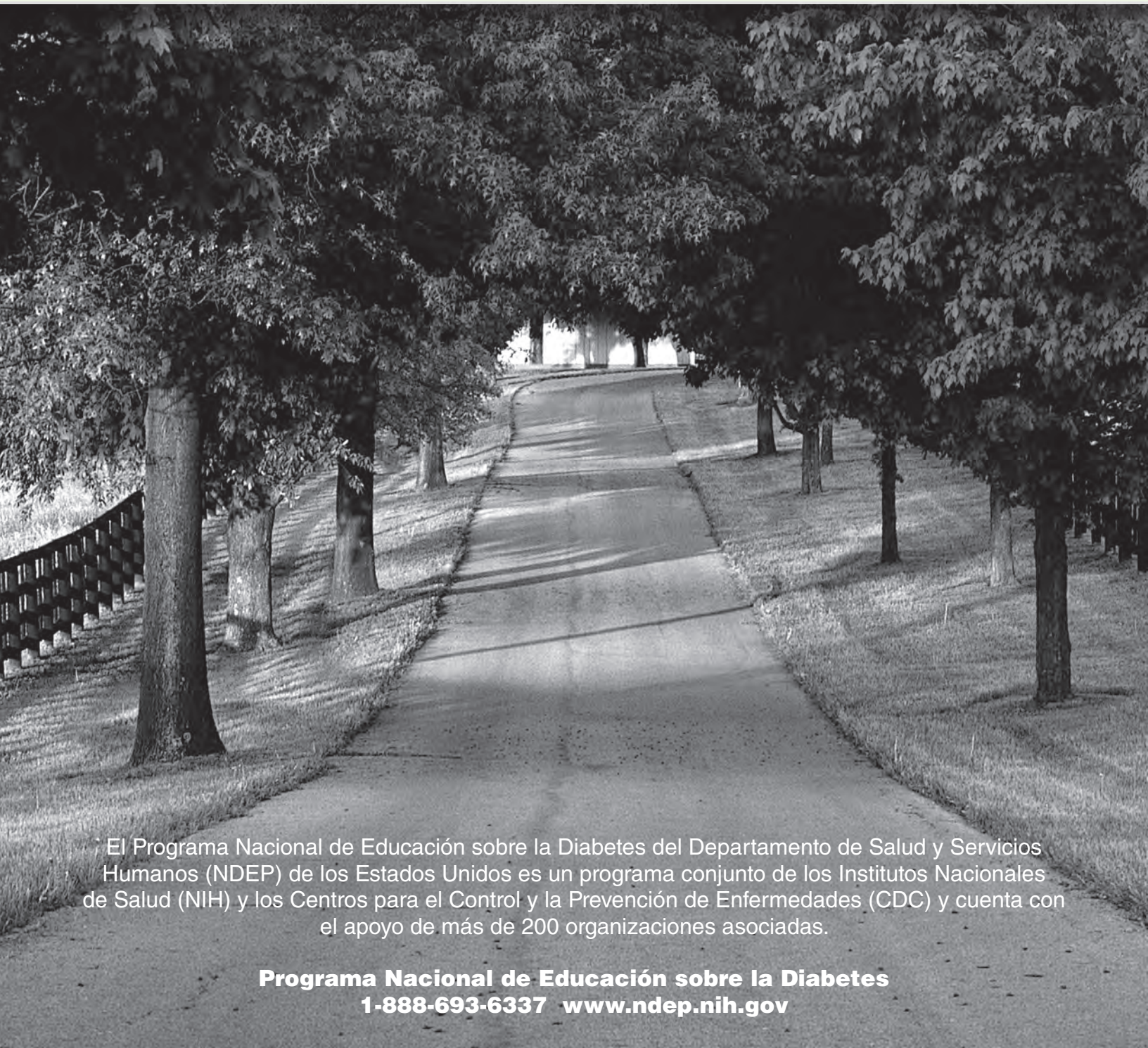
Presentado a:

Por participar en la capacitación del Road to Health/El camino hacia la buena salud Toolkit

Presentado hoy _____ de _____ de 20 ____.

Por _____

Número de Horas _____.



El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes del Departamento de Salud y Servicios Humanos (NDEP) de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes
1-888-693-6337 www.ndep.nih.gov



2010



CS201104-K