



Intervención de estilo de vida

El currículo de la intervención de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes se basa en el currículo del estudio de investigación del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP, por su sigla en inglés), respaldado por los Institutos Nacionales de Salud, el Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales, y el Acuerdo de Cooperación U01-DK48489*. La intervención del estilo de vida del DPP ha sido adaptado por: **Plan Forward (Universidad de Indiana)** y **Group Life Balance (Universidad de Pittsburgh)**. Ciertos conceptos del currículo de intervención del estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes se han adaptado a partir de estas fuentes. Ambas adaptaciones derivan del estudio de investigaciones del DPP respaldado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, que posee ciertos derechos sobre el material.

* Copyright ©1996 de la Universidad de Pittsburgh, desarrollado en el marco del acuerdo de cooperación número U01-DK48489 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., que posee ciertos derechos sobre el material.



Sesión 1: Visión general

¡Bienvenido!

Usted está aquí porque quiere reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y estamos contentos de que esté con nosotros.

Trabajaremos juntos para alcanzar dos metas:

- Perder peso.
- Mantenerse más activo.

Usted perderá el 7% de su peso a través de una alimentación saludable y 150 minutos de actividad física enérgica cada semana.

Alcanzar juntos las metas

Nos reuniremos durante un año, una vez por semana durante las próximas 16 semanas y después, una vez al mes.

El alcanzar su meta de peso puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 o las enfermedades cardíacas. Se verá y se sentirá mejor. ¡Su salud mejorará!





Sesión 1: Visión general (continuación)

Comencemos con la pérdida de peso

Esta semana comenzaremos con la meta de pérdida de peso tomando decisiones saludables y llevando un registro de todo lo que comemos y bebemos todos los días.

Llevar un registro de su peso y de lo que come es la parte más importante de cambiar su comportamiento. ¡Se le darán las herramientas y la ayuda necesaria para que le resulte fácil!

¡Usted puede hacerlo!

Sabemos que el hacer cambios no es fácil, pero estamos aquí para ayudar a lograrlos.

Usted *puede* tomar decisiones saludables que reducirán su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Juntos las tomaremos paso a paso.

¡Usted puede hacerlo!



Datos breves

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad causada por un nivel muy alto de azúcar en la sangre. El azúcar en la sangre se llama **glucosa**.

¿De dónde viene la glucosa?

La glucosa proviene de los alimentos que consumimos. Nuestro organismo procesa todo el azúcar y almidón que comemos y los convierte en glucosa. La glucosa es el combustible básico para las células del cuerpo.

¿Por qué podemos tener un nivel muy alto de glucosa en la sangre?

Normalmente, nuestros organismos usan una hormona llamada **insulina** para llevar glucosa de la sangre hacia otras células del cuerpo. La cantidad de glucosa en nuestra sangre puede ser muy alta por dos razones: 1) nuestro cuerpo no tiene suficiente insulina o 2) nuestro cuerpo no está usando bien la insulina que tiene.

¿Qué sucede cuando la glucosa en la sangre es muy alta?

Si la glucosa se acumula en la sangre en vez de ir hacia las células, entonces desarrollamos diabetes. La diabetes puede dañar muchas partes del cuerpo, incluyendo el corazón, los ojos, los riñones y el sistema nervioso.

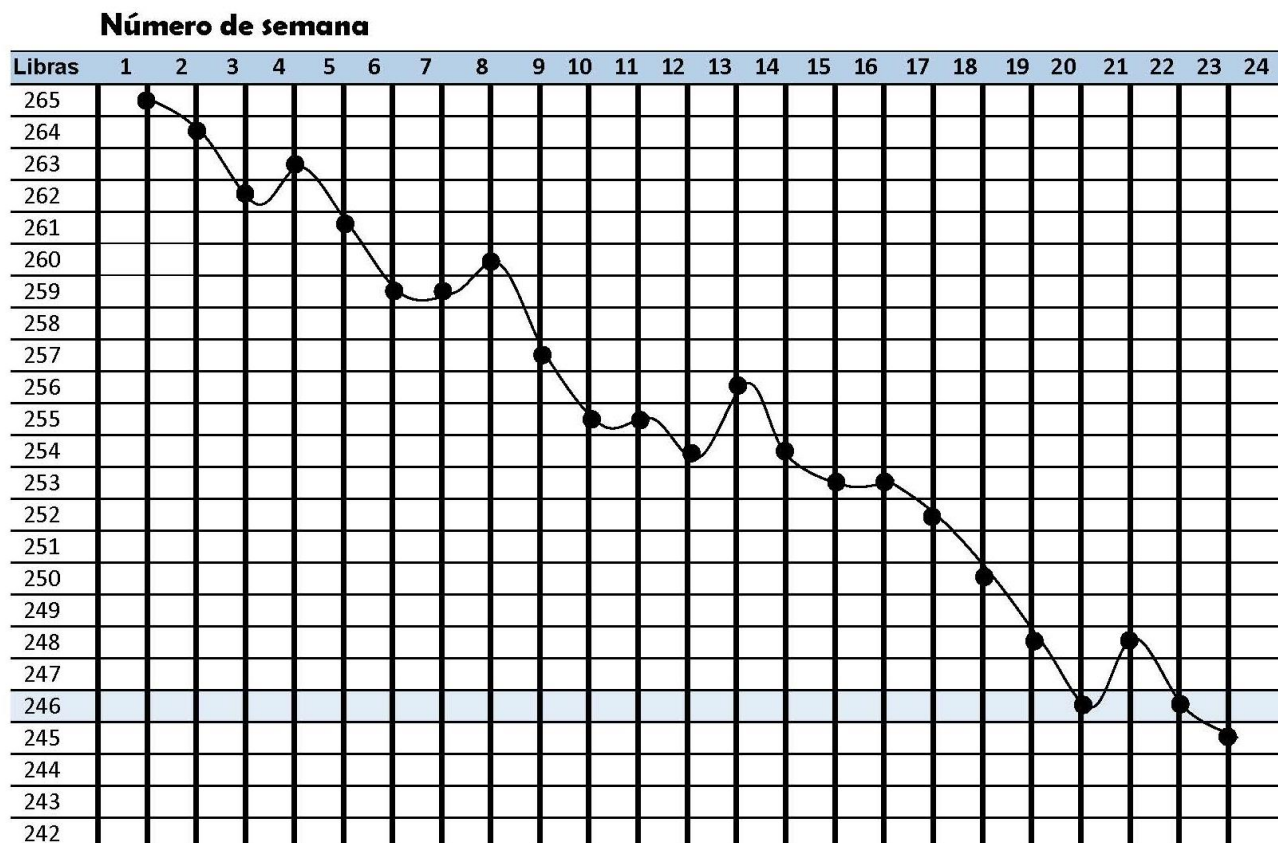
¿Cómo podemos evitar desarrollar la diabetes tipo 2?

La participación en una intervención del estilo de vida para perder peso y mantenernos más activos puede prevenir la diabetes.



¿Cómo me va? Ejemplo de una grafica

Nombre: Maria Sanchez Fecha de inicio: 10-29-12 Peso inicial: 265 Meta de peso: (.93 x peso inicial) 246



Instrucciones

1. El entrenador de estilo de vida registrará su peso inicial y llenará los números en la columna de libras sobre su meta de peso.
2. Coloque un punto en la línea que coincide con su peso de cada semana.



Calendario de las reuniones del programa

Ubicación de la reunión _____

Día y hora de la reunión _____

Fecha de la sesión	Título de la sesión
Sesión 1:	Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes
Sesión 2:	Sea detective de grasas y calorías
Sesión 3:	Reducir grasas y calorías
Sesión 4:	Alimentación saludable
Sesión 5:	Mueva esos músculos
Sesión 6:	Mantenerse activo: un modo de vida
Sesión 7:	Inclinar la balanza de las calorías
Sesión 8:	Hágase cargo de lo que lo rodea
Sesión 9:	Resolución de problemas
Sesión 10:	Cuatro claves para comer saludable fuera de casa
Sesión 11:	Responder a los pensamientos negativos
Sesión 12:	Las recaídas en el proceso de cambiar el estilo de vida
Sesión 13:	Impulsar su plan de actividades
Sesión 14:	Haga que las señales sociales funcionen <i>a su</i> favor
Sesión 15:	Usted puede manejar el estrés
Sesión 16:	Formas de mantenerse motivado

Nombre de su entrenador de estilo de vida: _____

Número(s) de teléfono: _____ Mejor hora para llamar: _____

Correo electrónico: _____

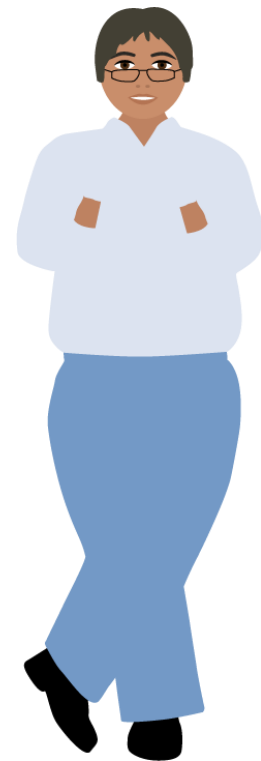
Número de teléfono del lugar de la reunión: _____



Responsabilidades del grupo

Reunirse en grupo puede ser una fuente de ayuda y aprendizaje para todos nosotros. Estas son algunas reglas que nos ayudaran a trabajar juntos como grupo:

1. No repita información personal que escuche en la reunión a otros que no son parte del grupo. Todos queremos compartir nuestras experiencias sin ser juzgados y sin temor a que nuestras historias personales sean contadas a otros.
2. Llegar a tiempo a las reuniones del grupo.
3. Llame al entrenador de estilo de vida con 24 horas de anticipación si no puede asistir a una reunión.
4. Participe en el grupo compartiendo sus ideas con otros miembros.
5. Permita que una persona hable a la vez.
6. Permita que todos tengan la oportunidad de compartir. Tenga cuidado de no tomar mucho tiempo al hablar.
7. Esté dispuesto a escuchar las preocupaciones y respetar las ideas de los demás.
8. Sea positivo y destaque las cosas buenas.
9. No use frases ofensivas. No menosprecie a los demás.
10. Complete las cosas que debe de hacer en casa. La tarea fuera de las reuniones del grupo será **el factor más importante** en su éxito.





Programa de Prevención de la Diabetes (DPP)

¿Qué es el Programa de Prevención de la Diabetes?

El Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) original, fue un estudio de investigación financiado por los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por su sigla en inglés) y respaldado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés). Los resultados demostraron que hacer ciertos cambios en el estilo de vida y continuarlos con el tiempo puede prevenir la diabetes tipo 2 en las personas que están en riesgo.

¿Quién participó en este estudio de investigación?

Más de 3,000 adultos participaron. Estas personas provenían de 27 lugares de los Estados Unidos.

- Todos los participantes en el estudio padecían de prediabetes. Prediabetes significa que el nivel de azúcar en la sangre está alto, pero no lo suficiente como para tener diabetes tipo 2.
- Aproximadamente la mitad eran afroamericanos, hispanos, indios americanos, asiáticos o isleños del pacífico. Las personas de estos grupos raciales o étnicos tienen un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- Dos de cada diez eran mayores de 60 años. Las personas mayores de 60 años tienen mayor riesgo que las personas más jóvenes.
- El promedio del peso inicial de los participantes en el estudio era de 207 libras.

¿Cómo realizaron el estudio los investigadores?

Cada participante del estudio se asignó al azar a uno de los siguientes tres grupos de tratamiento:

- **Cambio en el estilo de vida:** Las 1,000 personas del grupo de estilo de vida se concentraron en perder peso y en mantenerse más activas. No recibieron ningún tipo de medicina.
- **Medicación:** Las 1,000 personas del grupo con medicación recibieron metformina. La metformina es un medicamento utilizado para el tratamiento de la diabetes. El grupo no se concentró en perder peso ni en mantenerse más activo.
- **Ningún tratamiento:** Las 1,000 personas del grupo de placebo no recibieron medicación ni se les pidió que cambiaran su estilo de vida.



Programa de Prevención de la Diabetes (continuación)

¿Qué ha ocurrido?

Los grupos fueron estudiados durante alrededor de 3 años y estos fueron los resultados para cada grupo:

- **Cambio en el estilo de vida:** Los participantes redujeron el riesgo de diabetes tipo 2 en un 58%. Las personas mayores de 60 años redujeron el riesgo en un 71%.
- **Medicación:** Los participantes redujeron el riesgo de diabetes tipo 2 en un 31%.
- **Ningún tratamiento:** Los participantes no modificaron el riesgo de diabetes tipo 2.

Resultados del estudio de investigación

El estudio de investigación y numerosos estudios posteriores demostraron que los cambios en el estilo de vida son la mejor forma de prevenir la diabetes tipo 2. Debido a ese descubrimiento, se han implementado muchos programas tales como este en todos los Estados Unidos y en el mundo.

Los estudios de investigación y las experiencias personales siguen demostrando el éxito de este programa: ayuda a las personas a perder peso, mantenerse activas y retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

Nuestra meta

Este programa se basa en el estudio del DPP y en muchos otros que se realizaron después.

Este programa lo ayudará a:

- Aprender que es una alimentación saludable y como ser más activo.
- Aprender por qué **le resulta difícil** comer saludable y hacer actividad física.
- Aprender **cómo cambiar** sus hábitos por unos más saludables.
- Mantener el apoyo que necesita **a largo plazo** para que los cambios sean permanentes.



Objetivos del programa

Trabajaremos hacia un equilibrio saludable entre dos partes de su estilo de vida:

- Qué cantidad come.
- Su nivel de actividad.

Si logra un equilibrio saludable, puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Por lo tanto, esta intervención del estilo de vida tiene dos objetivos importantes para usted:



Objetivos del programa

1. Bajar de peso a través de una alimentación saludable.
2. Realizar más actividad física.

Los estudios demuestran que el lograr estos cambios en el estilo de vida y continuarlos con el tiempo puede ayudar a **prevenir la diabetes tipo 2** en las personas que están en riesgo.



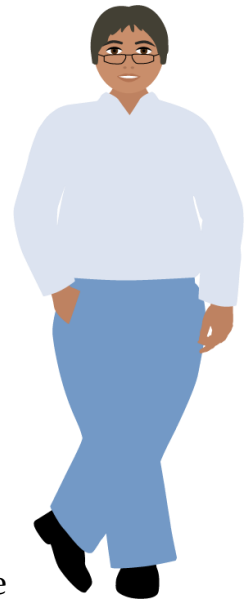
Objetivos del programa (continuación)

Este programa ha sido cuidadosamente diseñado para ayudar a las personas a cambiar su estilo de vida. En este programa aprenderá:

- ❶ Qué es una alimentación saludable y que significa ser más activo.
- ❷ Por qué le resulta difícil comer de forma saludable y hacer actividad física.
- ❸ Cómo cambiar algunos hábitos para que los nuevos hábitos actúen *en su beneficio*, no en su contra.

Por ejemplo, aprenderá cómo:

- ✓ Encontrar el tiempo para ser activo.
- ✓ Pedir lo que quiere cuando sale a comer fuera de casa.
- ✓ Mantener cerca las cosas que le dan ganas de hacer actividad física y comer saludable, tanto en la casa como en el trabajo.
- ✓ Deshacerse de las cosas que se interponen en el camino y le hacen perder el equilibrio saludable.
- ✓ Reemplazar pensamientos negativos por positivos.
- ✓ Volver a encaminarse cuando se sale de los planes para una alimentación saludable y actividad física.
- ✓ Manejar el estrés, los eventos sociales y personas que le dificultan el cambio.



Le daré la ayuda que necesita. Seré su entrenador de estilo de vida.



Objetivos del programa (continuación)

Este programa ha fijado metas de **pérdida de peso** y **actividad física** que, si los sigue, le ayudarán a reducir el riesgo de diabetes.

1 Bajar 7% de su peso a través de la alimentación saludable.

Su meta será pesar _____ libras o menos.

2 Hacer 150 minutos de actividad física intensa todas las semanas.

Ejemplo: haga una caminata a paso ligero durante 30 minutos, cinco días a la semana.

- Los objetivos del programa son seguros y se pueden lograr.
- Incluso, los cambios pequeños pueden tener grandes recompensas para su salud.
- Lo ayudaremos a lograr estos objetivos haciendo cambios graduales, saludables y razonables en su alimentación y actividad.



Meta de peso

Esta tabla muestra el peso inicial y la meta de peso con una reducción del 7%. Busque su peso actual y luego la meta del peso para alcanzar durante este programa.

Peso inicial: _____ Meta de peso: _____

120-199 libras

Su peso inicial (libras)	Su meta de peso (libras)
120	112
121	113
122	113
123	114
124	115
125	116
126	117
127	118
128	119
129	120
130	121
131	122
132	123
133	124
134	125
135	126
136	126
137	127
138	128
139	129
140	130
141	131
142	132
143	133
144	134
145	135
146	136
147	137
148	138
149	139
150	140

Su peso inicial (libras)	Su meta de peso (libras)
151	140
152	141
153	142
154	143
155	144
156	145
157	146
158	147
159	148
160	149
161	150
162	151
163	152
164	153
165	153
166	154
167	155
168	156
169	157
170	158
171	159
172	160
173	161
174	162
175	163
176	164
177	165
178	166
179	166
180	167
181	168

Su peso inicial (libras)	Su meta de peso (libras)
182	169
183	170
184	171
185	172
186	173
187	174
188	175
189	176
190	177
191	178
192	179
193	179
194	180
195	181
196	182
197	183
198	184
199	185



Meta de peso (continuación)

200-299 libras

Su peso inicial (libras)	Su meta de peso (libras)
200	186
201	187
202	188
203	189
204	190
205	191
206	192
207	193
208	193
209	194
210	195
211	196
212	197
213	198
214	199
215	200
216	201
217	202
218	203
219	204
220	205
221	206
222	206
223	207
224	208
225	209
226	210
227	211
228	212
229	213
230	214
231	215
232	216
233	217

Su peso inicial (libras)	Su meta de peso (libras)
234	218
235	219
236	219
237	220
238	221
239	222
240	223
241	224
242	225
243	226
244	227
245	228
246	229
247	230
248	231
249	232
250	233
251	233
252	234
253	235
254	236
255	237
256	238
257	239
258	240
259	241
260	242
261	243
262	244
263	245
264	246
265	246
266	247
267	248

Su peso inicial (libras)	Su meta de peso (libras)
268	249
269	250
270	251
271	252
272	253
273	254
274	255
275	256
276	257
277	258
278	259
279	259
280	260
281	261
282	262
283	263
284	264
285	265
286	266
287	267
288	268
289	269
290	270
291	271
292	272
293	272
294	273
295	274
296	275
297	276
298	277
299	278



Meta de Peso (continuación)

300-399 libras

Su peso inicial (libras)	Su meta de peso (libras)
300	279
301	280
302	281
303	282
304	283
305	284
306	285
307	286
308	286
309	287
310	288
311	289
312	290
313	291
314	292
315	293
316	294
317	295
318	296
319	297
320	298
321	299
322	299
323	300
324	301
325	302
326	303
327	304
328	305
329	306
330	307
331	308
332	309
333	310

Su peso inicial (libras)	Su meta de peso (libras)
334	311
335	312
336	312
337	313
338	314
339	315
340	316
341	317
342	318
343	319
344	320
345	321
346	322
347	323
348	324
349	325
350	326
351	326
352	327
353	328
354	329
355	330
356	331
357	332
358	333
359	334
360	335
361	336
362	337
363	338
364	339
365	339
366	340
367	341

Su peso inicial (libras)	Su meta de peso (libras)
368	342
369	343
370	344
371	345
372	346
373	347
374	348
375	349
376	350
377	351
378	352
379	352
380	353
381	354
382	355
383	356
384	357
385	358
386	359
387	360
388	361
389	362
390	363
391	364
392	365
393	365
394	366
395	367
396	368
397	369
398	370
399	371



Meta de Peso (continuación)

400-499 libras

Su peso inicial (libras)	Su meta de peso (libras)
400	372
401	373
402	374
403	375
404	376
405	377
406	378
407	379
408	379
409	380
410	381
411	382
412	383
413	384
414	385
415	386
416	387
417	388
418	389
419	390
420	391
421	392
422	392
423	393
424	394
425	395
426	396
427	397
428	398
429	399
430	400
431	401
432	402
433	403

Su peso inicial (libras)	Su meta de peso (libras)
434	404
435	405
436	405
437	406
438	407
439	408
440	409
441	410
442	411
443	412
444	413
445	414
446	415
447	416
448	417
449	418
450	419
451	419
452	420
453	421
454	422
455	423
456	424
457	425
458	426
459	427
460	428
461	429
462	430
463	431
464	432
465	432
466	433
467	434

Su peso inicial (libras)	Su meta de peso (libras)
468	435
469	436
470	437
471	438
472	439
473	440
474	441
475	442
476	443
477	444
478	445
479	445
480	446
481	447
482	448
483	449
484	450
485	451
486	452
487	453
488	454
489	455
490	456
491	457
492	458
493	458
494	459
495	460
496	461
497	462
498	463
499	464



Trabajaremos juntos como equipo

A lo largo del programa, puede contar con el grupo de diferentes maneras para aprender y crecer.

Yo contaré con que usted cumpla con lo siguiente:

- ☐ Vendrá a las sesiones y traerá su cuaderno del participante.
- ☐ Llamará con 24 horas de anticipación si no puede venir a una sesión.
- ☐ Hará su mejor esfuerzo para alcanzar las metas de alimentación y actividad. Esto incluye hacer las actividades en casa para practicar lo aprendido.
- ☐ Llevará un registro de su alimentación y actividad los siete días de la semana.
- ☐ Será honesto.
- ☐ Llevará un registro de su peso en casa.
- ☐ Si se le presenta algún problema, me informara por teléfono o por correo electrónico.
- ☐ Tendrá la voluntad de mantenerse abierto y dispuesto al cambio. No se desanime.

Usted puede contar con que su entrenador de estilo de vida y el grupo cumplan con lo siguiente :

- ☐ Darse cuenta de lo que está haciendo bien y lo que pueda mejorar.
- ☐ Responder sus preguntas y compartir soluciones e ideas mientras aprendemos juntos.
- ☐ Ser honestos.
- ☐ Estar a su lado en tiempos difíciles.
- ☐ Creer que pueda alcanzar sus metas de alimentación y actividad.
- ☐ Apoyarlo y ayudarlo siempre. El grupo siempre estará con usted.

Estamos de acuerdo en trabajar juntos de la manera indicada anteriormente .

Firma _____ Firma _____

Participante

Entrenador de estilo de vida



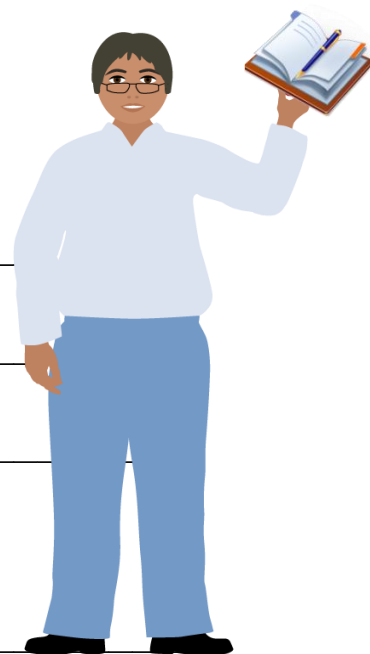
Recuerde su propósito

Tome unos momentos para responder las siguientes preguntas en el espacio indicado.

¿Por qué me uní a este programa?

¿Qué espero lograr al participar en este programa?

¿Cómo me ayudara el comer saludable y ser activo a mí y a otros?





Mantener el registro

Comience a llevar un registro de lo que come y bebe todos los días.



Anote todo lo que come y bebe.

Es la parte más importante de cambiar su comportamiento. La ortografía *no* es importante. Lo importante *es* que:

- ☐ Sea honesto. Escriba lo que en realidad come.
- ☐ Sea preciso. Mida las porciones y lea las etiquetas.
- ☐ Provea información completa. Incluya hasta el más mínimo detalle de lo que come.



Mantener el registro: Página de práctica

(continuación)

Registro de comidas y bebidas			
Hora	Cantidad/Nombre/Descripción	Gramos de grasa	Calorías
Total:			



Tareas para la próxima semana

Durante la próxima semana, yo:

- ☐ Anotaré *todo lo que como y bebo* aun lo mas mínimo que sea todos los días.



- ✓ Incluiré la hora en que comí cada cosa.
- ✓ Incluiré la cantidad de comida, el nombre y una descripción.
- ✓ Omitiré por ahora las otras columnas.
- ✓ Usare una línea para cada alimento. Por ejemplo, en lugar de escribir “sándwich”, escribiré todo lo que contiene el sándwich, anotando cada ingrediente en una línea separada.

2 rodajas de pan integral
1 rebanada de queso americano
1 rodaja de pavo
1 cdta. de mayonesa

“Tostada con mantequilla” debe estar en dos líneas diferentes:

1 rebanada de pan integral tostado
1 cdta. de mantequilla

- ☐ Marcaré con un círculo algunos de los alimentos o bebidas que considero tienen alto contenido de grasas y calorías.

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

- ☐ Traeré mi *Registro de comidas y actividades* y el *Cuaderno del participante* a la próxima sesión.