MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ

EDUCACIÓN PARA EL AUTOCUIDADO DE DIABETES TIPO DOS: HOJAS PARA IMPLEMENTADORES

Reconocimiento

Este informe fue posible gracias al generoso apoyo de la World Diabetes Foundation.

Cita

Wuqu' Kawoq. Educacion para el Autocuidado de Diabetes Tipo Dos: Hojas para Implementadores. Wuqu' Kawoq | Alianza Maya para la Salud:
Tecpan, Guatemala; 2019.

Información de Contacto

Guatemala:

Wuqu' Kawoq | Maya Health Alliance
2 calle 5-43 zona 1
Santiago Sacatepéquez
Guatemala 03006
Phone: 502-7840-3112
hola@wuqukawoq.org

Estados Unidos:

Wuqu' Kawoq | Maya Health Alliance
PO Box 91
Bethel, VT 05032
Phone: 513-393-9878
contact@wuqukawoq.org

Información Sobre Derechos del Autor

© 2019 Wuqu' Kawoq | Maya Health Alliance
Redistribución o reproducción de parte o todo este contenido es prohibido, excepto en los siguientes casos:

Puede imprimir o descargar extractos a un disco duro local para su uso personal y no comercial.

Puede compartir el contenido con terceros para su uso personal, pero solo si reconoce los autores y el contenido como la fuente del material.

No puede, excepto con nuestro permiso expreso por escrito, distribuir o explotar comercialmente el contenido. Tampoco puede transmitirlo o almacenarlo en ningún otro sitio web u otra forma de sistema de recuperación electrónica.

Diabetes Intervención #1:
Las Cuatro Patas de La Silla

Herramientos: hojas de paciente (HP) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

- ☑ presente al educador de la diabetes
- ☑ describe la metáfora de la silla con 4 patas HP1

P: Si rompe la pata de una silla, ¿qué pasará con la silla?

- ☑ hechos importantes de la diabetes

P: ¿Alguna vez le pidieron a alguien que le enseñe sobre la diabetes?
¿Qué ha escuchado o aprendido sobre la diabetes?

- ☑ niveles normales de glucosa en la sangre HP2
- ☑ niveles normales de presión arterial

P: ¿Conoce los síntomas de niveles altos o bajos de azúcar en la sangre?

- ☑ síntomas- hiperglucemia HP3
- ☑ síntomas- hipoglucemia HP4

P: ¿Conoce a alguien que haya tenido complicaciones con la diabetes? ¿Que pasó? HP5

- ☑ complicaciones- riñones
- ☑ complicaciones- ojos

P: ¿Alguna vez ha conocido a una persona que es ciega debido a la diabetes?

- ☑ complicaciones- nervios HP6
- ☑ complicaciones- cerebro y corazón
- ☑ causas- herencia HP7
- ☑ causas- peso
- ☑ causas- bajo nivel de actividad física
- ☑ causas- diabetes gestacional
- ☑ causas- comida chatarra
- ☑ causas- una dieta baja en frutas y verduras
- ☑ clases de diabetes- diabetes gestacional
- ☑ clases de diabetes- diabetes tipo 1
- ☑ clases de diabetes- diabetes tipo 2
- ☑ un breve resumen de esta sesión

☑ Lo más importante para recordar a partir de hoy es cómo controlar la diabetes es como una silla con cuatro patas.

P: ¿Recuerda las patas de la silla?

- ☑ describe la metáfora de la silla con 4 patas HP1
- ☑ *P: ¿Quémetas tiene para el próximo mes?*

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ

Diabetes Intervención #2:
¿Qué necesito saber sobre una dieta para diabéticos? (Parte 1)

Herramientos: hojas de paciente (HP) 1, 8, 9, 10, 11, 12 ; tarjetas de comida bolsa 1 (TC)

- ☑ **describe la metáfora de la silla con 4 patas** **HP1**

P: ¿Recuerda los objetivos que estableció en la última sesión? ¿Cómo le fue?

- ☑ **revisión de sesión 1**
- ☑ **pregunte sobre la alimentación de ayer**
- ☑ **pregunte por la actividad física ayer**
- ☑ **pregunte sobre medicamento y control durante el último mes**
- ☑ **pregunte por las metas del mes pasado- ¿Cómo fueron?**

P: ¿Qué ha oído sobre una dieta para diabéticos?

P: ¿Alguna vez alguien se ha dicho que una dieta para diabéticos es un tipo de dieta muy especial?

P: ¿Ha oído hablar de diferentes tipos de grupos de alimentos? Si es así, ¿qué ha aprendido?

- ☑ **identificar los grupos de comida** **HP8**

P: ¿Ha oído hablar del grupo de alimentos con carbohidratos antes?

- ☑ **grupos de comida- carbohidratos** **HP9**

P: ¿Sabía que todos estos alimentos pueden elevar su nivel de azúcar en la sangre?

P: ¿Ha oído hablar del grupo de alimentos con proteínas antes?

- ☑ **grupos de comida- proteínas** **HP10**

P: ¿Come frijoles y huevos en su casa?

P: ¿Ha oído hablar del grupo de alimentos de frutas, verduras y hierbas antes?

- ☑ **grupos de comida- frutas, verduras, y hierbas** **HP11**

P: ¿Qué alimentos en este grupo son sus favoritos?

P: ¿Ha escuchado cosas como esta antes? ¿Qué alimentos de este grupo alimenticio se han pedido que evite?

P: ¿Ha oído hablar del grupo de alimentos de grasas antes?

- ☑ **grupos de comida- las grasas** **HP12**

P: ¿Qué grasas usa y come en su casa?

P: ¿Ha oído hablar de lo que significa una porción de carbohidratos? ¿Qué ha escuchado?

- ☑ **porciones de carbohidratos**

P: ¿Cuáles son sus tipos de carbohidratos favoritos? ¿Qué tipos de carbohidratos no me importaría comer menos?

- ☑ **actividad: ¿esto sube mi azúcar o no?** **TC1**
- ☑ **actividad: crear un plato saludable** **TC1**

P: ¿Cuáles son los carbohidratos que más le gustan? ¿Podemos hacer una comida juntos?

- ☑ **un breve resumen de esta sesión**

☑ **Lo más importante para recordar a partir de hoy son los diferentes grupos de alimentos, qué alimentos están en el grupo de alimentos con carbohidratos que elevarán el azúcar en la sangre y cómo hacer una comida saludable.**

P: ¿Recuerda las patas de la silla?

- ☑ **describe la metáfora de la silla con 4 patas** **HP1**
- ☑ *P: ¿Qué metas tiene para el próximo mes?*

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ

Diabetes Intervención #3:
¿Qué necesito saber sobre una dieta para diabéticos? (Parte 2)

Herramientos: hojas de paciente (HP) 1, 14, 15; tarjetas de comida bolsa B (TC); botellas con azúcar (BOT)

- ☑ **describe la metáfora de la silla con 4 patas HP1**

P: ¿Recuerda los objetivos que estableció en la última sesión? ¿Cómo le fue?

- ☑ **revisión de sesión 2**
- ☑ **pregunte sobre la alimentación de ayer**
- ☑ **pregunte por la actividad física ayer**
- ☑ **pregunte sobre medicamento y control durante el último mes**
- ☑ **pregunte por las metas del mes pasado- ¿Cómo fueron?**

P: ¿¿Qué tipos de bebidas se gustan más? ¿Qué bebe con un desayuno o almuerzo normal?

- ☑ **Actividad: ejemplo de bebidas BOT**

P: ¿Tiene alguna idea o idea acerca de cómo podría reducir la cantidad de bebidas azucaradas que tiene cada día?

- ☑ **discusión- azúcares escondidas**
- ☑ **actividad: bebidas ¿eso sube mi azúcar o no? TCB**
- ☑ **Discusión- bebidas alcohólicos**
- ☑ **Discusión- refacciones saludables**

P: ¿Cuáles son algunos de los refrigerios que normalmente come todos los días?

- ☑ **Discusión- cómo comer bien en las fiestas**

P: ¿Alguna vez ha sido un problema para ud? Si es así, ¿qué hace?
P: ¿Cree que alguna de estas ideas podría funcionar para ti?

- ☑ **Discusión- sal y presión arterial**

P: ¿Recuerdas los niveles normales de presión sanguínea de los que hablamos antes?
P: ¿Qué ha oído sobre la presión arterial y por qué podría ser importante?
P: ¿Cuáles son los alimentos que comes que tienen sal en ellos?

- ☑ **un breve resumen de esta sesión**

☑ **Lo más importante para recordar de hoy es sobre las bebidas que elevarán su azúcar.**

P: ¿Recuerda las patas de la silla?

- ☑ **describe la metáfora de la silla con 4 patas HP1**
- ☑ *P: ¿Qué metas tiene para el próximo mes?*

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ

DIABETES MUNDIAL INTERVENCIÓN #4

¿Cuáles son los beneficios del ejercicio para personas como yo

Herramientos: hojas del paciente (HP) 1, 16, 17

- ☑ **revisión de sesión 3**
- ☑ **metáfora de la silla con cuatro patas** HP1
- ☑ **pregunte sobre la alimentación de ayer**
- ☑ **pregunte sobre la actividad física de ayer**
- ☑ **pregunte sobre los medicamentos y control del mes pasado**
- ☑ **pregunte sobre las metas del mes pasado: ¿Cómo fueron?**

P: ¿Recuerda los objectivos que estableció en la última sesión? ¿Cómo le fue?

- ☑ **beneficios de la actividad física para un diabético** HP16

P: ¿Qué ha escuchado sobre los beneficios del ejercicio o la actividad física?
P: ¿Qué hace para mantenerle activo?

- ☑ **tipos de actividad física**

P: ¿Es alguien que hace ejercicio como parte de su día normal?
P: ¿Alguna vez hace actividad física con amigos, vecinos o familiares?

- ☑ **discusión: la familia Cojtí** HP17

P: ¿Qué piensa de esta familia? ¿Es esto similar o diferente a su familia?

- ☑ **un breve resumen de esta sesión**

☑ **Lo más importante para recordar a partir de hoy es que la actividad física vale la pena para los diabéticos.**

- ☑ **describe la metáfora de la silla con 4 patas** HP1
- ☑ *P: ¿Qué metas tiene para el próximo mes?*

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ

Diabetes Mundial Intervención #5

Medicinas y visitas de control para mi diabetes

Herramientos: hojas del paciente (HP) 1, 18

- ☑ **revisión de sesión 4**
- ☑ **metáfora de la silla con cuatro patas** HP1
- ☑ **pregunte sobre la alimentación de ayer**
- ☑ **pregunte sobre la actividad física de ayrer**
- ☑ **pregunte sobre los medicamentos y control del mes pasado**
- ☑ **pregunte sobre las metas del mes pasado: ¿Cómo fueron?**

P: ¿Recuerda los objectivos que estableció en la última sesión? ¿Cómo le fue?

- ☑ **mitos comunes sobre la diabetes en Guatemala.** HP18

P: ¿Cuáles son algunas de las cosas que ha escuchado sobre la diabetes que cree que no son realmente ciertas o que no están seguras?

- ☑ **la importancia de los medicamentos**

P: ¿Qué medicamentos para la diabetes has usado de la mejor manera?

P: ¿Cuál fue su experiencia?

P: ¿Puedo compartir con ustedes información sobre medicamentos para la diabetes que podrían ser útiles para controlar su diabetes?

P: ¿Cuáles han sido los desafíos para ud. al tomar sus medicamentos para la diabetes?

- ☑ **discusión- visitas del control**

P: ¿Va a visitas de control de la diabetes?

P: Si es así, ¿dónde suele ir? ¿Qué le gusta o no le gusta acerca de dónde lleva a cabo su control de la diabetes?

P: Si no, ¿por qué no va a las visitas de control de la diabetes?

- ☑ **actividad: revisión del carnet**
- ☑ **un breve resumen de esta sesión**

☑ **Lo más importante que debe recordar a partir de hoy es cómo los medicamentos y las visitas de control son dos de las piernas para el control de la diabetes.**

- ☑ **describe la metáfora de la silla con 4 patas** HP1
- ☑ *P: ¿Qué metas tiene para el próximo mes?*

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ

DIABETES MUNDIAL INTERVENCIÓN #6

¿Cuáles son los beneficios del ejercicio para personas como yo

Herramientos: hojas del paciente (HP) 1, 8, 9; tarjetas de comida bolsa 2 (TC)

- ☑ revisión de sesión 5
- ☑ metáfora de la silla con cuatro patas HP1
- ☑ pregunte sobre la alimentación de ayer
- ☑ pregunte sobre la actividad física de ayer
- ☑ pregunte sobre los medicamentos y control del mes pasado
- ☑ pregunte sobre las metas del mes pasado: ¿Cómo fueron?

P: ¿Recuerda los objetivos que se propusó en la última sesión? ¿Cómo fueron las cosas?

- ☑ una revisión diridida al paciente; dos temas eligidos por el paciente
- ☑ actividad: ¿Qué es un carbohidrato? HP8 & HP9
- ☑ actividad: crear un plato saludable TC2

☑ Lo más importante para recordar a partir de hoy es que la actividad física vale la pena para los diabéticos.

- ☑ describe la metáfora de la silla con 4 patas HP1
- ☑ *P: ¿Qué metas tiene para el futuro?*
- ☑ dar un diploma al paciente

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ

FOMENTAR LA MOTIVACIÓN PARA CAMBIAR

¿Estoy haciendo esto bien?

- ☑ **¿Escucho más de lo que hablo?**
  - ✗ ¿O estoy hablando más que lo que escucho?
- ☑ **¿Me mantengo sensible y abierto a los problemas de este persona, sean lo que sean?**
  - ✗ ¿O estoy hablando de lo que creo que es el problema?
- ☑ **¿Invito a esta persona a hablar y explorar sus propias ideas para el cambio?**
  - ✗ ¿O estoy llegando a conclusiones y posibles soluciones?
- ☑ **¿Animo a esta persona a hablar sobre sus razones para no cambiar?**
  - ✗ ¿O estoy forzándolo a hablar solo sobre cambio?
- ☑ **¿Pido permiso para dar mi opinión?**
  - ✗ ¿O estoy suponiendo que mis ideas son lo que él/ella realmente necesita escuchar?
- ☑ **¿Le aseguro a esta persona que la ambivalencia para cambiar es normal?**
  - ✗ ¿O le estoy diciendo que tome medidas y siga adelante para encontrar una solución?
- ☑ **¿Ayudo a esta persona a identificar los éxitos y desafíos de su pasado y relacionarlos con los esfuerzos actuales de cambio?**
  - ✗ ¿O estoy alentándolo a que ignore o se quede atrapado en viejas historias?
- ☑ **¿Busco entender a esta persona?**
  - ✗ ¿O estoy perdiendo mucho tiempo tratando de convencerlo para que nos entienda a mí y a mis ideas?
- ☑ **¿Resumo para esta persona lo que estoy escuchando?**
  - ✗ ¿O solo estoy resumiendo lo que pienso?
- ☑ **¿Valoro la opinión de esta persona más que la mía?**
  - ✗ ¿O estoy dando más valor a mi punto de vista?
- ☑ **¿Me recuerdo a mí mismo que esta persona es capaz de hacer sus propias elecciones?**
  - ✗ ¿O estoy asumiendo que él / ella no es capaz de tomar buenas decisiones?

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ