

<b>Tabla. Plan de estudio</b>			
<b>Mes</b>	<b>Grupo grande</b>	<b>Barreras sociales al cuidado</b>	<b>Obstáculos de comportamiento al cuidado</b>
<b>1</b>	<b>Descripción general de la diabetes</b> - Describiendo la diabetes y el A1C - Objetivos, niveles de A1C - Previendo complicaciones	Asumir responsabilidad - Enseñando el glucómetro	Miedo -FICA*: Fe
<b>2</b>	<b>Adhesión al medicamento</b> - Por qué la adhesión no es común - Razones para tomar sus medicamentos - Niveles normales de azúcar en la sangre - Superar la no adhesión	Tomando medicamentos	Temor -FICA*: Influencia Ayudando a sus padres
<b>3</b>	<b>Nutrición</b> - Por qué la nutrición es importante - Por qué la nutrición parece difícil - Como simplificar la nutrición - Establecer metas	MyPlate.gov (Mi plato)	Agobiado(a) -FICA*: Importancia
<b>4</b>	<b>Sexo/Intimidad y depresión</b> - La diabetes y las complicaciones relacionadas con la intimidad sexual y la depresión - Importancia del control de la glucosa	Posibilidad de consejería	Tristeza -FICA*: Comunidad
<b>5</b>	<b>Cuidado preventivo (primera parte)</b> - Razón para el cuidado preventivo - Previendo complicaciones en la diabetes - Cuidado preventivo según la edad	Reexaminando las normas según la edad	Sobrellevar/salir adelante -FICA*: Comunidad
<b>6</b>	<b>Cuidado preventivo (segunda parte)</b> - Razón para el cuidado preventivo - Previendo complicaciones en la diabetes - Cuidado preventivo según la edad	Reexaminando las normas según la edad	Sobrellevar/salir adelante -FICA*: Comunidad
<b>7</b>	<b>Ejercicio (primera parte)</b> - Por qué el ejercicio es importante - Por qué el ejercicio parece difícil - Como simplificar el ejercicio - Estableciendo metas	Práctica: ejemplos de ejercicios	Ejercicio mental -FICA*: Abordando el tema
<b>8</b>	<b>Ejercicio (segunda parte)</b> - Como simplificar el ejercicio - Recursos prácticos de ejercicio. - Estableciendo metas	Práctica: ejemplos de ejercicios	Ejercicio mental -FICA*: Abordando el tema
<b>9</b>	<b>Tabaco y Diabetes</b> - Efectos del tabaco - Razones para dejar el tabaco - Maneras de construir una comunidad de apoyo alrededor nuestro	Repasando información sobre programas comunitarios	Buscando ayuda -FICA*: Comunidad
<b>10</b>	<b>Alcohol y Diabetes</b> - Efectos del alcohol - Razones para dejar el alcohol - Maneras de construir una comunidad de apoyo alrededor nuestro	Repasando información sobre programas comunitarios	Buscando ayuda -FICA*: Comunidad
<b>11</b>	<b>Depresión y Ansiedad</b> - Depresión y ansiedad, lo que son y lo que no son - Medicamentos y cambios de estilo de vida - Buscando ayuda cuando es necesario	Involucrando a la familia	Obstáculos en involucrar a la familia -FICA*: Abordando el tema
<b>12</b>	<b>Resumen del Programa</b> - Repasando los temas explicados en este programa	Tomando acción y Encontrando un grupo de apoyo	Buscando ayuda -FICA*: Comunidad
<b>Preguntas generales médicas, sociales y del comportamiento (ministerio) para el grupo:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Defina el tema</li> <li>De las barreras mencionadas, ¿cuáles son la que tienen que ver con su diabetes?</li> <li>¿Qué es lo que usted puede hacer para mejorar? (establezca metas, objetivos)</li> </ol>			
*FICA: Fe/creencias. Importancia o influencia. Comunidad. Ayudar/abogar/abordar.			
*FICA: Fear/beliefs. Importance or influence. Community. Address.			

Plan de estudios detallado	
Mes	Tema
<b>UNO</b>	<b>Descripción general de la diabetes</b>
<b>Social</b>	<b>Tema.</b> Obstáculos físicos para su cuidado: Tomando control (Glucómetros)
	<b>Suministros.</b> Glucómetros (se les puede dar solamente a los que no tienen) Teléfono celular (aplicación OhMD).
	<b>Antes de empezar.</b> Revise la aplicación OhMD con los pacientes (ayúdelos a descargarla, cómo y por qué usarla)
	<b>Preguntas.</b> 1. <b>Explique:</b> ¿Qué significa tomar dominio? a. DOMINIO: literalmente significa POSEER...o estar en control de su enfermedad b. Algunos ejemplos de dominio -Conocer los medicamentos que está tomando -Distinguir cuáles son sus números y si son buenos o malos (tal como el nivel de azúcar en la sangre) 2. <b>Superando obstáculos.</b> ¿Cuáles son mis obstáculos o cosas que se interponen en mi camino, que me hacen no tener dominio o el control? a. Dinero, tiempo, no saber lo suficiente sobre la diabetes 3. <b>Metas/Objetivos.</b> ¿Qué puedo hacer para tomar el dominio o el control? a. Aprenda a usar su glucómetro como se lo indicó su doctor b. Mantenga un registro de sus niveles de azúcar (Enséñele el informe/papel) c. ¿Ahora cómo puedo ayudar a otros a superar los obstáculos de lo que hemos hablado hoy?
<b>Conducta</b>	<b>Tema.</b> Obstáculos mentales: Miedo
	<b>Preguntas.</b> 1. <b>Explique:</b> Muchas personas tienen problemas relacionadas con la diabetes...como “Siento miedo cuando pienso vivir con diabetes.” a. Miedo – ¿Qué es el miedo? ¿Por qué piensa usted que muchas personas con diabetes sufren de miedo? 2. <b>Superando obstáculos.</b> Analice cómo la mente afecta al cuerpo y por qué no podemos ignorarlo cuando queremos mejorar, ej: “Estoy preocupado(a), así que no tomaré mi medicina,” etc). <b>- Dé a conocer FICA: Fe</b> -¿Se considera usted una persona espiritual o religiosa? ¿Es la espiritualidad importante para usted? -¿Tiene usted creencias espirituales que le ayuden a sobrellevar el estrés en tiempos difíciles? -¿Qué le da sentido a su vida? <b>-PRESENTESE: Conexión a Iglesia relacionada a la Clínica</b> 3. <b>Metas/Objetivos.</b> ¿Qué podemos hacer cuando tenemos miedo? a. ¿Cómo piensa superar el miedo? (ponga objetivos y metas para lograrlas) -Por ejemplo: “Mi meta es no dejar que el miedo me detenga en tomar mi medicina, así que esta semana YO voy a -----.”
<b>CHW-Preguntas semanales a los pacientes.</b>	<b>Cada semana:</b> 1. ¿Cómo están sus niveles de azúcar? 2. ¿Algunos problemas en obtener o tomar sus medicinas? 3. ¿Preguntas o problemas? <b>Otras a través del mes y a discreción de CHW/Promotor(a)</b> - ¿Se ha revisado sus pies este mes? - ¿Sabe cuál es su A1c? ¿Sabe qué debe ser?
<b>DOS</b>	<b>Tomando sus medicamentos.</b>
<b>Social</b>	<b>Tema.</b> Barreras físicas para tomar sus medicinas.
	<b>Suministros.</b> Teléfono celular (aplicación OhMD) Comparar la gráfica de A1c con los niveles de azúcar.

	<p><b>Antes de empezar.</b></p> <p>1. Revise la aplicación OhMD con los pacientes (por qué usarlo, ayudarlos a descargarlo) Tome tiempo para revisar el registro de los niveles de azúcar y cómo estos “concuerdan” con el A1c. (Está bien si no chequearon sus azúcares cada día; algo es mejor que nada.) ☺). ALGO PARA HACER: Recuerde de chequear sus niveles de azúcar en diferentes horas del día, no solamente en la mañana. Así se podrá ver si son “altos” o “bajos” en otras horas.</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p>1. <b>Explique.</b> ¿Qué significa la “diabetes controlada”? ¿Por qué es difícil? - A1c &lt;7 (menos de 7), permita el diálogo.</p> <p>2. <b>Superando obstáculos.</b> ¿Cuáles obstáculos o cosas le impiden tomar sus medicamentos? Permita el diálogo. - “Me siento bien,” preocupación por los efectos secundarios, se les olvida, “Estoy comiendo y haciendo ejercicio ahora,” “Me siento mejor no tomándolas.”</p> <p>3. <b>Metas/Objetivos.</b> Si no toma sus medicamentos como se lo han recetado, ¿que podría hacer para tomarlas? (Tener un plan, metas y objetivos) - Primero: que se pregunten cuál es la mayor razón por qué no toman sus medicinas - Segundo: ayúdelos a que hagan un plan para superar este obstáculo - Como ejemplo: “Se me olvida” →quizás el plan sea en poner la alarma del celular. Los efectos secundarios, o “Me siento bien si no las tomo” →quizás el plan sea discutirlo con el doctor(a). Tal vez una dosis diferente u otro medicamento sea lo mejor -Es importante comunicarle sus problemas al doctor o su CHW/Promotor(a). Queremos que se sientan bien Y que tomen sus medicinas. ☺.</p>
<b>Conducta</b>	<p><b>Tema.</b> Obstáculos mentales para tomar sus medicinas: Preocupación.</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p>1. <b>Explique.</b> -¿Qué es la preocupación? ¿Por qué piensa usted que muchas personas con diabetes sufren de preocupación por su enfermedad y sus complicaciones?</p> <p>2. <b>Superando obstáculos.</b> Repase: cómo la mente afecta el cuerpo y por qué no debemos ignorarlo cuando tratamos de mejorar, (Ejemplos: “Me preocupan los efectos secundarios, así que no tomo mis medicamentos,” etc.) Muchas personas tienen problemas relacionados con la diabetes. “Me preocupa el futuro y la posibilidad de serias complicaciones.” -FICA: (I) Importancia -¿Qué importancia tiene la espiritualidad en su vida?</p> <p>3. <b>Metas/Objetivos.</b> ¿Qué podemos hacer cuando nos preocupamos? -¿Qué importancia tiene la espiritualidad en la vida? (ponga metas/objetivos para lograrlo). Ejemplo: “Mi meta es no dejar que la preocupación evite que tome mis medicamentos. Esta semana yo voy a _____.”</p>
<b>CHW-Preguntas semanales a los pacientes. semanales a los pacientesw</b>	<p><b>Cada semana:</b></p> <p>1. ¿Cómo están sus niveles de azúcar?</p> <p>2. ¿Algunos problemas en obtener o tomar sus medicinas?</p> <p>3. ¿Preguntas o problemas?</p> <p><b>Otra a través del mes y a discreción de CHW/Promotor(a)</b></p> <p>- ¿Sabe usted del surtido de sus medicinas y como obtenerlas?</p> <p>- ¿Cómo podría recordar para que no olvide tomar sus medicinas?</p>
<b>TRES</b>	<b>La nutrición</b>
<b>Social</b>	<p><b>Tema.</b> Obstáculos mentales sobre la nutrición.</p> <p><b>Suministro.</b> MyPlate.gov (Mi Plato), ideas de como alimentarse ellos mismos usando “Mi Plato.”</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p>1. <b>Explique.</b> ¿Cómo alimentarse sanamente? Alcanzando un mejor peso, alimentándose balanceadamente, comiendo una dieta de “colores” y la porción correcta, etc.</p> <p>2. <b>Superando obstáculos.</b> Esto suena fácil. ¿Por qué es difícil hacerlo? (por el tiempo, dinero, transportación, me encanta la comida etc.☺). -Practique dibujando “mi plato” hacienda ejemplos de: desayuno, almuerzo y cena.</p> <p>3. <b>Metas/ Objetivos.</b> Establezca una meta (Pierda peso si el índice de masa corporal (BMI) no es normal o si BMI es normal, coloree su plato. Encuentre 2 ó 3 formas específicas para hacerlo este mes. (vaya a la tienda cada lunes a comprar fruta y vegetales; haga “mi plato,” mida las porciones para entenderlas)</p>
<b>Conducta</b>	<b>Tema.</b> Obstáculos mentales sobre la alimentación: Agobiado(a).

	<p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Explique.</b> ¿Cuál es la relación entre la diabetes y estar agobiado(a)?</li> <li><b>Superando obstáculos.</b> ¿Por qué mis pensamientos influyen mucho en mi comportamiento? -Dialogue sobre la conexión de nuestros pensamientos y acciones. -FICA: Influencia - ¿Ha influenciado su espiritualidad en cómo cuidar su diabetes y su salud en general?</li> <li><b>Metas/Objetivos.</b> Estrategias para superar cuando se está agobiado</li> </ol>
<b>CHW- Preguntas semanales a los pacientes</b>	<p><b>Cada semana:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo están sus niveles de azúcar?</li> <li>¿Algunos problemas en obtener o tomar sus medicinas?</li> <li>¿Preguntas o problemas?</li> </ol> <p><b>Otra a través del mes y a discreción de CHW/Promotor(a)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué clase de carbohidratos está comiendo?</li> </ul>
<b>CUATRO</b>	<b>Sexo, intimidad, y depresión</b>
<b>Social</b>	<p><b>Tema.</b> Obstáculos físicos en la prevención y las complicaciones con la diabetes</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Explique.</b> ¿Qué significa para usted la prevención? (Lo hablamos la última vez.) ¿Se sorprendería saber que si controla la diabetes le ayudaría a evitar complicaciones sexuales? -Nombre una o dos cosas que esté haciendo para prevenir las complicaciones (tomar sus medicamentos, controlar o perder peso, obtener su receta antes de que se le terminen, etc.) ¡Nunca es tarde para empezar!</li> <li><b>Superando obstáculos.</b> Comúnmente la depresión y la diabetes se ven unidas la una con la otra y pueden ser una combinación muy mala. Cuando esto pasa, la gente se siente triste y hace que la persona empeore no tomando sus medicinas.</li> <li><b>Metas/Objetivos.</b> Antes de que esto vaya en bajada, ¿qué puede hacer? - Si usted piensa que tiene depresión, busque ayuda. NO LA OCULTE. Haga una cita con su doctor para hablar cara a cara. - Tenga 2 ó 3 amigos con quienes puede hablar abiertamente, por lo menos una vez a la semana, y a quienes les pueda rendir cuentas sobre sus medicamentos. Manténgase responsable y no dejar de tomarlos, etc. Cúidese a sí mismo(a). (El ejercicio es un medicamento natural.) -Hagamos un plan esta semana. ¿Cuál es su meta? (tal vez necesite ayuda para su depresión) y... ¿cómo va a cumplir su meta? (Haga una cita en la clínica, tome sus medicinas, cúidese, obtenga un grupo social de apoyo, etc.)</li> </ol> <p>***** Si el paciente ha tenido deseos, pensamientos o planes para hacerse daño a él mismo o a otros, necesita YA de ayuda. Comuníquelo al doctor; necesitamos ayudar a esta persona inmediatamente. *****</p>
<b>Conducta</b>	<b>Tema.</b> Obstáculos mentales en contra del cuidado (la depresión)

	<p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Explique.</b> ¿Qué es la depresión? ¿Por qué piensa que es tan común con la diabetes? Permita el diálogo. -¿Por qué piensa que es bueno dialogar sobre el tema de las complicaciones con su esposo(a)? (Como por ejemplo la disfunción sexual). Si su pareja no está funcionando sexualmente, puede que se esté pensando en un engaño, cuando realmente usted se siente avergonzado(a) a hablar del tema. Ayúdense para que esto sea más comprensivo. -Como hemos dicho, los pensamientos y las acciones están conectados. Por ejemplo, la conexión entre nuestros pensamientos (depresión) y la acción (no alimentarse bien o tomar sus medicinas) y la consecuencia hace que la intimidad sexual no funcione. -Pero es difícil por nosotros mismos superar los obstáculos de nuestros pensamientos y acciones.</li> <li><b>Superando obstáculos.</b> <b>FICA.</b> Comunidad -Si usted es parte de una comunidad espiritual, ¿piensa que esto es un apoyo para usted? ¿Cómo? -¿Hay un grupo de personas que les amen o que sean importantes para usted? <b>Reparta las tarjetas de seguimiento: Conexión a Iglesia relacionada con la Clínica</b></li> <li><b>Metas/Objetivos.</b> Metas y estrategias a sobrellevar las complicaciones de la diabetes (empiece con sus pensamientos). ***** Si alguien menciona tener intentos o deseos de suicidio, reportarlo inmediatamente al doctor. *****</li> </ol>
<b>CHW- Preguntas semanales a los pacientes</b>	<p><b>Cada semana:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo están sus niveles de azúcar?</li> <li>¿Algunos problemas en obtener o tomar sus medicinas?</li> <li>¿Preguntas o problemas?</li> </ol> <p><b>Otra a través del mes y a discreción de CHW/Promotor(a)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo se relacionó la práctica del sexo y la depresión a su vida?</li> </ul>
<b>CINCO</b>	<b>Cuidado preventivo (parte 1)</b>
<b>Social.</b>	<p><b>Tema.</b> Obstáculos físicos a la prevención</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Explique.</b> ¿Qué es la prevención para usted? -Revise las sugerencias de hoy (examen de los pies, vacunas, examen de los ojos) y muestras de medicamento de \$4.00. ¿Por qué es importante la prevención? (Si la medicina es demasiado cara, el paciente no podrá comprarla. El doctor podrá darle otra diferente y menos cara.)</li> <li><b>Superando obstáculos.</b> ¿Cuáles son algunas de las dificultades de “prevención” que usted tiene? (tomar sus medicinas, hacer citas médicas, o si no se sienta mal, ¿por qué hacerlo?) Permita que compartan historias de prevención o de personas que han evitado las complicaciones de la diabetes.</li> <li><b>Metas/Objetivos.</b> “Cada lunes me aseguraré que tengo suficiente medicina o si no tengo, llamaré a la clínica,” o “Haré una cita para mi examen de los ojos,” etc. Especifique.</li> </ol>
<b>Conducta</b>	<p><b>Tema.</b> Obstáculos mentales a la prevención (superación).</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Explique.</b> Haga una lista de las complicaciones de la diabetes (falla del riñón, ataque al corazón, etc.). ¿Qué significa SUPERACION? Permita el diálogo. -Conexión entre nuestros pensamientos (miedo a la medicina), acciones (no tomar la medicina), y el resultado (sufrir un ataque al corazón)</li> <li><b>Superando obstáculos.</b></li> <li><b>Metas/Objetivos.</b> Estrategias para superar la depresión y complicaciones sexuales a causa de la diabetes. -FICA: Ayudando en el cuidado -¿Cómo le gustaría que su CHW/Promotor(a) le ayudaría en el cuidado de diabetes?</li> </ol>
<b>CHW-Preguntas semanales a los pacientes.</b>	<p><b>Cada semana:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo están sus niveles de azúcar?</li> <li>¿Tiene problemas para obtener o tomar sus medicinas?</li> <li>¿Tiene preguntas o problemas?</li> </ol> <p><b>Otra a través del mes y a discreción de CHW/Promotor(a)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Le han dado una referencia para hacer una cita con el oculista? ¿La ha hecho?</li> </ul>

<b>SEIS</b>	<b>Cuidado preventivo (parte 2)</b>
<b>Social.</b>	<b>Tema.</b> Obstáculos físicos a la prevención
	<b>Preguntas.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Explique.</b> ¿Qué es la prevención para usted? -Revise las sugerencias de hoy (examen de los ojos, mamografía y colonoscopia)¿Cuáles son los beneficios de la prevención?</li> <li><b>Superando obstáculos.</b> ¿Cómo podemos superar las dificultades de “prevención” que usted tiene? (cuales miedos le detienen) Permita que compartan historias de prevención o de personas que han evitado las complicaciones de la diabetes.</li> <li><b>Metas/Objetivos.</b> “Me aseguraré de hacer mis exámenes médicos el mismo mes de cada año,” o “Asistiré a mis exámenes médicos con un familiar” etc. Especifique.</li> </ol>
<b>Conducta</b>	<b>Tema.</b> Obstáculos mentales a la prevención (superación).
	<b>Preguntas.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Explique.</b> Haga una lista de las complicaciones de la diabetes que ha tomado la decision hacer prioridad de evitar (pérdida de movimiento o extremidades, etc.). ¿Qué significa MEJORAR HABITOS? Permita el diálogo. -Conexión entre nuestros pensamientos (miedo a la medicina), acciones (no tomar la medicina), y el resultado (sufrir un ataque al corazón)</li> <li><b>Superando obstáculos.</b></li> <li><b>Metas/Objetivos.</b> Estrategias de comunicación para enfrentar y solucionar la depresión y complicaciones sexuales u otros efectos a causa de la diabetes. -FICA: Ayudando en el cuidado -¿Cómo le gustaría que su CHW/Promotor(a) le ayudaría para superar sus obstaculos de atención preventiva?</li> </ol>
<b>CHW-Preguntas semanales a los pacientes.</b>	<b>Cada semana:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo están sus niveles de azúcar?</li> <li>¿Tiene problemas para obtener o tomar sus medicinas?</li> <li>¿Tiene preguntas o problemas?</li> </ol> <b>Otra a travez del mes y a discreción de CHW/Promotor(a)</b> - ¿Cuándo fue su ultimo examen médico de prevencion de cancer de mama, cancer cervical, cancer colorectal, etc.? ¿Ya necesita hacer una cita?
<b>SIETE</b>	<b>El ejercicio (parte 1)</b>
<b>Social</b>	<b>Tema.</b> Obstáculos físicos para hacer el ejercicio
	<b>Suministro.</b> Equipo sencillo para hacer ejercicio (ejemplo: una botella de dos litros de soda como pesa)
	<b>Preguntas.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Explique.</b> ¿Qué significa para usted el ejercicio? Ayúdeles a entender “la rueda/círculo” y por qué existen varias clases de ejercicio (cardio, fuerza, y flexibilidad).</li> <li><b>Superando barreras.</b> Nombre una o dos razones del por qué es difícil para usted hacer ejercicio.</li> <li><b>Metas/Objetivos.</b> Ayúdelos a desarrollar un plan de ejercicios, nombrando 1 ó 2 formas para poder hacerlo. (Dedicar 20 minutos diarios hacienda ejercicio de lunes a viernes, buscar un amigo(a) para rendirle cuentas y/o que lo acompañe, no se enfoque en una clase de ejercicio solamente). -Dedique de 10 a 15 minutos demostrando unos ejercicios.</li> </ol>
<b>Conducta</b>	<b>Tema.</b> Obstáculos mentales para el ejercicio
	<b>Suministros.</b> Encuesta Lea en voz alta y pídale a todos que lo hagan juntos (en el caso de que algunos no puedan leer). Se necesitarán de 10 a 15 minutos para la encuesta. Después pueden enseñar "ejercicios para la mente" (vea abajo).

	<p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Explique:</b> Descripción general de la diabetes y nuestra mente ¿cómo están conectados?</li> <li><b>Superando obstáculos.</b> A partir de la encuesta de hoy, ¿a alguien le gustaría compartir acerca de los cambios relacionados con la depresión, estrés y la diabetes que ha visto desde julio? <b>FICA:</b> Ayudando. -¿Qué podemos hacer para ayudarle en sus necesidades espirituales? -<b>Reperta las tarjetas de la Conexión de Iglesia con la Clínica y que las llenen si no lo hicieron en el mes 4.</b></li> <li><b>Metas/Objetivos.</b> "Ejercitar la mente". Sea específico al llenar las tarjetas con, nombre, hora y día.</li> </ol>
<b>CHW-Preguntas semanales a los pacientes.</b>	<p><b>Cada semana:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo están sus niveles de azúcar?</li> <li>¿Hay algunos problemas en obtener o tomar sus medicamentos?</li> <li>¿Alguna pregunta o preocupación?</li> </ol> <p><b>Otra a través del mes y a discreción de CHW/Promotor(a)</b> -¿Ha encontrado a alguien para hacer ejercicio juntos?</p>
<b>OCHO</b>	<b>El ejercicio (parte 2)</b>
<b>Social</b>	<p><b>Tema.</b> Obstáculos físicos para hacer el ejercicio</p> <p><b>Suministro.</b> Equipo sencillo para hacer ejercicio (ejemplo: una botella de dos litros de soda como pesa)</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Explique.</b> ¿Con qué tipo de ejercicio puede empezar y en qué nivel? Comparta clases de ejercicio que se pueden hacer.</li> <li><b>Superando barreras.</b> Ayude a determinar cuáles ejercicios ofrece el menor obstáculo.</li> <li><b>Metas/Objetivos.</b> Ayúdelos a desarrollar un plan de rendirle cuentas de ejercicio. -Dedique de 10 a 15 minutos demostrando unos ejercicios.</li> </ol>
<b>Conducta</b>	<p><b>Tema.</b> Obstáculos mentales para el ejercicio</p> <p><b>Suministros.</b> Ayude a determinar cuáles ejercicios será parte del plan de esta semana. Repase "ejercicios para la mente"</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Explique:</b> Descripción general de la diabetes y nuestra mente ¿cómo están conectados?</li> <li><b>Superando obstáculos.</b> Cuales cambios relacionados con el ejercicio serán parte de su rutina diaria? <b>FICA:</b> Ayudando. -¿Qué podemos hacer para ayudarle en sus necesidades espirituales?</li> <li><b>Metas/Objetivos.</b> Implementar una rutina de ejercicio que supere los obstáculos.</li> </ol>
<b>CHW-Preguntas semanales a los pacientes.</b>	<p><b>Cada semana:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo están sus niveles de azúcar?</li> <li>¿Hay algunos problemas en obtener o tomar sus medicamentos?</li> <li>¿Alguna pregunta o preocupación?</li> </ol> <p><b>Otra a través del mes y a discreción de CHW/Promotor(a)</b> -¿Ha practicado buscar algunos de estos ejercicios en el internet? ¿Ha logrado implementar ejercicios en casa usando estas ideas?</p>
<b>NUEVE</b>	<b>Tabaco y Diabetes</b>
<b>Social</b>	<p><b>Tema. Obstáculos Físicos para Evitar el Tabaco</b></p> <p><b>Suministro.</b> Recursos para Dejar de Fumar</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Defina.</b> ¿Cuales son las complicaciones fumar entre los pacientes con diabetes? Ayude al paciente a entender que todo tipo de tabaco es dañino, como daña la salud; por qué es importante para su salud</li> <li><b>Superando Barreras.</b> Enumere 1-2 razones por las que dejar el tabaco le es difícil a usted. Ayude al paciente a entender que le detiene de dejar ese hábito.</li> </ol> <p><b>Metas/objetivos.</b> Ayude a desarrollar un plan para dejar el tabaco nombrando 1-2 maneras en las que la persona aprenda como pedir ayuda o buscar ayuda médica y como buscar amigos que lo llamen a cuentas sobre su hábito. Ayude al paciente a entender porqué el ser llamado a cuentas es importante y porqué funciona.</p>
<b>Conducta</b>	<b>Tema. Barreras Mentales para Evitar el Tabaco</b>

	<b>Suministros</b> Recursos sobre Dejar de Fumar y Problemas Respiratorios
<b>CHW-Preguntas semanales a los pacientes.</b>	<b>Cada semana:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo están sus niveles de azúcar?</li> <li>2. ¿Hay algunos problemas en obtener o tomar sus medicamentos?</li> <li>3. ¿Alguna pregunta o preocupación?</li> </ol> <b>Otra a través del mes y a discreción de CHW/Promotor(a)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Ha evaluado si usted o alguien de su familia necesita ayuda en este tema?</li> <li>- ¿Podemos ayudarle a conseguir recursos comunitarios cerca de su área?</li> </ul>
<b>DIEZ</b>	<b>Alcohol y Diabetes</b>
<b>Social</b>	<b>Tema. Obstáculos Físicos para Evitar el Abuso del Alcohol</b>
	<b>Suministro. AA, ALANON.</b>
	<b>Preguntas.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Defina.</b> ¿Cuales son las complicaciones del abuso del alcohol en los pacientes con diabetes? Ayude al paciente a entender como el abuso del alcohol dañ las realciones familiares y daña la salud; por qué es importante para su salud</li> <li>2. <b>Superando Barreras.</b> Enumere 1-2 razones por las que dejar el alcohol le es difícil a usted. Ayude al paciente a entender que le detiene de dejar ese hábito.</li> </ol> <b>Metas/objetivos.</b> Ayude a desarrollar un plan para dejar el alcohol nombrando 1-2 maneras en las que la persona aprenda como pedir ayuda o buscar ayuda médica y como buscar amigos que lo llamen a cuentas sobre su hábito. Ayude al paciente a entender porqué el ser llamado a cuentas es importante y porqué funciona.
<b>Conducta</b>	<b>Tema. Barreras Mentales para Evitar el Abuso del Alcohol</b>
	<b>Suministros</b> Guía para el consumo de alcohol
	<b>Preguntas.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Defina:</b> La descripción general del alcohol en relación al manejo de la diabetes... ¿Cómo están conectadas? Ayude al paciente a entender que el alcohol es dañino y como el abuso del alcohol daña las relaciones y por qué dejar estos hábitos es importante para su vida en familia.</li> <li>2. <b>Superando Barreras.</b> ¿Qué barreras mentales le detienen de dejar estos hábitos? Ayude al paciente a identificar las cosas que le provocan o empujan a estos comportamientos no sanos.</li> <li>3. <b>Metas/objetivos.</b> Ayude al paciente a desarrollar un plan para dejar el alcohol reconociendo estas causas emocionales.</li> </ol> <b>FICA: Comunidad: Buscando ayuda (recursos comunitarios)</b>
<b>CHW-Preguntas semanales a los pacientes.</b>	<b>Cada semana:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo están sus niveles de azúcar?</li> <li>2. ¿Algunos problemas en obtener o tomar sus medicinas?</li> <li>3. ¿Preguntas o problemas?</li> </ol> <b>Otra a través del mes y a discreción de CHW/Promotor(a)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Ha evaluado si usted o alguien de su familia necesita ayuda en este tema?</li> <li>- ¿Podemos ayudarle a conseguir recursos comunitarios cerca de su área?</li> </ul>
<b>ONCE</b>	<b>Depresión y Ansiedad</b>
<b>Social</b>	<b>Tema. Obstáculos físicos en la prevención y el manejo de la depresión y ansiedad</b>



	<p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Defina:</b> ¿Qué significa para usted la depresión y la ansiedad? ¿Se sorprendería saber que si controla la diabetes le ayudaría a disminuir estas complicaciones? ¡Nunca es tarde para empezar!</li> <li><b>Superando obstáculos.</b> Comúnmente la depresión, ansiedad y la diabetes se ven unidas la una con la otra y pueden ser una combinación muy mala. Cuando esto pasa, la gente se siente triste y hace que la persona empeore no tomando sus medicinas.</li> <li><b>Metas/Objetivos.</b> Antes de que esto vaya en bajada, ¿qué puede hacer? - Si usted piensa que tiene depresión, busque ayuda. NO LA OCULTE. Haga una cita con su doctor para hablar cara a cara. - Tenga 2 ó 3 amigos con quienes puede hablar abiertamente, por lo menos una vez a la semana, y a quienes les pueda rendir cuentas sobre sus medicamentos. Manténgase responsable y no dejar de tomarlos, etc. Cúidese a sí mismo(a). (El ejercicio es un medicamento natural.) -Hagamos un plan esta semana. ¿Cuál es su meta? (tal vez necesite ayuda para su depresión) y... ¿cómo va a cumplir su meta? (Haga una cita en la clínica, tome sus medicinas, cúidese, obtenga un grupo social de apoyo, etc.)</li> </ol> <p>***** Si el paciente ha tenido deseos, pensamientos o planes para hacerse daño a él mismo o a otros, necesita YA de ayuda. Comuníquelo al doctor; necesitamos ayudar a esta persona inmediatamente. *****</p>
<b>Conducta</b>	<b>Tema.</b> Obstáculos mentales en contra el cuidado de la depresión y la ansiedad
	<p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Explique.</b> ¿Qué es la depresión? ¿Por qué piensa que es tan común con la diabetes? Permita el diálogo. -Como hemos dicho, los pensamientos y las acciones están conectados. Por ejemplo la conexión entre nuestros pensamientos (depresión) y la acción (no alimentarse bien o tomar sus medicinas) y la consecuencia hace que la intimidad sexual no funcione. -Pero es difícil por nosotros mismos superar los obstáculos de nuestros pensamientos y acciones.</li> <li><b>Superando obstáculos.</b> <b>FICA.</b> Comunidad -Si usted es parte de una comunidad espiritual, ¿piensa que esto es un apoyo para usted? ¿Cómo? -¿Hay un grupo de personas que les amen o que sean importantes para usted? <b>Reparta las tarjetas de seguimiento: Conexión a Iglesia relacionada a la Clínica</b></li> <li><b>Metas/Objetivos.</b> Metas y estrategias a sobrellevar las complicaciones de la diabetes (empiece con sus pensamientos). ***** Si alguien menciona tener intentos o deseos de suicidio, reportarlo inmediatamente al doctor *****</li> </ol>
<b>CHW- Preguntas semanales a los pacientes</b>	<p><b>Cada semana:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo están sus niveles de azúcar?</li> <li>¿Algunos problemas en obtener o tomar sus medicinas?</li> <li>¿Preguntas o problemas?</li> </ol> <p><b>Otra a través del mes y a discreción de CHW/Promotor(a)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo se relaciona usted con los temas de depresión y ansiedad?</li> <li>¿Cómo maneja usted los momentos de depresión y ansiedad en su vida diaria?</li> </ul>
<b>DOCE</b>	<b>Resumen de Programa</b>
<b>Social</b>	- <b>Tema. Repasar los Temas Enseñados en Cada Mes</b>
	<p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Explique.</b> Es importante repasar cada tema periódicamente para poder mantener el enfoque en el control de la salud. Si aún no está tomando acción sobre algunos de estos temas, empiece hoy. ¡Nunca es tarde para empezar!</li> <li><b>Superando obstáculos.</b> Comúnmente la repetición de un tema nos ayuda a entenderlo más a profundidad. Asesórese de su clínica o doctor para dar seguimiento a cualquier tema que no haya implementado todavía.</li> <li><b>Metas/Objetivos.</b> Logar tomar acción en cada tema de este programa para lograr controlar su diabetes. - Cúidese a sí mismo. - Hagamos un plan esta semana. ¿Cuál es su meta? ¿Cómo va a cumplir su meta? - Escriba sus metas y recuerde que metas medibles y logrables son la clave del éxito</li> </ol>
<b>Conducta</b>	<b>Tema.</b> Obstáculos mentales en contra del cuidado de la salud

	<p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Explique.</b> ¿Por qué razón es difícil tomar conciencia de cuidarnos? Permita el diálogo. -Como hemos dicho, los pensamientos y las acciones están conectados. El apoyo de la familia y amigos y nuestra comunidad son indispensables. ¿Ha encontrado un grupo que lo apoye? Recuerde que es difícil por nosotros mismos superar los obstáculos de nuestros pensamientos y acciones. ¡Busque ayuda!</li> <li><b>2. Superando obstáculos.</b> <b>FICA. Comunidad</b> -Si usted es parte de una comunidad espiritual, ¿piensa que esto es un apoyo para usted? ¿Cómo? -¿Hay un grupo de personas que les amen o que sean importantes para usted? <b>Reparta las tarjetas de seguimiento: Conexión a Iglesia relacionada a la Clínica</b> <b>Metas/Objetivos.</b> Lograr tomar acción en conectarse a un grupo que apoye al paciente.</li> </ol>
<p><b>CHW- Preguntas semanales a los pacientes</b></p>	<p><b>Cada semana:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo están sus niveles de azúcar?</li> <li>2. ¿Algunos problemas en obtener o tomar sus medicinas?</li> <li>3. ¿Preguntas o problemas?</li> </ol> <p><b>Otra a través del mes y a discreción de CHW/Promotor(a)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál es su siguiente paso?</li> </ul> <p>¿Quiere repasar sus metas?</p>