

<b>Tabla. Plan de estudio</b>					
<b>Mes</b>	<b>Grupo grande</b>	<b>Grupo Médico</b>	<b>Barreras sociales al cuidado</b>	<b>Obstáculos de comportamiento al cuidado</b>	<b>Programa Infantil</b>
<b>1</b>	<b>Descripción general de la diabetes</b> - Describiendo la diabetes y el A1C - Objetivos, niveles de A1C - Previendo complicaciones	DM (diabetes mellitus) chequeo de los pies	Asumir responsabilidad - Enseñando el glucómetro	Miedo -FICA: Fe	Diabetes 101
<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	Corazón	Tomando medicamentos	Temor -FICA: Influencia Ayudando a sus padres	Ayudando a nuestros 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	Pulmones	MyPlate.gov (Mi plato)	Agobiado(a) -FICA: Importancia	Frutas y verduras
<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	MSK (examen musculoesquelético)	Posibilidad de consejería	Tristeza -FICA: Comunidad	¿Por qué la gente se entristece?
<b>5</b>	<b>Cuidado preventivo</b> - Razón para el cuidado preventivo - Previendo complicaciones en la diabetes - Cuidado preventivo según la edad	HEENT (examen de la cabeza, ojos, oídos, nariz y garganta)	Reexaminando las normas según la edad	Sobrellevar/salir adelante -FICA: Comunidad	Calcio – previniendo la osteoporosis
<b>6</b>	<b>Ejercicio</b> - Por qué el ejercicio es importante - Por qué el ejercicio parece difícil - Como simplificar el ejercicio - Estableciendo metas	La piel	Práctica: ejemplos de ejercicios	Ejercicio mental -FICA: Abordando el tema	El ejercicio es divertido
<b>9</b>	<b>Tabaco y Alcohol</b> -Efectos del tabaco y el alcohol -Razones para dejar el tabaco y el alcohol -Maneras de construir una comunidad de apoyo alrededor nuestro		Repasando información sobre programas comunitarios	Buscando ayuda -FICA: Comunidad	
<b>12</b>	<b>Viviendo Valientemente</b> - Incluyendo a la familia en hábitos más sanos - Buscando apoyo familiar para el manejo de la diabetes a largo plazo		Involucrando a la familia	Obstáculos en involucrar a la familia -FICA: Abordando el tema	
<b>Preguntas generales médicas, sociales y del comportamiento (ministerio) para el grupo:</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Defina el tema</li> <li>2. De las barreras mencionadas, ¿cuáles son las que tienen que ver con su diabetes?</li> <li>3. ¿Qué es lo que usted puede hacer para mejorar? (establezca metas, objetivos)</li> </ol>					
<b>FICA: Fe/creencias. Importancia o influencia. Comunidad. Ayudar/abogar/abordar.</b> <b>FICA: Fear/beliefs. Importance or influence. Community. Address.</b>					

<b>Plan de estudios detallado. Visita en grupo.</b>	
<b>Mes</b>	<b>Tema</b>
<b>UNO</b>	<b>Descripción general de la diabetes</b>
<b>Social</b>	<p><b>Tema.</b> Obstáculos físicos para su cuidado: Tomando control (Glucómetros)</p> <p><b>Suministros.</b> Glucómetros (se les puede dar solamente a los que no tienen) Teléfono celular (aplicación OhMD).</p> <p><b>Antes de empezar.</b> Revise la aplicación OhMD con los pacientes (ayúdelos a descargarla, cómo y por qué usarla)</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Explique:</b> ¿Qué significa tomar dominio? <ol style="list-style-type: none"> <li>a. DOMINIO: literalmente significa POSEER...o estar en control de su enfermedad</li> <li>b. Algunos ejemplos de dominio <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer los medicamentos que está tomando</li> <li>-Distinguir cuáles son sus números y si son buenos o malos (tal como el nivel de azúcar en la sangre)</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>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? <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Dinero, tiempo, no saber lo suficiente sobre la diabetes</li> </ol> </li> <li>3. <b>Metas/Objetivos.</b> ¿Qué puedo hacer para tomar el dominio o el control? <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Aprenda a usar su glucómetro como se lo indicó su doctor</li> <li>b. Mantenga un registro de sus niveles de azúcar (Enséñele el informe/papel)</li> <li>c. ¿Ahora cómo puedo ayudar a otros a superar las obstáculos de lo que hemos hablado hoy?</li> </ol> </li> </ol>
<b>Conducta</b>	<p><b>Tema.</b> Obstáculos mentales: Miedo</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Explique:</b> Muchas personas tienen problemas relacionadas con la diabetes...como “Siento miedo cuando pienso vivir con diabetes.” <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Miedo – ¿Qué es el miedo? ¿Por qué piensa usted que muchas personas con diabetes sufren de miedo?</li> </ol> </li> <li>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). <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dé a conocer FICA: Fe</b></li> <li>-¿Se considera usted una persona espiritual o religiosa? ¿Es la espiritualidad importante para usted?</li> <li>-¿Tiene usted creencias espirituales que le ayuden a sobrellevar el estrés en tiempos difíciles?</li> <li>-¿Qué le da sentido a su vida?</li> <li>-<b>PRESENTESE: Conexión a Iglesia relacionada a la Clínica</b></li> </ul> </li> <li>3. <b>Metas/Objetivos.</b> ¿Qué podemos hacer cuando tenemos miedo? <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ¿Cómo piensa superar el miedo? (ponga objetivos y metas para lograrlas)</li> <li>-Por ejemplo: “Mi meta es no dejar que el miedo me detenga en tomar mi medicina, así que esta semana YO voy a _____.”</li> </ol> </li> </ol>
<b>Médico</b>	<p><b>Tema.</b> Examen de los pies para personas con diabetes</p> <p><b>Suministros.</b> Tira de microfilamento retráctil, tensiómetro, (BP por sus siglas en inglés), pesa, estetoscopio y hojas de Excel. (Examen físico, peso, estatura, y presión arterial)</p> <p><b>Antes de empezar.</b> -Si alguien necesita examen de A1C o laboratorio, asegúrese que lo hagan -Explique el examen de los pies para los diabéticos: latidos estén presentes, piel sin lesiones, temperatura esté entre los límites normales y la sensación intacta.</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Explique:</b> ¿Qué es el examen de los pies para las personas con diabetes? <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Evaluación médica de su pie (piel, pulso, sensación)</li> </ol> </li> <li>2. <b>Superando obstáculos.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ¿Por qué es difícil calzar buenos zapatos?</li> <li>b. ¿Por qué es difícil para usted u otras personas chequearse los pies semanalmente?</li> </ol> </li> </ol>

	<p>c. Dinero, tiempo, no saber lo suficiente de la diabetes</p> <p><b>3. Metas/Objetivos.</b> ¿Qué puede hacer para mejorar el cuidado de sus pies?</p> <p>a. Haga una demostración de cómo examinar los pies en cada persona</p> <p>b. Haga que el paciente demuestre como se hace un examen de los pies a otra persona o a ellos mismos cuando estén en casa.</p>
<b>CHW-Preguntas semanales a los pacientes.</b>	<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>Otras. (a través del mes y a discreción de CHW/Promotor(a))</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Se ha chequeado sus pies este mes?</li> <li>- ¿Sabe cuál es su A1c? ¿Sabe qué debe ser?</li> </ul>
<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.
	<b>Antes de empezar.</b> 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 “conducen” 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.
	<b>Preguntas.</b> 1. <b>Explique.</b> ¿Qué significa la “diabetes controlada”? ¿Por qué es difícil? - A1c <7 (menos de 7), permita el diálogo. 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.” 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. ☺.
<b>Conducta</b>	<b>Tema.</b> Obstáculos mentales para tomar sus medicinas: Preocupación.
	<b>Preguntas.</b> 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? 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? 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 _____.”
<b>Médico</b>	<b>Tema:</b> Examen físico del corazón.
	<b>Suministros.</b> Tira de microfilamento retráctil, tensiómetro, (BP por sus siglas en inglés), pesa, estetoscopio, hojas de Excel. (Examen físico, peso, estatura, y presión arterial)

	<p><b>Antes de empezar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Si alguien necesita examen de A1C o laboratorio, asegúrese que lo hagan.</li> <li>-Repase el examen físico del corazón (normal): Frecuencia regular y ritmo normal (Frecuencia 60-100 por minuto). Evaluar las extremidades de edema periférico. (Acumulación de líquidos en las piernas y tobillos).</li> </ul> <p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Explique:</b> ¿Cómo se relacionan la diabetes y el corazón? <ul style="list-style-type: none"> <li>- La diabetes aumenta el riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral. (de ahí la importancia de tomar sus ESTATINAS (medicamentos para reducir el colesterol)</li> <li>La obesidad está relacionada con la diabetes y ésta también puede causar alta presión sanguínea.</li> <li>- La alta presión sanguínea hace que el corazón lata más rápido, provocando inflamación, falta de respiración y ataque al corazón.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Superando obstáculos.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por qué es difícil mantener un peso sano?</li> <li>- Dinero, tiempo, no saber lo que es un peso sano (o saberlo y aceptarlo es demasiado difícil)</li> </ul> </li> <li>3. <b>Metas/Objetivos.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué puede hacer para tener un corazón sano?</li> <li>- Haga una demostración de cómo examinar el corazón en cada persona.</li> </ul> </li> </ol>
<b>CHW-Preguntas semanales a los pacientes. semanales a los pacientesw</b>	<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>- ¿Sabe usted del surtido de sus medicinas y como obtenerlas?</li> <li>- ¿Cómo podría recordar para que no olvide tomar sus medicinas?</li> </ul>
<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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Explique.</b> ¿Cómo alimentarse sanamente? Alcanzando un mejor peso, alimentándose balanceadamente, comiendo una dieta de “colores” y la porción correcta, etc.</li> <li>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” haciendo ejemplos de: desayuno, almuerzo y cena.</li> <li>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)</li> </ol>
<b>Conducta</b>	<p><b>Tema.</b> Obstáculos mentales sobre la alimentación: Agobiado(a).</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Explique.</b> ¿Cuál es la relación entre la diabetes y estar agobiado(a)?</li> <li>2. <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>3. <b>Metas/Objetivos.</b> Estrategias para superar cuando se está agobiado</li> </ol>
<b>Médico</b>	<p><b>Tema.</b> Examen de los pulmones.</p> <p><b>Suministros.</b> Tira de microfilamento retráctil, tensiómetro (BP por sus siglas en inglés), pesa, estetoscopio y hojas de Excel. (Examen físico, peso, estatura, y presión arterial)</p> <p><b>Antes de empezar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si alguien necesita examen de A1C o laboratorio, asegúrese que lo hagan</li> <li>- Explique el examen (auscultación) de los pulmones: claridad en los pulmones, sin estertores ni silbancia, respirando sin dificultad</li> </ul> <p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Explique.</b> ¿Cómo están relacionados la diabetes y los pulmones? <ul style="list-style-type: none"> <li>- La diabetes y la obesidad van de la mano</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La obesidad causa presión en los pulmones haciendo que la respiración sea difícil</li> <li>- La obesidad le pone en riesgo de apnea del sueño (ratos en que uno no respira mientras que está dormido). El resultado es que la persona está somnolienta durante el día, roncando, y sufriendo la alta presión de los pulmones (hipertensión pulmonar).</li> </ul> <p><b>2. Superando obstáculos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revise el índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés). (Se explicó también en el grupo social): qué es y lo que quiere decir. El peso “ideal” no siempre es posible, pero sí frustrante.</li> <li>- Enfoque 1 No aumentar de peso</li> <li>- Enfoque 2 Perder 2 libras a la semana si su índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés) es de más de 25</li> </ul> <p><b>3. Metas/Objetivos. ¿Qué puede hacer para mejorar su peso?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compre una balanza/báscula y chequee su peso por lo menos una vez a la semana</li> <li>- Mantenga un monitoreo de su peso y tenga una meta. (Pida ideas y participación.)</li> </ul>
<b>CHW- Preguntas semanales a los pacientes</b>	<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>- ¿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>1. <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>2. <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>3. <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>	<p><b>Tema.</b> Obstáculos mentales en contra del cuidado (la depresión)</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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>2. <b>Superando obstáculos.</b></li> </ol>

	<p><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?</p> <p><b>Reparta las tarjetas de seguimiento: Conexión a Iglesia relacionada a la Clínica</b></p> <p>3. <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. *****</p>
<b>Médico</b>	<b>Tema.</b> MSK (examen musculoesquelético)
	<b>Suministros.</b> Tira de microfilamento retractable, tensiómetro, (BP por sus siglas en inglés), pesa, estetoscopio y hojas de Excel. (Examen físico, peso, estatura, y presión arterial)
	<b>Antes de empezar.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si alguien necesita examen de A1C o laboratorio, asegúrese que lo hagan.</li> <li>- Repase el examen normal de MSK: Rango de movimiento (ROM por sus siglas en inglés) entre los límites normales en las extremidades superiores e inferiores bilateralmente. Por lo general hay movimientos normales (5/5) y sensación en las extremidades superiores e inferiores bilateralmente.</li> </ul>
	<b>Preguntas.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Explique:</b> ¿Cómo está relacionado el sistema MSK con la diabetes? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensación: el historial incontrolable de la diabetes actual o pasada, provoca dolor y después insensibilidad en las extremidades.</li> <li>- Mente y cuerpo: incrementando la flexibilidad y el estiramiento reduce el riesgo de dolores de cabeza, reduce el estrés y aumenta la sensación de bienestar en general.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Superando obstáculos.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por qué son difíciles la flexibilidad y el estiramiento?</li> <li>- (no tener tiempo, no saber cómo hacerlo, miedo de hacerse daño)</li> </ul> </li> <li>3. <b>Metas/Objetivos.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué puede hacer para mejorar su flexibilidad?</li> <li>- Demuestre 3 ejercicios simples que pueda hacer en casa: uno para el cuello y hombros, uno para los músculos del tendón de la corva y uno para la muñeca (Muchos Latinos sufren del síndrome del túnel carpiano.)</li> </ul> </li> </ol>
<b>CHW- Preguntas semanales a los pacientes</b>	<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>- ¿Cómo se relacionó la plática del sexo y la depresión a su vida?</li> </ul>
<b>CINCO</b>	<b>Cuidado preventivo</b>
<b>Social.</b>	<b>Tema.</b> Obstáculos físicos a la prevención
	<b>Preguntas.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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>2. <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 siente mal, ¿por qué hacerlo?)  Permita que compartan historias de prevención o de personas que han evitado las complicaciones de la diabetes.</li> <li>3. <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>	<b>Tema.</b> Obstáculos mentales a la prevención (superación).
	<b>Preguntas.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. <b>Superando obstáculos.</b></li> <li>3. <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>Médico</b>	<b>Tema.</b> HEENT (por sus siglas en inglés: Head, Eyes, Ears, Nose, Throat) Cabeza, ojos oídos, nariz y garganta.
	<b>Suministros.</b> Tira de microfilamento retráctil, tensiómetro (BP por sus siglas en inglés), pesa, estetoscopio y hojas de Excel. (Examen físico, peso, estatura, y presión arterial)
	<b>Antes de empezar.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si alguien necesita examen de A1C o laboratorio, asegurarse que lo hagan.</li> <li>- Revisar el examen de HEENT: que no exista daño en la cabeza, PERLA (como la luz reacciona y se acomoda en las pupilas), que no exista flujo ni esponjosidad nasal, la boca esté libre de lesiones y no halla secreción en la garganta ni enrojecimiento.</li> </ul>
	<b>Preguntas.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Explique:</b> ¿Cómo se relaciona la diabetes con la HEENT? (énfasis en los ojos) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando el nivel de azúcar en la sangre está alto, las arterias sufren.</li> <li>- Esto incluye las arterias en los ojos, ya que la sangre tiene que llegar allí para que usted pueda ver.</li> <li>- Por lo cual es importante un chequeo anual de los ojos cuando se sufre de DM (diabetes mellitus). (busque indicios de retinopatía (complicación de la diabetes y causa de ceguera) o enfermedad de la retina)</li> </ul> </li> <li>2. <b>Superando obstáculos.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Ha podido hacerse un examen anual de los ojos desde que le diagnosticaron DM?</li> <li>- ¿Qué obstáculos ha tenido? (¿ninguna orden, transportación, costo, otros?)</li> </ul> </li> <li>3. <b>Metas/Objetivos.</b> ¿Qué puede hacer para mejorar el cuidado de sus ojos? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada uno en la clase recibe una orden para examen de los ojos si no ha tenido uno en los 6 meses anteriores.</li> <li>- ¿Ha hecho una cita para que le examinen los ojos? Si no, ¿cómo le podemos ayudar?</li> </ul> </li> </ol>
<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. ¿Tiene problemas para obtener o tomar sus medicinas?</li> <li>3. ¿Tiene preguntas o problemas?</li> </ol> <b>Otra (a través del mes y a discreción de CHW/Promotor(a))</b> - ¿Le han dado una referencia para hacer una cita con el oculista? ¿La ha hecho?
<b>SEIS</b>	<b>El ejercicio</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>1. <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). Hay varias clases de ejercicio que se pueden hacer, ver las páginas 107, 108 y 111 en su libro de CHW.</li> <li>2. <b>Superando barreras.</b> Nombre una o dos razones del por qué es difícil para usted hacer ejercicio. Páginas 94-96 en su libro de CHW.</li> <li>3. <b>Metas/Objetivos.</b> Ayúdelos a desarrollar un plan de ejercicios, nombrando 1 ó 2 formas para poder hacerlo. (Dedicar 20 minutos diarios haciendo 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.) Páginas 92 y 93 en su libro de CHW. -Dedique de 10 a 15 minutos demostrando unos ejercicios. Páginas 119 a 139 de su libro de CHW. (No todos por supuesto.)</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 necesitaran de 10 a 15 minutos para la encuesta. Después pueden enseñar "ejercicios para la mente" (vea abajo).
	<b>Preguntas.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Explique:</b> Descripción general de la diabetes y nuestra mente ¿cómo están conectados?</li> </ol>

	<p><b>2. 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 ayudarlo en sus necesidades espirituales?  <b>-Reparta las tarjetas de la Conexión de Iglesia con la Clínica y que las llenen si no lo hicieron en el mes 4.</b></p> <p><b>3. Metas/Objetivos.</b> "Ejercitar la mente". Sea específico al llenar las tarjetas con, nombre, hora y día.</p>
<b>Médico</b>	<b>Tema:</b> La piel
	<b>Suministros.</b> Tira de microfilamento retráctil, tensiómetro, (BP por sus siglas en inglés), pesa y estetoscopio y hojas de Excel. (Examen físico, peso, estatura, y presión arterial)
	<b>Antes de empezar.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si alguno necesita A1C o laboratorio, asegúrese que lo hagan.</li> <li>- Revise el examen de la piel normal: enfóquese que no exista “acantosis nigricans” (ejemplo: atrás del cuello), hongos en las uñas de los pies, ni tinea pedis (pie de atleta).</li> </ul>
	<b>Preguntas.</b> <p><b>1. Explique:</b> ¿Cómo se relaciona la diabetes con la piel?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acanthosis nigricans (acantosis pigmentaria): áreas negras en la piel (usualmente detrás del cuello o pliegues en el cuerpo) que se han visto en una variedad de condiciones incluyendo la resistencia a la insulina debido a la obesidad</li> <li>- “Pie de atleta” u hongos entre los dedos de los pies y su importancia a tratarlos, ya que pueden haber grietas en la piel y como resultado de eso, el riesgo de infección debido a la diabetes.</li> <li>- Los hongos en los pies pueden ser tratados con Clotrimazole, medicina que se puede comprar sin receta médica. Siga las instrucciones incluidas en el paquete.</li> </ul> <p><b>2. Superando barreras.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hemos hablado mucho de la obesidad. ¿Qué ha aprendido acerca de sus barreras y como las ha superado durante las clases?</li> <li>- También hemos hablado del cuidado de los pies. ¿Qué ha hecho para mejorar el cuidado de sus pies?</li> </ul> <p><b>3. Metas/Objetivos.</b> ¿Qué podría hacer para mejorar su peso y el cuidado de sus pies?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peso: ayúdeles en las metas más allá de la clase</li> <li>- Hongos en los pies: la mejor prevención del hongo es: sin calcetines y con sandalias para que sus pies “respiren”.</li> </ul>
<b>CHW-Preguntas semanales a los pacientes.</b>	<p><b>Cada semana:</b></p> <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> <p><b>Otra (a través del mes y a discreción de CHW/Promotor(a))</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Ha encontrado a alguien para hacer ejercicio juntos?</li> </ul>
<b>NUEVE</b>	<b>Tabaco y Alcohol</b>
<b>Social</b>	<b>Tema. Obstáculos Físicos para Evitar el Tabaco y el Alcohol</b>
	<b>Suministro.</b> AA, ALANON & Recursos para Dejar de Fumar
	<b>Preguntas.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Defina.</b> ¿Cuales son las complicaciones del tabaco y el alcohol en los pacientes con diabetes? Ayude al paciente a entender que todo tipo de tabaco es dañino y como el abuso del alcohol daña las relaciones y 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 tabaco o el alcohol le es difícil a usted. Ayude al paciente a entender que le detiene de dejar ese hábito.</li> <li>3. <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.</li> </ol>

<b>Conducta</b>	<b>Tema. Barreras Mentales para Evitar el Tabaco y el Alcohol</b>
	<b>Suministros</b> Recursos sobre el consumo de alcohol Recursos sobre Fumar y Problemas Respiratorios)
	<b>Preguntas.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Defina:</b> La descripción general de tabaco en relación al manejo de la diabetes... ¿Cómo están conectadas? Ayude al paciente a entender que todo el tabaco 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><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><b>Metas/objetivos.</b> Ayude al paciente a desarrollar un plan para dejar el tabaco o el alcohol reconociendo estas causas emocionales. FICA: Comunidad: Buscando ayuda (recursos comunitarios)</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>¿Hay algunos problemas en obtener o tomar sus medicamentos?</li> <li>¿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>DOCE</b>	<b>Viviendo con Diabetes – Logrando que la Familia Participe</b>
<b>Social</b>	<b>Tema. Obstáculos Físicos para Lograr que la Familia Participe</b>
	<b>Suministro.</b> Mi Plato Saludable para niños, ideas para incluir a la familia en el ejercicio. <b>Preguntas.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Defina.</b> ¿Cuales son las complicaciones cuando la familia no apoya al paciente con diabetes en su manejo apropiado de su diabetes? Ayude al paciente a identificar/entender como las relaciones familiares son importante para mantener un estilo de vida sano a corto y largo plazo.</li> <li><b>Superando Barreras.</b> Enumere 1-2 maneras en que la familia puede retrasar o desanimar al paciente de seguir un estilo de vida mas sano. Ayude al paciente a entender la necesidad de enfrentar esos problemas.</li> <li><b>Metas/objetivos.</b> Ayude a desarrollar un plan para enfrentar problemas y lograr que la familia se envuelva también en un estilo de vida mas sano. Ayude al paciente a desarrollar metas/planes para evitar problemas.</li> </ol>
<b>Conducta</b>	<b>Tema. Barreras Mentales para Lograr que la Familia Participe</b>
	<b>Suministros. Encuesta.</b> Leer en voz alta y pedir a todos que llenen la encuesta juntos (por si a caso alguien no puede leer). Creemos que necesitará 10-15 minutos para hacer la encuesta <b>Preguntas.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Defina:</b> Descripción general de las barreras para lograr que la familia se envuelva en ayudar al paciente con el manejo de su diabetes. ¿Cómo es importante en esto el apoyo de la familia? Ayude al paciente a identificar y a entender todos los pensamientos dañinos e ideas con las que crecieron y como afectan ahora su salud. ¿Por qué las prioridades de salud mejores y más efectivas son importantes para la vida familiar?</li> <li><b>Superando Barreras.</b> ¿Qué barreras mentales en su familia le están deteniendo de tener más éxito al manejar su diabetes? Ayude al paciente a identificar las barreras emocionales que contribuyen a los malos hábitos.</li> <li><b>Metas/objetivos.</b> Ayude al paciente a desarrollar un plan para envolver a su familia en el manejo de su diabetes. Ayudar a su familia ver la importancia de mejores hábitos beneficiará a toda la familia. FICA: Comunidad: Buscando ayuda (recursos comunitarios)</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>¿Hay algunos problemas en obtener o tomar sus medicamentos?</li> <li>¿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 hablado con su familia para preguntar si pudieran ayudarle a establecer un estilo de vida mas sano?</li> </ul>

