

**Plan de Estudio**

**Preguntas generales médicas, sociales y del comportamiento para el grupo:**

1. Defina el tema
2. De los obstáculos mencionados, ¿cuáles son los que tienen que ver con su diabetes?
3. ¿Que es lo que usted puede hacer para mejorar? (establezca metas, objetivos)

Mes	Ideas Principales	Obstáculos sociales al cuidado	Obstáculos de conducta al cuidado
1	<b>Descripción General de la Diabetes: ¿Tengo riesgo de padecer diabetes?</b> - Describiendo la diabetes y el A1C - Objetivos, niveles de A1C - Previendo complicaciones	<b>Tomar responsabilidad</b> - Enseñando el glucómetro	<b>Miedo</b>
2	<b>Adhesión al medicamento: Obtenga ayuda con sus medicamentos</b> - ¿Por qué la adhesión no es común? - Razones para tomar sus medicamentos - Niveles normales de azúcar - Superar el no adherirse al medicamento	<b>Tomando medicamentos</b>	<b>Preocupación</b>
3	<b>Nutrición: Comiendo sano, viviendo sano</b> - ¿Porque la nutrición es importante? - ¿Porque parece difícil? - ¿Cómo simplificar la nutrición? - Establecer metas	<b>MyPlate.gov (Mi plato)</b>	<b>Agobio</b>
4	<b>Sexo/Intimidad y Depresión: La diabetes puede causar problemas</b> - Diabetes y complicaciones relacionadas con intimidad sexual y depresión - Importancia del control de la glucosa	<b>Posibilidad de consejería</b>	<b>Tristeza</b>
5	<b>Cuidado Preventivo: Detenga los problemas antes de que empiecen</b> - Razón para el cuidado preventivo - Complicaciones de la diabetes: arterias, corazón, riñones, ojos, pies - Vacunas y exámenes preventivos por edad	<b>Reexaminando las normas según la edad</b>	<b>Sobre llevar/salir adelante</b>
6	<b>Ejercicio</b> - ¿Porque el ejercicio es importante? - Tres tipos: estiramiento, aeróbico y resistencia - Recursos prácticos y establecimiento de metas	<b>Practica: ejemplos de ejercicios</b>	<b>Ejercicio mental</b>
7	<b>Depresión y Ansiedad: Encontrando paz Mental</b> - Depresión y ansiedad, lo que son y lo que no son - Síntomas, recursos y líneas de ayuda - Buscando ayuda cuando es necesario	<b>Involucrando a la familia y derribando el tabú</b>	<b>Obstáculos en involucrar a la familia</b>
8	<b>Estrés, Sueño y Diabetes: Duerma bien, viva bien</b> - El triángulo estrés-sueño-riesgo de diabetes - Estrategias para dormir mejor y reducir el cortisol - ¿Quiénes tienen mayor riesgo y por qué? - Técnicas prácticas y gratuitas para romper el ciclo	<b>Manejo del estrés y apoyo comunitario</b>	<b>Buscando ayuda / rompiendo el ciclo</b>
9	<b>Recursos Comunitarios: Conéctese con la atención que necesita</b> - Seguro médico, citas en la clínica, medicamentos y suministros - Revisiones preventivas: gripe, oftalmología, odontología - Lugar para hacer ejercicio y transporte a citas - Apoyo comunitario, familiar y de salud mental	<b>Repasando recursos comunitarios de conexión</b>	<b>Buscando ayuda / superando el aislamiento</b>
10	<b>Tabaco y Diabetes: Cómo afecta el tabaco a su salud</b> - Efectos del tabaco - Razones para dejar el tabaco - Maneras de construir una comunidad de apoyo	<b>Repasando información sobre programas comunitarios (tabaco)</b>	<b>Identificando causas emocionales por las que fuman</b>
11	<b>Alcohol y Diabetes: Cómo afecta el alcohol a su salud</b> - Efectos del alcohol - Razones para dejar el alcohol - Maneras de construir una comunidad de apoyo	<b>Repasando información sobre programas comunitarios (alcohol) y grupos de apoyo</b>	<b>Identificando causas emocionales del consumo de alcohol</b>
12	<b>Red de Apoyo: Como involucrar a la familia y a los amigos en su salud</b> - El compañero de responsabilidad y tipos de apoyo - Comer y hacer ejercicio en familia - La espiritualidad y la salud están conectadas - Que hacer si la familia no apoya - Establecimiento de metas con apoyo social	<b>Incluyendo a la familia y amigos en el cuidado de la salud</b>	<b>Dificultades al involucrar a la familia</b>

Plan de Estudios Detallado

UNO	Descripción General de la Diabetes: ¿Tengo riesgo de padecer diabetes?
<b>Objetivo del mes:</b>	Al final de este mes, el paciente podrá: identificar los conceptos básicos de la diabetes y el A1C, y practicar el uso del glucómetro.
<b>Social</b>	<p><b>Tema. Obstáculos físicos para su cuidado: Tomando control (Glucómetros)</b></p> <p><b>Suministros.</b>            Glucómetros (se les puede dar solamente a los que no tienen)            Tabla de relación de A1c con los niveles de azúcar            Hoja de Registro de Glucosa</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique: ¿Que significa tomar dominio?</b>            DOMINIO: literalmente significa tomar posesión... o estar en control de su enfermedad.            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)</p> <p><b>2. Superando obstáculos. ¿Cuáles son mis obstáculos o cosas que se interponen en mi camino?</b>            Dinero, tiempo, no saber lo suficiente sobre la diabetes</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. ¿Qué puedo hacer para tomar el dominio o el control?</b>            a. Aprenda a usar su glucómetro (y a tomar sus niveles en horarios del día distintos)            b. Mantenga un registro de sus niveles de azúcar (Enseñe el registro de glucosa)            c. Ahora como puedo ayudar a otros a superar los obstáculos de lo que hemos hablado hoy?</p>
<b>Conducta</b>	<p><b>Tema. Obstáculos mentales: Miedo</b></p> <p><b>Suministros.</b>            Folleto sobre Miedo</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique:</b>            Muchas personas tienen problemas relacionados con la diabetes... como "Siento miedo cuando pienso vivir con diabetes."            Miedo. ¿Qué es el miedo? ¿Por qué piensa usted que muchas personas con diabetes sufren de miedo?</p> <p><b>2. Superando obstáculos.</b>            Analice como la mente afecta al cuerpo y por qué no podemos ignorarlo cuando queremos mejorar, ej: "Estoy preocupado(a), así que no tomare mi medicina."            Reflexione sobre sus valores y creencias:            - ¿Se considera usted una persona espiritual o religiosa? ¿Es la espiritualidad importante para usted?            - ¿Tiene usted creencias espirituales que le ayuden a sobrellevar el miedo en tiempos difíciles?            - ¿Que le da sentido a su vida?</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. ¿Qué podemos hacer cuando tenemos miedo?</b>  <b>¿Cómo piensa superar el miedo?</b> (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 _____"</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 revisado sus pies este mes?</li> <li>- ¿Sabe cuál es su A1c? ¿Sabe que debe ser?</li> <li>- ¿Tiene usted su propio glucómetro y ¿sabe cómo usarlo?</li> </ul>

<b>DOS</b>	<b>Adhesión al Medicamento: Obtenga ayuda con sus medicamentos</b>
<b>Objetivo del mes:</b>	<b>Al final de este mes, el paciente podrá:</b> explicar la importancia de la adhesión al medicamento y desarrollar estrategias para tomarlos consistentemente.
<b>Social</b>	<p><b>Tema. Obstáculos Físicos para Tomar sus Medicinas.</b></p> <p><b>Suministros.</b> Etiquetas de medicamentos con receta Información sobre GoodRX</p> <p><b>Antes de empezar.</b> Tome tiempo para revisar el registro de los niveles de azúcar y como estos "conducen" con el A1c. (Está bien si no revisaron sus azúcares cada día; algo es mejor que nada.) ALGO PARA HACER: Recuerde de revisar 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>Nota: Esta sección de repaso es únicamente para el Mes 2. A discreción del CHW/Promotor(a), puede adaptarse en otros meses.</b></p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique. ¿Qué significa la "diabetes controlada"? ¿Por qué es difícil?</b> A1c &lt;7 (menos de 7), permita el dialogo. ¿Cómo puedo entender mi etiqueta de medicamento?</p> <p><b>2. Superando obstáculos. ¿Cuáles obstáculos o cosas le impiden tomar sus medicamentos? Permita el dialogo.</b> "Me siento bien," preocupación por los efectos secundarios, se les olvida, "Estoy comiendo y haciendo ejercicio ahora," "Me siento mejor no tomándolas."</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. ¿Si no toma sus medicamentos como se los han recetado, que podría hacer para tomarlos?</b> Primero: que se pregunten ¿cuál es la mayor razón por que no toman sus medicinas? Segundo: ayúdelos a que hagan un plan para superar este obstáculo 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). 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. Obstáculos mentales para tomar sus medicinas: Preocupación.</b></p> <p><b>Suministros.</b> Folleto sobre Preocupación</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. 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><b>2. Superando obstáculos.</b> Repase: como la mente afecta el cuerpo y por qué no debemos ignorarlo cuando tratamos de mejorar. Muchas personas tienen problemas relacionados con la diabetes: "Me preocupa el futuro y la posibilidad de serias complicaciones." Reflexione: ¿Qué importancia tiene la espiritualidad en su vida? ¿Cómo le ayuda a sobrellevar sus preocupaciones?</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. ¿Qué podemos hacer cuando nos preocupamos?</b> 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.</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>- ¿Sabe usted del surtido de sus medicinas y como obtenerlas?</li> <li>- ¿Cómo podría recordar para que no olvide tomar sus medicinas?</li> <li>- ¿Ha notado alguna diferencia en cómo se siente cuando toma sus medicamentos regularmente?</li> </ul>

<b>TRES</b>	<b>Nutrición: Comiendo sano, viviendo sano</b>
<b>Objetivo del mes:</b>	<b>Al final de este mes, el paciente podrá:</b> aplicar los principios de MyPlate para planificar comidas balanceadas y establecer metas nutricionales realistas.
<b>Social</b>	<p><b>Tema. Obstáculos físicos sobre la nutrición.</b></p> <p><b>Suministros.</b> MyPlate.gov (Mi Plato), ideas de como alimentarse usando "Mi Plato"</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique. ¿Cómo alimentarse sanamente?</b> Alcanzando un mejor peso, alimentándose balanceadamente, comiendo una dieta de "colores" y la porción correcta, etc.</p> <p><b>2. Superando obstáculos. Esto suena fácil. ¿Por qué es difícil hacerlo? (por el tiempo, dinero, transporte, me encanta la comida, etc.)</b> Practique dibujando "mi plato" haciendo ejemplos de desayuno, almuerzo y cena.</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. Establezca una meta.</b> Pierda peso si el índice de masa corporal (IMC) no es normal o, si el IMC es normal, coloree su plato. Encuentre 2 o 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>	<p><b>Tema. Obstáculos mentales sobre la alimentación: Agobiado(a).</b></p> <p><b>Suministros.</b> Folleto sobre Hábitos</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique. ¿Cuál es la relación entre la diabetes y estar agobiado(a)?</b></p> <p><b>2. Superando obstáculos. ¿Por qué mis pensamientos influyen mucho en mi comportamiento?</b> Dialogue sobre la conexión de nuestros pensamientos y acciones. Reflexione: ¿Ha influenciado su espiritualidad o sus valores en cómo cuidar su diabetes y su salud en general?</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. Estrategias para superar cuando se está agobiado.</b> Mi meta es no dejar que sentirme agobiado(a) afecte mis hábitos alimenticios. Esta semana yo voy a _____.</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>- ¿Qué clase de carbohidratos está comiendo?</li> <li>- ¿Ha intentado hacer "Mi Plato" en alguna de sus comidas esta semana?</li> <li>- ¿Hay algún alimento específico que le resulte difícil de controlar? Podemos buscar alternativas juntos.</li> </ul>

<b>CUATRO</b>	<b>Sexo, Intimidad, y Depresión: La diabetes puede causar problemas</b>
<b>Objetivo del mes:</b>	<b>Al final de este mes, el paciente podrá:</b> reconocer la conexión entre la diabetes, la salud sexual, la intimidad y la depresión, y saber cuándo buscar ayuda.
<b>Social</b>	<p><b>Tema. Obstáculos físicos en la prevención y las complicaciones con la diabetes.</b></p> <p><b>Suministros.</b> Ninguno.</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique. ¿Qué significa para usted la prevención? ¿Se sorprendería saber que si controla la diabetes le ayudaría a evitar complicaciones sexuales?</b></p> <p>Nombre una o dos cosas que este haciendo para prevenir las complicaciones (tomar sus medicamentos, controlar o perder peso, obtener su receta antes de que se le terminen, etc.)</p> <p>¡Nunca es tarde para empezar!</p> <p><b>2. Superando obstáculos.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Reflexione:</b> Su estado de ánimo tiene un impacto directo en su salud física. ¿Cómo puede cuidar su bienestar emocional para mejorar su control de la diabetes?</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. Antes de que esto vaya empeorando, ¿qué puede hacer?</b></p> <p>Si usted piensa que tiene depresión, busque ayuda. NO LA OCULTE. Haga una cita con su doctor para hablar cara a cara. Tenga 2 o 3 amigos con quienes puede hablar abiertamente, por lo menos una vez a la semana.</p> <p>Cuide a sí mismo(a). (El ejercicio es un medicamento natural.)</p> <p>Hagamos un plan esta semana. ¿Cuál es su meta? ¿Cómo va a cumplir su meta?</p> <p><b>***** Si el paciente ha tenido deseos, pensamientos o planes para hacerse daño a el mismo o a otros, necesita YA de ayuda. Comuníquelo al doctor; necesitamos ayudar a esta persona inmediatamente. *****</b></p>
<b>Conducta</b>	<p><b>Tema. Obstáculos mentales en contra del cuidado: la depresión y su conexión con la intimidad sexual.</b></p> <p><b>Suministros.</b> Folleto sobre Depresión</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique. ¿Qué es la depresión? ¿Por qué piensa que es tan común con la diabetes? Permita el dialogo.</b></p> <p>¿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.</p> <p>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.</p> <p><b>2. Superando obstáculos.</b></p> <p>Reflexione: ¿Es usted parte de una comunidad espiritual? ¿Piensa que esto es un apoyo para usted? ¿Como?</p> <p>¿Hay un grupo de personas que le amen o que sean importantes para usted?</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. Metas y estrategias para sobrellevar las complicaciones de la diabetes (empiece con sus pensamientos).</b></p> <p>Mi meta es cuidar mi bienestar mental este mes. Esta semana yo voy a _____.</p> <p><b>***** Si alguien menciona tener intentos o deseos de suicidio, reportarlo inmediatamente al doctor. *****</b></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>- ¿Cómo se relacionó la plática del sexo y la depresión a su vida?</li> <li>- ¿Ha hablado con su doctor sobre sus emociones o su estado de ánimo en relación con la diabetes?</li> <li>- ¿Tiene usted personas de confianza con quienes puede hablar abiertamente sobre sus sentimientos?</li> </ul>

<b>CINCO</b>	<b>Cuidado Preventivo: Detenga los problemas antes de que empiecen</b>
<b>Objetivo del mes:</b>	<b>Al final de este mes, el paciente podrá:</b> identificar acciones preventivas específicas para evitar complicaciones de la diabetes y hacer un plan para realizarlas.
<b>Social</b>	<p><b>Tema. Obstáculos físicos a la prevención.</b></p> <p><b>Suministros.</b> Ninguno.</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique. ¿Qué es la prevención para usted?</b>  Repase las complicaciones de la diabetes: las arterias llevan sangre a todo el cuerpo y la diabetes no controlada las daña. Esto puede causar: colesterol alto, presión arterial alta, accidentes cerebrovasculares, ataques al corazón, enfermedades renales, enfermedades oculares y amputaciones.  Repase las acciones preventivas: examen de los pies, vacunas (especialmente la de la gripe), examen de los ojos, mamografía, colonoscopia, Papanicolau, PSA (próstata). Comparta recursos de medicamentos de \$4.00.  ¿Por qué es importante la prevención? (Si la medicina es demasiado cara, el doctor puede dar una alternativa menos cara.)</p> <p><b>2. Superando obstáculos. ¿Cuáles son algunas de las dificultades de la “prevención” que usted tiene? (tomar sus medicinas, hacer citas médicas, o si no se siente mal, ¿por qué hacerlo?)</b>  Permita que compartan historias de prevención o de personas que han evitado las complicaciones de la diabetes.</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. Sea específico.</b>  "Cada lunes me aseguro de que tengo suficiente medicina o, si no tengo, llamare a la clínica."  "Hare una cita para mi examen de los ojos este mes."  "Programare mi mamografía / colonoscopia / Papanicolau este año."  "Me pondré la vacuna de la gripe este otoño."</p>
<b>Conducta</b>	<p><b>Tema. Obstáculos mentales a la prevención (sobrellevar/salir adelante).</b></p> <p><b>Suministros.</b> Ninguno.</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique. Haga una lista de las complicaciones de la diabetes que usted ha tomado la decisión de hacer prioridad evitar (falla del riñón, ataque al corazón, pérdida de visión, pérdida de extremidades, etc.). ¿Qué significa SOBRELLEVAR? Permita el dialogo.</b>  Conexión entre nuestros pensamientos (miedo a las complicaciones), acciones (no tomar la medicina o no hacer citas), y el resultado (sufrir un ataque al corazón u otra complicación).</p> <p><b>2. Superando obstáculos.</b>  Reflexione sobre sus valores y lo que es más importante para usted: ¿Que le da fuerza para cuidar su salud?  ¿Qué papel juega su fe, sus valores o su comunidad espiritual en como cuida su salud?  ¿Hay personas en su vida que le apoyen en el cuidado de su salud? ¿Cómo puede usted apoyar a otros?</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. Estrategias para sobrellevar y prevenir las complicaciones de la diabetes.</b>  ¿Cómo le gustaría que su CHW/Promotor(a) le ayudara en el cuidado preventivo? Su promotor puede ayudarle a CONECTARSE con vacunas, exámenes de los ojos y otros servicios preventivos.  Mi meta es practicar el cuidado preventivo esta semana. Esta semana yo voy a _____.</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>- ¿Le han dado una referencia para hacer una cita con el oculista? ¿La ha hecho?</li> <li>- ¿Cuándo fue su último examen médico de prevención (cáncer de mama, ¿cervical, colorrectal, próstata)? ¿Ya necesita hacer una cita?</li> <li>- ¿Se ha vacunado contra la gripe este año?</li> <li>- ¿Se ha revisado sus pies este mes? ¿Ha notado algo diferente?</li> </ul>

SEIS	Ejercicio
<b>Objetivo del mes:</b>	<b>Al final de este mes, el paciente podrá:</b> desarrollar un plan de ejercicio sostenible que combine estiramiento, cardio y resistencia, adaptado a sus capacidades.
<b>Social</b>	<p><b>Tema. Obstáculos físicos para hacer el ejercicio.</b></p> <p><b>Suministros.</b> Equipo sencillo para hacer ejercicio (ejemplo: una botella de agua como pesa).</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique. ¿Qué significa para usted el ejercicio?</b>  El ejercicio es movimiento con una meta de AL MENOS 20 minutos, TRES VECES POR SEMANA.  Ayúdeles a entender "la rueda/círculo" y por qué existen tres clases de ejercicio que trabajan juntas:  1. ESTIRAMIENTO (calentamiento): previene lesiones, mejora circulación, puede reducir el dolor.  2. AEROBICO (cardio): caminar a paso rápido, bailar, nadar, andar en bicicleta. Para personas con limitaciones físicas: <b>CARDIO EN SILLA.</b>  3. FUERZA/RESISTENCIA: con botellas de agua, latas de comida o pesas pequeñas. No se necesita un gimnasio.  El ejercicio debe ser divertido. No debe hacerle sentir enfermo ni completamente agotado.</p> <p><b>2. Superando obstáculos.</b> Nombre una o dos razones del por qué es difícil para usted hacer ejercicio.  Ayude a determinar cuáles ejercicios ofrecen el menor obstáculo para cada persona.  Para quien dice "me duelen las rodillas/caderas": el cardio en silla es una excelente opción.</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. Ayúdelos a desarrollar un plan de ejercicios ESPECIFICO.</b>  ¿Qué día? ¿A qué hora? ¿Con quién? (Un amigo de ejercicio ayuda mucho con la responsabilidad.)  No enfocarse en una sola clase de ejercicio; combinar las tres es lo ideal.  Ejemplo: "El martes y jueves caminaré con mi vecina a las 6 p.m. por 20 minutos."  Dedique 10 a 15 minutos demostrando estiramientos del cuello y/o ejercicios en silla.</p>
<b>Conducta</b>	<p><b>Tema. Obstáculos mentales para el ejercicio.</b></p> <p><b>Suministros.</b>  Después enseñe "ejercicios para la mente."</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique. ¿Cómo están conectadas la diabetes y nuestra mente?</b>  La inactividad es tanto un obstáculo mental como física. A veces la mente dice "no puedo" antes de que el cuerpo lo intente.  ¿Con que tipo de ejercicio puede empezar y en qué nivel? Ayude a determinar cuáles ejercicios serán parte del plan de esta semana.</p> <p><b>2. Superando obstáculos. ¿Qué obstáculos mentales le impiden hacer ejercicio?</b>  ¿Cuáles cambios relacionados con el ejercicio serán parte de su rutina diaria?  Reflexione: ¿Cómo puede su comunidad de fe, sus valores o sus relaciones personales apoyarle en ser más activo(a)?  ¿Hay algún grupo de caminata, clase de baile o actividad en su iglesia o comunidad que pueda aprovechar?  Repase "ejercicios para la mente."</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. Implementar una rutina de ejercicio que supere los obstáculos.</b>  "Ejercitar la mente." Sea específico al anotar el nombre de la actividad, la hora y el día de la semana.  Ayúdelos a determinar su meta de ejercicio para esta semana y haga seguimiento la próxima.  Mi meta es hacer ejercicio de forma regular esta semana. Esta semana yo voy a _____.</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>- ¿Ha encontrado a alguien para hacer ejercicio juntos?</li> <li>- ¿Ha practicado buscar algunos de estos ejercicios en el internet? ¿Ha logrado implementar ejercicios en casa usando estas ideas?</li> <li>- ¿Ha tratado el cardio en silla? ¿Cómo le fue?</li> </ul>

SIETE	Depresión y Ansiedad: Encontrando paz mental
<b>Objetivo del mes:</b>	<b>Al final de este mes, el paciente podrá:</b> identificar los síntomas de la depresión y la ansiedad, y conocer los recursos disponibles para buscar ayuda.
<b>Social</b>	<p><b>Tema. Obstáculos físicos en la prevención y el manejo de la depresión y ansiedad.</b></p> <p><b>Suministros.</b> Ninguno</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique.</b> ¿Qué significa para usted la depresión y la ansiedad?  Explique lo que la depresión y la ansiedad NO son: no son debilidad, falta de espiritualidad, locura, ignorancia, pecado ni falta de oración.  Son enfermedades, como la diabetes o la hipertensión arterial. Muchas personas sienten vergüenza, pero ignorarlas no ayuda.  ¿Se sorprendería saber que si controla la diabetes le ayudaría a disminuir estas complicaciones? ¡Nunca es tarde para empezar!</p> <p><b>2. Superando obstáculos.</b>  Comúnmente la depresión, la 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.  <b>Reflexione:</b> Como su fe, ¿sus valores o su comunidad le han dado fortaleza para buscar ayuda cuando la ha necesitado?</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. ¿Antes de que esto vaya en bajada, que puede hacer?</b>  Si usted piensa que tiene depresión o ansiedad, busque ayuda. NO LO OCULTE. Haga una cita con su doctor para hablar cara a cara.  Tenga 2 o 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.  Cúidese a sí mismo(a). (El ejercicio es un medicamento natural.)  Hagamos un plan esta semana. ¿Cuál es su meta? ¿Cómo va a cumplirla?  <b>***** Si el paciente ha tenido deseos, pensamientos o planes para hacerse daño a él mismo o a otros, necesita ayuda YA. Llame al 988 (Línea de Prevención del Suicidio, en español, disponible 24/7) o comuníquelo al doctor inmediatamente. *****</b></p>
<b>Conducta</b>	<p><b>Tema. Obstáculos mentales en contra el cuidado de la depresión y la ansiedad.</b></p> <p><b>Suministros.</b> Folleto sobre Depresión</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique.</b> ¿Qué es la depresión? ¿Por qué piensa que es tan común con la diabetes? Permita el dialogo.  Como hemos dicho, los pensamientos y las acciones están conectados. Por ejemplo, la conexión entre nuestros pensamientos (depresión o ansiedad) y la acción (no alimentarse bien o tomar sus medicinas) y la consecuencia (complicaciones de la diabetes).  Es difícil por nosotros mismos superar los obstáculos de nuestros pensamientos y acciones. <b>Buscar ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.</b></p> <p><b>2. Superando obstáculos.</b>  <b>Reflexione:</b> ¿Es usted parte de una comunidad espiritual? ¿Piensa que esto es un apoyo para usted? ¿Como?  ¿Hay un grupo de personas que le amen o que sean importantes para usted?</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. Metas y estrategias para sobrellevar las complicaciones de la diabetes (empiece con sus pensamientos).</b>  Dar pequeños pasos cuenta: hablar con su promotor, pedir una cita con el doctor, dormir 8 horas, comer frutas y verduras, moverse 20 minutos al día.  Mi meta es buscar apoyo para mi salud mental esta semana. Esta semana yo voy a _____.  <b>***** Si alguien menciona tener intentos o deseos de suicidio, reportarlo inmediatamente al doctor. Numero de crisis: 988 (llamada o mensaje de texto, en español). *****</b></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>- ¿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> <li>- ¿Ha considerado hablar con su doctor sobre sus emociones en su próxima cita?</li> </ul>

<b>OCHO</b>	<b>Estrés, Sueño y Diabetes: Duerma bien, viva bien</b>
<b>Objetivo del mes:</b>	<b>Al final de este mes, el paciente podrá:</b> identificar la conexión entre el estrés, el sueño y la diabetes, y practicar al menos una técnica para romper el ciclo.
<b>Social</b>	<p><b>Tema. Obstáculos físicos para manejar el estrés y mejorar el sueño.</b></p> <p><b>Suministros.</b> Ninguno.</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique. ¿Cuántas noches de la semana pasada durmió 6 horas o menos?</b>  La mayoría de los adultos necesitan 7 a 9 horas de sueño de calidad por noche.  Mas de 1 de cada 3 adultos estadounidenses no duerme suficiente regularmente.  La pérdida crónica de sueño es un factor de riesgo importante para la diabetes tipo 2.  El TRIANGULO estrés-sueño-diabetes: el estrés dificulta el sueño; el mal sueño eleva las hormonas del estrés; ambos juntos elevan el azúcar en sangre y reducen la efectividad de la insulina.</p> <p><b>2. Superando obstáculos. Estrategias prácticas y gratuitas:</b>  Establezca un horario de sueño: acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, incluyendo los fines de semana.  Apague pantallas (teléfono, televisión) al menos 30 minutos antes de dormir. La luz azul bloquea la producción de melatonina.  Técnica de respiración 4-7-8: inhale 4 segundos, mantenga 7 segundos, exhale 8 segundos. Activa la respuesta de relajación en menos de 2 minutos.  Muévase diariamente: incluso 10 a 15 minutos de caminata reducen el cortisol y mejoran la calidad del sueño esa misma noche.  Evite la cafeína después de las 2 p.m. y el alcohol. Ambos alteran las etapas de sueño profundo.  <b>Reflexione: ¿Cómo</b> su fe, sus valores o su comunidad pueden ayudarle a manejar mejor el estrés y cuidar su sueño?</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. Un pequeño paso esta noche puede comenzar a romper el ciclo.</b>  Esta semana: intente la técnica de respiración 4-7-8 antes de dormir.  Esta semana: establezca una hora fija para acostarse y apague la pantalla 30 minutos antes.</p>
<b>Conducta</b>	<p><b>Tema. Obstáculos mentales para manejar el estrés: rompiendo el ciclo.</b></p> <p><b>Suministros.</b> Folleto sobre Estrés</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique. ¿Qué le hace el estrés a su cuerpo?</b>  Cuando experimentamos estrés, el cuerpo libera cortisol, una hormona que le dice al hígado que libere azúcar en la sangre para dar energía rápida.  Con el tiempo, esto hace que las células se vuelvan resistentes a la insulina, el primer paso hacia la diabetes tipo 2.  Las personas con alto estrés crónico tienen hasta un 45% mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.</p> <p><b>2. Superando obstáculos. Grupos de mayor riesgo:</b>  Comunidades hispanas/latinas: 2 veces más probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2; frecuentemente enfrentan mayor estrés crónico por factores económicos.  Trabajadores en turnos nocturnos, cuidadores, personas con estrés económico; todos tienen mayor riesgo.  <b>Reflexione:</b> ¿Cuáles son las principales fuentes de estrés en su vida? ¿Cómo le afecta el estrés en su manejo de la diabetes?  <b>Reflexione:</b> ¿Qué papel juega su fe, sus valores o su comunidad espiritual en como maneja el estrés? El apoyo de la comunidad y la fe son factores protectores comprobados para la salud, en especial en comunidades latinas.</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. Estrategias para romper el ciclo:</b>  No tiene que arreglar todo a la vez. Romper cualquier eslabón en la cadena empieza a frenar todo el ciclo.  <b>Busque apoyo:</b> en su familia, su iglesia, su comunidad. El aislamiento empeora tanto el estrés como la diabetes.  <b>Como le gustaría que su CHW/Promotor(a) le ayudara a manejar el estrés y mejorar su sueño?</b>  Mi meta es mejorar mi sueño y reducir el estrés esta semana. Esta semana yo voy a _____.</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>- ¿Cuántas horas duerme por noche? ¿Se siente descansado al despertar?</li> <li>- ¿Cuáles son las principales fuentes de estrés en su vida en este momento?</li> <li>- ¿Ha probado alguna técnica para manejar el estrés o mejorar su sueño?</li> <li>- ¿Cuál es su siguiente paso para cuidar mejor su sueño y reducir el estrés?</li> </ul>

<b>NUEVE</b>	<b>Recursos Comunitarios: Conéctese con la atención que necesita</b>
<b>Objetivo del mes:</b>	<b>Al final de este mes, el paciente podrá:</b> conectarse con al menos un recurso comunitario que le ayude a acceder a atención médica, medicamentos o transporte.
<b>Social</b>	<p><b>Tema. Obstáculos físicos para acceder a la atención médica y a los recursos comunitarios.</b></p> <p><b>Suministros.</b> Ninguno.</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique. El promotor puede ayudarle a CONECTARSE en estas áreas clave:</b></p> <p>SEGURO MEDICO / CLINICA: Muchas personas no saben que cumplen los requisitos. Su promotor puede ayudarle a solicitar Medicaid o CHIP, encontrar un FQHC cercano, inscribirse en tarifas variables, llenar formularios. PUNTO CLAVE: NO necesita seguro para ser atendido en muchas clínicas comunitarias.</p> <p>MEDICAMENTOS Y SUMINISTROS: Su promotor puede ayudarle a encontrar farmacias con medicamentos a \$4, solicitar programas de asistencia al paciente (PAP), y conseguir glucómetros y tiras reactivas gratis.</p> <p>REVISIONES PREVENTIVAS: Vacuna contra la gripe (a menudo gratis en farmacias). Examen ocular con dilatación de la pupila, cada año. Cuidado dental: la enfermedad de las encías empeora el nivel de azúcar en sangre.</p> <p>TRANSPORTE: Opciones: Transporte de Medicaid (NEMT, GRATIS para beneficiarios), conductores voluntarios de la iglesia, programas comunitarios de furgonetas, ayuda para viajes compartidos.</p> <p><b>Reflexione:</b> ¿Que recursos comunitarios ya conoce? ¿Hay alguien en su vida que le haya ayudado a conectarse con recursos de salud?</p> <p><b>2. Superando obstáculos. ¿En cuál de estas áreas necesita más ayuda para conectarse?</b></p> <p>Permita que los participantes identifiquen las áreas donde tienen más dificultad.</p> <p><b>3. Metas/Objetivos. Establezca HOY MISMO un objetivo específico.</b></p> <p>Ejemplo: "Esta semana voy a llamar a mi promotor para que me ayude a conseguir transporte a mi próxima cita."  "Voy a preguntar sobre programas de medicamentos a bajo costo esta semana."  "Hare una cita para mi examen de los ojos este mes."</p>
<b>Conducta</b>	<p><b>Tema. Obstáculos mentales para acceder a la atención: La depresión y la salud están conectadas.</b></p> <p><b>Suministros.</b> Ninguno.</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique. La depresión es dos veces más común en personas con diabetes que en la población general.</b></p> <p>Es un hecho médico, no una debilidad personal. El estrés de manejar una enfermedad crónica, las presiones económicas y el aislamiento social afectan negativamente a la salud mental.</p> <p><b>Esto crea un círculo vicioso:</b> la depresión empeora la diabetes y la diabetes empeora la depresión.</p> <p><b>Síntomas para observar:</b> sentirse triste, desesperanzado o vacío durante más de dos semanas; estar demasiado cansado o desmotivado para cuidarse; cambios en el sueño o el apetito.</p> <p><b>2. Superando obstáculos.</b></p> <p>APOYO COMUNITARIO: Las iglesias y comunidades religiosas pueden ser aliados poderosos en materia de salud: transporte, animo, responsabilidad mutua. Considere crear un grupo de apoyo para la diabetes en su iglesia.</p> <p>FAMILIA Y AMIGOS: Los familiares pueden animarle a adoptar mejores hábitos. Invítelos a aprender con usted.</p> <p>GRUPOS DE APOYO: Muchas clínicas y centros comunitarios ofrecen grupos de apoyo gratis.</p> <p>Reflexione: ¿Quién le apoya en su vida para controlar su salud? ¿Qué le impide pedir ayuda?</p> <p><b>3. Metas/Objetivos.</b></p> <p>Cuidar de su mente ES cuidar de su diabetes. No tiene que sentirse así. Hay ayuda disponible.</p> <p>Su promotor puede escucharle sin juzgarle, conectarle con servicios de consejería gratuitos, y trabajar con el equipo de la clínica para abordar la salud mental junto con la diabetes.</p> <p>Mi meta es conectarme con al menos un recurso comunitario este mes. Esta semana yo voy a _____.</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>- ¿Tiene seguro médico? Si no, ¿sabe si cumple los requisitos para Medicaid u otro programa?</li> <li>- ¿Ha tenido problemas para transportarse a alguna cita médica o para conseguir o pagar sus medicamentos?</li> <li>- ¿Le han hecho su examen de los ojos este año? ¿Ha visitado al dentista recientemente?</li> <li>- ¿Se ha sentido triste, agobiado o sin motivación para cuidar su salud?</li> </ul>

<b>DIEZ</b>	<b>Tabaco y Diabetes: Cómo afecta el tabaco a su salud</b>
<b>Objetivo del mes:</b>	<b>Al final de este mes, el paciente podrá:</b> reconocer los efectos del tabaco en la diabetes y desarrollar un plan para reducir o eliminar su consumo.
<b>Social</b>	<p><b>Tema. Obstáculos Físicos para Evitar el Tabaco.</b></p> <p><b>Suministros.</b> Recursos sobre Dejar de Fumar y Problemas Respiratorios</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique.</b> ¿Cuáles son las complicaciones de fumar entre los pacientes con diabetes? Ayude al paciente a entender que todo tipo de tabaco es dañino, como daña la salud; porque es importante para su salud.</p> <p><b>2. Superando obstáculos.</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. <b>Reflexione:</b> ¿Qué personas, valores o creencias le dan fortaleza para hacer cambios difíciles en su vida, como dejar el tabaco?</p> <p><b>3. 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 por qué el ser llamado a cuentas es importante y por qué funciona.</p>
<b>Conducta</b>	<p><b>Tema. Obstáculos Mentales para Evitar el Tabaco.</b></p> <p><b>Suministros.</b> Listado de Recursos Locales para Dejar de Fumar</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique.</b> ¿Cómo está conectado el tabaco con el manejo de la diabetes? Ayude al paciente a entender que fumar daña los vasos sanguíneos, los mismos que la diabetes ya tiene en riesgo.</p> <p><b>2. Superando obstáculos:</b> ¿Que obstáculos mentales le detienen de dejar estos hábitos? Ayude al paciente a identificar las situaciones o emociones que le provocan el deseo de fumar.</p> <p><b>3. Metas/Objetivos.</b> Ayude al paciente a desarrollar un plan para dejar el tabaco reconociendo estas causas emocionales. Reflexione: ¿Que personas, valores o creencias le dan fortaleza para hacer cambios difíciles en su vida? Busque recursos comunitarios de apoyo (grupos de cesación, programas estatales, etc.). Mi meta es avanzar en dejar el tabaco esta semana. Esta semana yo voy a _____.</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>- ¿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> <li>- ¿Ha intentado reducir el número de cigarrillos u otra forma de tabaco esta semana?</li> </ul>

<b>ONCE</b>	<b>Alcohol y Diabetes: Cómo afecta el alcohol a su salud</b>
<b>Objetivo del mes:</b>	<b>Al final de este mes, el paciente podrá:</b> reconocer los efectos del alcohol en la diabetes y desarrollar un plan para reducir o eliminar su consumo.
<b>Social</b>	<p><b>Tema. Obstáculos Físicos para Evitar el Abuso del Alcohol.</b>  <b>Suministros. Información local de AA, ALANON.</b>  <b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique.</b> ¿Cuáles son las complicaciones del abuso del alcohol en los pacientes con diabetes?  Ayude al paciente a entender como el abuso del alcohol daña las relaciones familiares y la salud; por qué es importante para su salud.</p> <p><b>2. Superando obstáculos.</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.  <b>Reflexione:</b> ¿Qué papel juega su familia y su comunidad en su proceso de cambio? ¿Cómo pueden apoyarle para dejar el alcohol?</p> <p><b>3. 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 por qué el ser llamado a cuentas es importante y por qué funciona.</p>
<b>Conducta</b>	<p><b>Tema. Obstáculos Mentales para Evitar el Abuso del Alcohol.</b>  <b>Suministros.</b> Guía para el consumo de alcohol.  <b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique.</b> La descripción general del alcohol en relación con el manejo de la diabetes... ¿Cómo están conectados?  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.</p> <p><b>2. Superando obstáculos.</b> ¿Qué obstáculos mentales le detienen de dejar estos hábitos?  Ayude al paciente a identificar las cosas que le provocan o empujan a estos comportamientos no sanos.</p> <p><b>3. Metas/Objetivos.</b>  Ayude al paciente a desarrollar un plan para dejar el alcohol reconociendo estas causas emocionales.  Reflexione: ¿Qué papel juegan su comunidad, sus valores y sus creencias en su proceso de cambio?  Busque recursos comunitarios de apoyo (grupos de apoyo, recursos comunitarios).  Mi meta es reducir o eliminar el consumo de alcohol esta semana. Esta semana yo voy a _____.</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>- ¿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> <li>- ¿Ha hablado con alguien de confianza sobre su consumo de alcohol esta semana?</li> </ul>

<b>DOCE</b>	<b>Red de Apoyo: Como involucrar a la familia y a los amigos en su salud</b>
<b>Objetivo del mes:</b>	<b>Al final de este mes, el paciente podrá:</b> identificar al menos una persona de apoyo e involucrarla activamente en su cuidado de salud.
<b>Social</b>	<p><b>Tema. Obstáculos físicos para involucrar a la familia y amigos en el cuidado de la salud.</b></p> <p><b>Suministros.</b> Ninguno.</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique. ¿Cómo pueden los amigos y la familia ayudarle con su salud?</b>  Piense en quien es de confianza y quien realmente se preocupa por usted. Estas son buenas personas para incluir. Algunas personas pueden no apoyar sus metas; a estas personas, no tiene que incluirlas. Puede tener un compañero de responsabilidad: una persona que le ayuda a mantenerse en el camino correcto. Recuerde: se trata de apoyo, no de presión.</p> <p><b>2. Superando obstáculos. Hay varios tipos de apoyo que la familia y amigos pueden dar:</b>  Apoyo emocional: estar cerca de personas que le importan ayuda a sentir menos estrés.  Apoyo practico: la familia puede ayudarle a planear comidas, recordar medicamentos, hacer ejercicio.  Motivación: los seres queridos pueden animarle a seguir su tratamiento y hábitos saludables.  Orientación: la familia que entiende su enfermedad puede ayudarle a seguir las instrucciones de su médico.  <b>Reflexione:</b> ¿Quién es la persona de confianza en su vida con quien puede compartir sus metas de salud? ¿Cómo podría involucrarla esta semana?</p> <p><b>3. Metas/Objetivos.</b>  Anime a su familia a comer más saludable: llenen el plato con frutas y verduras, controlen las porciones, limiten azúcar y comida chatarra.  Hagan ejercicio en familia: actividades divertidas como jugar deportes, andar en bicicleta, hacer caminatas.  ¿Qué pasa si su familia no lo apoya? Busque apoyo en su iglesia, amigos o la comunidad.  Mi meta es involucrar a alguien de confianza en mi cuidado de salud esta semana. Esta semana yo voy a _____.</p>
<b>Conducta</b>	<p><b>Tema. Obstáculos mentales para involucrar a la familia: La espiritualidad y la salud están conectadas.</b></p> <p><b>Suministros.</b> Ninguno.</p> <p><b>Preguntas.</b></p> <p><b>1. Explique. ¿Sabía que la espiritualidad y la salud están conectadas?</b>  Los estudios muestran que las personas que participan en prácticas espirituales o de fe muchas veces tienen: menos estrés, mejor salud mental y a veces mejor control de enfermedades crónicas como la diabetes.  Crear en algo más grande que uno mismo, orar o asistir a la iglesia puede darle fuerza y esperanza.  Combinar el apoyo de las personas y su fe puede facilitar alcanzar sus metas de salud.</p> <p><b>2. Superando obstáculos. ¿Cómo establecer metas con el apoyo de otros?</b>  Establecer metas es esencial. No alcanzarlas de inmediato no significa fracaso; mejorar es un proceso diario.  Las metas deben ser: específicas, medibles y realistas.  Buena comunicación: no asuma que las personas lo entienden; explique claramente como se siente.</p> <p><b>3. Metas/Objetivos.</b>  Reflexione: ¿Cuáles son sus valores y creencias que le dan fuerza para involucrar a su familia en el cuidado de su salud?  ¿Cómo puede su comunidad de fe o sus relaciones personales apoyarle en alcanzar sus metas de salud?  Mi meta es fortalecer mi red de apoyo esta semana. Esta semana yo voy a _____.</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>- ¿Tiene usted un compañero de responsabilidad para sus metas de salud?</li> <li>- ¿Ha podido involucrar a su familia en sus hábitos de alimentación o ejercicio?</li> <li>- ¿Que obstáculos tiene para pedir ayuda a su familia o amigos?</li> </ul>