



CAMINO A LA SALUD

Su corazón, su vida



CUADERNO DE TRABAJO DEL PARTICIPANTE



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

CAMINO A LA SALUD **Su corazón, su vida**

Cuaderno de
trabajo del participante



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

Edición original:

Su CORAZÓN, su VIDA. Manual del promotor y promotora de salud. Apendice - actividades para capacitar a los promotores de salud.

National Institutes of Health, 2000. Número de publicación: 00-4087.

Catalogación en la Fuente, Biblioteca Sede de la OPS

Organización Panamericana de la Salud.

Camino a la Salud. Su corazón, su vida. Cuaderno de trabajo del participante. Edición actualizada y adaptada. El Paso, TX: OPS, 2014.

1. Enfermedad Crónica. 2. Promoción de la Salud. 3. Programas y Políticas de Nutrición y Alimentación. 4. Estados Unidos. 5. México. I. Título.

ISBN: 978-92-75-31842-3

(Clasificación NLM: WA 590)

La Organización Panamericana de la Salud dará consideración a las solicitudes de autorización para reproducir o traducir, íntegramente o en parte, alguna de sus publicaciones. Las solicitudes deberán dirigirse a la Unidad de Comunicación (CMU), Organización Panamericana de la Salud, Washington, D.C., EE. UU. (www.paho.org/publications/copyright-forms).

© Organización Panamericana de la Salud, 2014. Todos los derechos reservados.

Las publicaciones de la Organización Panamericana de la Salud están acogidas a la protección prevista por las disposiciones sobre reproducción de originales del Protocolo 2 de la Convención Universal sobre Derecho de Autor. Reservados todos los derechos.

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Secretaría de la Organización Panamericana de la Salud, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites.

La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que la Organización Panamericana de la Salud los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos. Salvo error u omisión, las denominaciones de productos patentados llevan en las publicaciones de la OPS letra inicial mayúscula.

La Organización Panamericana de la Salud ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación, no obstante lo cual, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la Organización Panamericana de la Salud podrá ser considerada responsable de daño alguno causado por su utilización.

Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo técnico y financiero brindado por la Fundación Mundial de la Diabetes previsto en el Subsidio WDF No. 10-562. Adicionalmente, esta publicación fue posible con el apoyo otorgado por el Fondo de la Iniciativa de Enfermedades Crónicas para la Frontera México-Estados Unidos establecido a través de la Fundación Panamericana de la Salud y Educación.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN

INTRODUCCIÓN A CAMINO A LA SALUD

SESIÓN 1	¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?	01
	El corazón: figura para recortar	03
	Cómo funciona el corazón	05
	¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?	07
	Dieciocho maneras de enfrentar el estrés	08
	Antes de comenzar un régimen de actividad física es importante saber algunas cosas	13
	Meta semanal	14
SESIÓN 2	Los beneficios de la actividad física	15
	¡Arriba los corazones! Dile sí a la actividad física	16
	Ejercicios de estiramiento	17
	Cómo hacer ejercicios	19
	Programa para caminar	20
	Haz un hábito de la actividad física: planea tu horario	21
	Meta semanal	22
SESIÓN 3	¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?	23
	¿Qué es la diabetes?	24
	Síntomas de la diabetes	25
	Problemas que puede causar la diabetes	26
	La diabetes: los riñones, los ojos y los pies	27
	¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?	28
	Meta semanal	29
SESIÓN 4	Todo lo que necesitas saber acerca de la tensión arterial alta, la sal y el sodio	31
	Tarjeta de bolsillo "Salud para tu corazón"	32
	¡Prevén la hipertensión arterial!	33
	¡Busca el contenido de sodio en las etiquetas de los alimentos!	34
	El sodio en los alimentos	36
	Sugerencias para comer menos sal y sodio	37
	Usa hierbas y especias en lugar de sal	38
	Meta semanal	39
SESIÓN 5	Come menos grasa, grasa saturada y colesterol	41
	¿Qué es la grasa?	42

ÍNDICE

	Grasas y aceites para elegir	43
	La verdad sobre el colesterol y las grasas	44
	El significado del colesterol HDL y LDL	45
	Los triglicéridos	46
	¡Busca el contenido de grasa, grasa saturada y colesterol en las etiquetas de los alimentos!	47
	Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?	48
	Cómo cocinar con menos grasa	49
	Meta semanal	51
SESIÓN 6	Mantén un peso saludable	53
	Protege tu corazón, cuida tu peso	54
	¡Consejos para bajar de peso!	55
	Dietas mágicas	57
	El tamaño de las porciones	58
	Meta semanal	59
SESIÓN 7	¿Nuestra comunidad es saludable?	61
	Meta semanal	62
SESIÓN 8	La glucosa y el azúcar	63
	¿Qué es la glucosa?	64
	Hipoglucemia e hiperglucemia	65
	¡Piensa en el azúcar antes de tomarte alguna bebida!	67
	Meta semanal	68
SESIÓN 9	Disfruta con tu familia de comidas saludables	69
	Elige alimentos variados y saludables para el corazón	70
	El plato del bien comer	71
	Meta semanal	73
SESIÓN 10	Come saludable aun cuando tengas poco tiempo o dinero	75
	Sugerencias para familias ocupadas	76
	Sugerencias para comer fuera de casa de manera saludable	78
	Sugerencias para ahorrar dinero	79
	Lista de compras	80
	Meta semanal	82
SESIÓN 11	Disfruta de la vida con bienestar emocional	83
	¿Cuáles son los síntomas de depresión que hay que buscar?	84
	¿Qué es la depresión?	85
	Cómo el hábito de fumar puede causar daño	87

ÍNDICE

	El costo de fumar	88
	Meta semanal	89
SESIÓN 12	Salud mental y manejo de emociones	91
	¿Qué es la salud mental?	92
	Factores estresantes	92
	Válvulas de escape	93
	Factores estresantes y válvulas de escape en tu vida	93
	Enfermedades crónicas y salud mental	94
	Imagen corporal y autoestima	96
	10 estrategias para evitar el comer compulsivamente	97
	El Diario de Emociones	98
	Meta semanal	99
SESIÓN 13	Los trastornos del sueño y la promoción del sueño saludable	101
	Prueba inicial sobre los trastornos del sueño	102
	Enfermedades crónicas asociadas con trastornos del sueño	103
	Algunos ejemplos de estudio de polisomnografía	104
	Encuesta sobre el sueño	105
	Su Sueño / Su Vida: presenta a la familia Ramírez	106
	Doce actividades que promueven un sueño reparador	108
	Meta semanal	110
	Ejercicios de respiración	111
	Prueba de comprobación sobre los trastornos del sueño	112
	Su Sueño / Su Vida Diario del Sueño semanal (estudio del sueño)	113
SESIÓN 14	Repaso y graduación	115
	Una carta para mí	116

Agradecimientos

Se agradece a los directores y el personal de los centros de salud y las unidades de especialidades médicas de los servicios de salud de Tijuana, Baja California; Ciudad Juárez, Chihuahua; y Reynosa, Tamaulipas, por todo el apoyo y la excelente disposición hacia el proyecto.

Dr. Héctor Puertas Rincones
Jefe de la Jurisdicción Sanitaria I
Secretaría de Servicios de Salud del Estado de Chihuahua
Ciudad Juárez, Chihuahua, México

Dra. Leticia Guadalupe Blake Rivera
Jefa de la Jurisdicción Sanitaria I
Secretaría de Servicios de Salud del Estado de Baja California
Tijuana, Baja California, México

Dr. José E. Borrego Álvarez
Jefe de la Jurisdicción Sanitaria IV
Secretaría de Servicios de Salud del Estado de Tamaulipas
Reynosa, Tamaulipas, México

Dra. Rosa Issel Acosta González
Directora de la Unidad Académica Multidisciplinaria
Reynosa-Aztlán
Universidad Autónoma de Tamaulipas
Reynosa, Tamaulipas, México

Organización Panamericana de la Salud, Oficina de Campo para la Frontera México - Estados Unidos, en El Paso, Texas.

Dra. Maria Teresa Cerqueira
Jefa de la Oficina de la Frontera México-Estados Unidos
(septiembre 2006 - octubre 2013)

Dr. Enrique Pérez Flores
Asesor en Vigilancia de la Salud, Prevención y Control de Enfermedades

Mtra. Monika Gaytán
Consultora de Enfermedades No Transmisibles
(junio 2010 - noviembre 2013)

Mtra. Lorely Ambriz Irigoyen
Especialista en Desarrollo de Alianzas y Gestión del Conocimiento
(abril 2005 - abril 2014)

Mtra. Mónica Chavira
Consultora de Salud Mental
(abril 2011 - abril 2013)

Mtra. Claudia Solomon
Consultora en Comunicación Comunitaria
(julio 2012 - junio 2013)

Organizaciones participantes

Secretaría de Servicios de Salud del Estado de Baja California, México
Secretaría de Servicios de Salud del Estado de Chihuahua, México
Secretaría de Servicios de Salud del Estado de Tamaulipas, México
Universidad Autónoma de Baja California, Tijuana, Baja California, México
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Ciudad Juárez, Chihuahua, México
Universidad Autónoma de Tamaulipas, Reynosa, Tamaulipas, México
Arizona State University, Phoenix, Arizona, Estados Unidos de América

Equipo del Programa Camino a la Salud Coordinación, puesta en marcha y evaluación

Dra. Carol Baldwin
Profesora Asociada, Catedrática y Directora
College of Nursing & Health Innovation
Arizona State University
Phoenix, Arizona, Estados Unidos de América

Enf. Carmen Benítez
Enfermera del Programa del Adulto y el Adulto Mayor
Jurisdicción Sanitaria I
Ciudad Juárez, Chihuahua, México

Dr. Evaristo Rafael Bernés
Coordinador de la Maestría en Ciencias de la Salud Pública
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
Ciudad Juárez, Chihuahua, México

Dra. Anabel Bocanegra Alonso
Jefa del Departamento de Investigaciones Médicas
Unidad Académica Multidisciplinaria Reynosa-Aztlán
Universidad Autónoma de Tamaulipas
Reynosa, Tamaulipas, México

Dra. Raquel Coto
Coordinadora de Promoción de la Salud
Jurisdicción Sanitaria I
Tijuana, Baja California, México

Dra. Gloria Leticia Doria Cobos.
Epidemióloga Jurisdiccional
Jurisdicción Sanitaria IV
Reynosa, Tamaulipas, México

Dra. Lizeth Gutiérrez Perea
Coordinadora del Programa del Adulto y el Adulto Mayor
Jurisdicción Sanitaria II
Ciudad Juárez, Chihuahua, México

Dr. José Luis Hernández Cantú
Coordinador de Comorbilidades
Jurisdicción Sanitaria IV
Reynosa, Tamaulipas, México

Dra. María de Lourdes López Gurrola.
Contratista de la Organización Panamericana de la Salud Tijuana, Baja California, México

Dr. Pablo Gilberto López Rodríguez
Coordinador de Medicina Preventiva
Jurisdicción Sanitaria IV
Reynosa, Tamaulipas, México

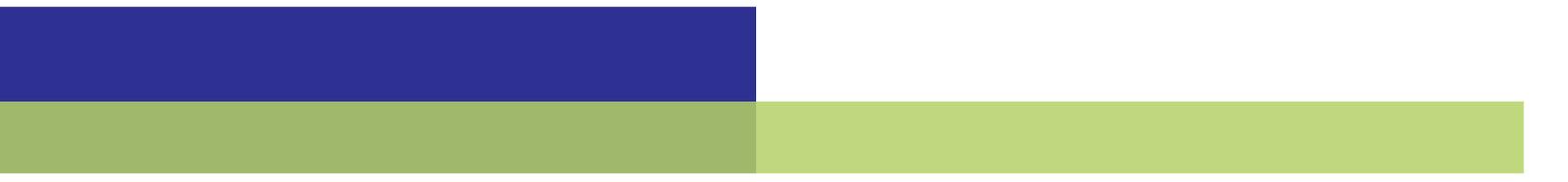
Dra. Lidia Pérez Gámez
Coordinadora del Programa del Adulto y el Adulto Mayor
Jurisdicción Sanitaria II
Tijuana, Baja California, México

Sra. Margarita Valverde
Contratista de la Organización Panamericana de la Salud
Chihuahua, Chihuahua, México

Dra. Adriana Carolina Vargas Ojeda
Coordinadora de Posgrado e Investigadora de la Facultad de Medicina y Psicología Universidad Autónoma de Baja California Tijuana, Baja California, México

TEXAS A&M
UNIVERSITY





PRESENTACIÓN

Presentación

Las enfermedades crónicas constituyen uno de los principales problemas de salud en la frontera entre México y los Estados Unidos de América. La diabetes, la hipertensión, las enfermedades del corazón, la obesidad y el sobrepeso son causas de discapacidad y muerte, tanto en la población fronteriza como en la de ambos países en general. Desde hace más de una década, la Oficina de la Frontera México-Estados Unidos de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud viene colaborando con los servicios de salud de los dos países a fin de fortalecer sus respectivas capacidades para atender y prevenir las enfermedades crónicas y reducir sus riesgos. Se capacitó a cientos de profesionales de atención primaria y promotoras y promotores de salud a lo largo de toda la frontera mediante el material Camino a la Buena Salud.

En 2009, se inició la adaptación del manual Su corazón, su vida para promotores y promotoras de salud en tres ciudades mexicanas de la frontera México-Estados Unidos consideradas estratégicas: Tijuana, en Baja California, Ciudad Juárez, en Chihuahua, y Reynosa, en Tamaulipas. En respuesta a las necesidades identificadas, se agregaron dos sesiones nuevas al Programa de Salud Comunitaria, al Manual —que ahora pasa a denominarse Camino a la Salud— y al Cuaderno de Trabajo del Participante.

El Programa Camino a la Salud se adaptó a las normas oficiales de México, así como a los aspectos culturales específicos relacionados con la alimentación y la actividad física de la población objetivo. La estructura y los contenidos básicos de Su corazón, su vida se mantienen, ya que en ese material se describe cómo tratar los temas preventivos en las comunidades y contiene actividades prácticas que las personas pueden realizar para introducir cambios en su rutina cotidiana y lograr una vida más saludable. Le invitamos a usar el Cuaderno del Participante con sus familiares y amistades y en sus comunidades para prevenir las enfermedades crónicas y promover la salud.

Este Cuaderno de Trabajo del Participante está diseñado para que los participantes puedan realizar actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades, basadas en la comunidad y en estrecha coordinación con los servicios locales de salud. Camino a la Salud es una herramienta dirigida a mejorar las condiciones de vida no solo de los participantes en este programa y sus familias, sino también de las personas de la comunidad en general.

Junto con las promotoras y los promotores de salud, usted dedica tiempo y energías a convocar y organizar grupos para lograr una alimentación más saludable y una vida más activa. Este Cuaderno de Trabajo del Participante es una herramienta que se ponen a su alcance para facilitar esas tareas. Le deseamos éxito en el propósito común de lograr comunidades saludables y resilientes.

Contar con la información necesaria es importante, más aun cuando se tienen la experiencia y los conocimientos adecuados gracias a la capacitación. Lleguen a usted los mejores deseos de todo el equipo de Camino a la Salud.

Dra. Maria Teresa Cerqueira
Jefa, Oficina de la Frontera México-Estados Unidos
Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud
(septiembre 2006 - octubre 2013)

Introducción a
Camino a la Salud



Sesiones de Camino a la Salud

Fecha y horario



1

¿ESTÁS EN RIESGO DE DESARROLLAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN?



2

LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



3

¿ESTÁS EN RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES?



4

TODO LO QUE NECESITAS SABER ACERCA DE LA TENSIÓN ARTERIAL ALTA, LA SAL Y EL SODIO



5

COME MENOS GRASA, GRASA SATURADA Y COLESTEROL



6

MANTÉN UN PESO SALUDABLE



7

¿NUESTRA COMUNIDAD ES SALUDABLE?

Sesiones de Camino a la Salud

Fecha y horario



8

LA GLUCOSA Y EL AZÚCAR



9

DISFRUTA CON TU FAMILIA DE COMIDAS SALUDABLES



10

COME SALUDABLE AUN CUANDO TENGAS POCO TIEMPO O DINERO



11

DISFRUTA DE LA VIDA CON BIENESTAR EMOCIONAL



12

SALUD MENTAL Y MANEJO DE EMOCIONES



13

LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO Y LA PROMOCIÓN DEL SUEÑO SALUDABLE



14

REPASO Y GRADUACIÓN

SESIÓN 1

¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?



El corazón: figura para recortar

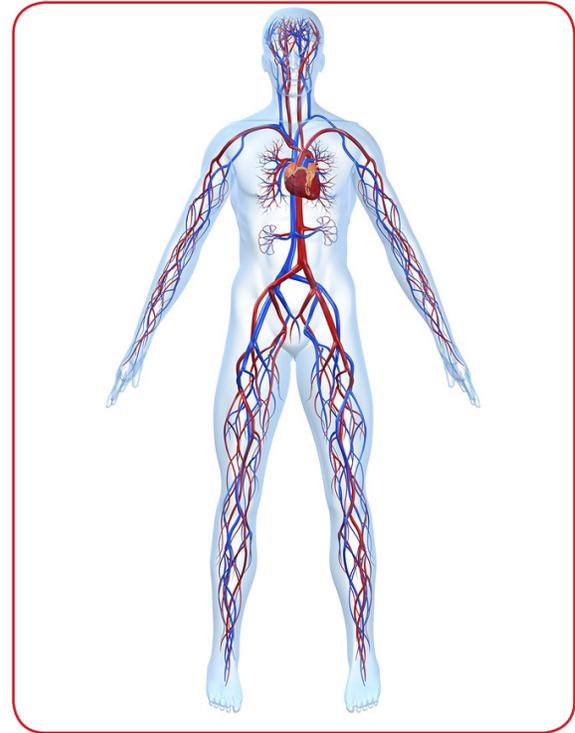


Usen esta figura para recortar

**PÁGINA EN BLANCO DEJADA INTENCIONALMENTE
PARA EL RECORTE DEL CORAZÓN**

Cómo funciona el corazón

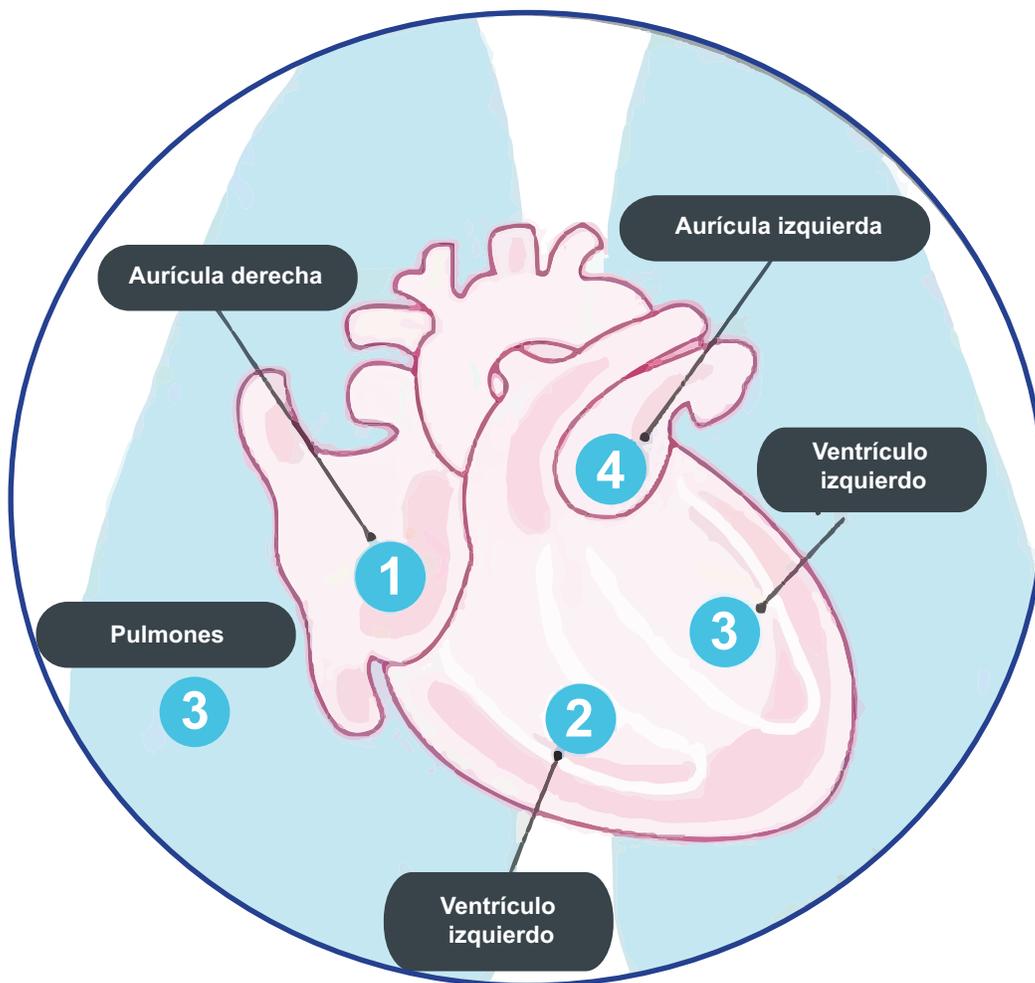
- El corazón está ubicado en el centro del pecho.
- El corazón forma parte del sistema circulatorio.
- El sistema circulatorio está compuesto por todos los vasos sanguíneos que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. Los vasos sanguíneos son largos tubos huecos de tejido, muy parecidos a popotes para beber.
- Los vasos sanguíneos que llevan la sangre al corazón son las venas, y las arterias llevan la sangre oxigenada del corazón a todo el cuerpo.



- El corazón es una maravillosa parte del cuerpo. Puede bombear aproximadamente cinco litros de sangre por minuto y late unas 100 000 veces por día.
- El corazón envía sangre a los pulmones para que se carguen de oxígeno. Luego lleva oxígeno a todas las células del cuerpo.
- El corazón es un órgano hueco, muscular, en forma de cono, más o menos del tamaño de un puño.
- El corazón tiene dos cámaras superiores y dos cámaras inferiores.
- Las cámaras superiores (la aurícula derecha y la aurícula izquierda) reciben la sangre.
- Las cámaras inferiores (el ventrículo derecho y el ventrículo izquierdo) bombean la sangre.

Observa dónde se encuentran los siguientes números en el dibujo:

1. La sangre que viene de las venas (con poco oxígeno) entra a la cámara superior derecha del corazón.
2. La sangre pasa a la cámara inferior derecha para de ahí ser bombeada a los pulmones.
3. En los pulmones se eliminan los desechos de la sangre (dióxido de carbono). La sangre recoge entonces más oxígeno.
4. La sangre, rica en oxígeno, regresa al corazón y entra a la cámara superior izquierda.
5. La sangre baja a la cámara inferior izquierda y se bombea a todos los órganos y tejidos del cuerpo.



¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

Los factores de riesgo son rasgos o hábitos que contribuyen a aumentar la probabilidad de que una persona desarrolle enfermedades del corazón. Marca los factores que tienes tú. Piensa en los factores de riesgo de tu familia también.

Factores de riesgo de las enfermedades del corazón que puedes prevenir

- Hábito de fumar
- Tensión arterial alta
- Colesterol alto en la sangre
- Diabetes
- Sobrepeso y obesidad
- Circunferencia de cintura
- Estrés
- Inactividad física
- Mala alimentación

Factores de riesgo de las enfermedades del corazón que no puedes cambiar

La edad (más de 45 años para los hombres y 55 años para las mujeres).

Tener personas de tu familia que hayan tenido enfermedades del corazón a temprana edad (antes de los 45 años para los hombres o antes de los 55 años para las mujeres).

Mientras más factores de riesgo marques, mayor riesgo tendrás de desarrollar enfermedades del corazón. Habla con tu médico acerca del riesgo que tengas.

Dieciocho maneras de enfrentar el estrés

1

Ejercicio físico

Es una manera efectiva de enfrentar el estrés. Te permite deshacerte de tensiones acumuladas y hace que tu cuerpo produzca endorfinas (una sustancia parecida al opio que promueve una sensación de bienestar).

Esta sustancia química también mejora la efectividad de la respuesta inmunológica de tu cuerpo, la cual puede ayudar a prevenir enfermedades.

Puedes afiliarte a un grupo de tu comunidad para:

- bailar
- salir de excursión
- correr
- jugar fútbol
- caminar
- trotar
- pasear al perro
- cuidar el jardín

2

Alimentación

El estrés emocional puede agotar ciertos nutrientes del cuerpo. Una dieta balanceada ayuda a prevenir las deficiencias de nutrientes y a mantener el cuerpo en buena condición.

Nota: Si bebes alcohol o café, o si fumas para enfrentar el estrés, solamente estás empeorando tu salud y tu estado de estrés.

Toma una clase para aprender a cocinar y hornear de manera saludable.

Cuando vayas a un restaurante, ordena alimentos bajos en grasa, azúcar y sal.

3

Conciencia: escucha a tu cuerpo

Presta atención a las señales que te da tu cuerpo. Por ejemplo, un nudo en tu estómago, dolores de cabeza, insomnio o tensión arterial alta pueden ser indicadores de estrés.

4

Tiempo solo/meditación/reflexión

Tómate cierto tiempo para estar solo/a y para alcanzar tu más alta conciencia:

- Practica la oración diariamente.
- Toma una clase para aprender a meditar.
- Encuentra un lugar callado en tu comunidad para poder estar solo/a, para descansar o para estar tranquilo/a.

5

Técnicas de relajación

Hay varias formas de reducir el estrés, incluida la meditación, la oración, la relajación progresiva de los músculos, las imágenes guiadas, la música, etc. Puedes experimentar para ver qué es lo que mejor funciona para ti. Elige las técnicas con las que te sientas más cómodo/a y que puedas practicar de manera cotidiana.

Toma una clase para aprender técnicas de relajación.

6

Piensa en lo que realmente es importante para ti

Cuando sepas qué es lo que quieres de la vida y los pasos que debes tomar para obtenerlo, tendrás un sentido de propósito y dirección.

*¿Cuáles son los valores de tu comunidad? ¿Los compartes?
¿Tu herencia cultural es importante para ti?*

7 Manejo de tu tiempo

Aprende a usar el tiempo de manera sensata. Establece las prioridades de qué es lo que quieres lograr. Pon tiempo en las prioridades principales.

Haz una lista de lo que tienes que hacer.

8 Apoyo social

Ten amistades y familiares a los que puedas dirigirte en momentos de necesidad. Ellos te ayudarán a apaciguar el impacto del estrés.

*Participa en un grupo para conocer a otras personas y hacer amigos.
Aprende algo sobre una cultura de la cual siempre has querido saber más.*

9 Recreación

Haz por lo menos una cosa cada día que te dé alegría, algo que te guste hacer y que te deje con energía y sintiéndote como nuevo/a. Será tu manera de escaparte por un rato.

*Programa descansos o toma vacaciones cortas.
Date a ti mismo/a tiempo para hacer tus pasatiempos.
Embellese tu casa y tu comunidad para disfrutarla.*

10 Di "NO "

... cuando te pidan que hagas algo que verdaderamente no quieras hacer.

11

Usa la comunicación para reducir el estrés

Aclara lo que escuchas repitiendo lo que te hayan dicho. Por ejemplo: "Entiendo que me estás diciendo que..." y escucha de manera activa.

12

Toma riesgos/Mira los factores de estrés de manera positiva

Enfrenta los factores de estrés de manera rápida y apropiada. Recibe el cambio como una oportunidad y un reto para aprender y crecer.

13

Vigila lo que consumes

... de azúcar, grasa, carbohidratos, sal, alcohol y cafeína.

14

Sé organizado/a

Genera un ambiente placentero; haz de tu entorno algo cómodo y agradable.

15

Sé creativo y disfruta de la risa

Toma las cosas con calma. No seas demasiado serio/a contigo mismo/a.

16

Haz algo

... por los demás.

17

Contacto físico

Ten algo de contacto físico: un mínimo de tres abrazos al día, un masaje, una palmadita en la espalda, acariciar a tu mascota, etc.

18

Actitud positiva

Cuando aprendas a pensar positivamente, a hacer ejercicios, comer bien y descansar de manera regular, estarás cuidando a la persona más importante que conoces: TÚ MISMO/A. Entonces podrás cuidar mejor de otras personas.

*Ayuda a la gente a pensar y vivir positivamente.
¡Sé tú mismo/a un ejemplo!*

Antes de comenzar un régimen de actividad física es importante saber algunas cosas

La mayoría de las personas no necesitan ver a un médico antes de empezar un programa lento de actividad física, pero necesitas hablar con un médico si:

- tienes un problema del corazón o has tenido ataques al corazón
- tomas medicinas para la tensión arterial alta o para otra enfermedad del corazón
- tienes diabetes y tu nivel de glucosa sanguínea está descontrolado
- eres hombre y tienes más de 40 años, o eres mujer y tienes más de 50 años, y quieres realizar una actividad más intensa, como correr
- tienes más de un factor de riesgo, como tensión arterial alta, colesterol alto en la sangre, diabetes, sobrepeso o hábito de fumar.

Comienza despacio y aumenta poco a poco el tiempo y el esfuerzo para hacer cualquier actividad. No deberás sentirte cansado al día siguiente.

Bebe agua antes y después del ejercicio, aunque no tengas sed.

Usa ropa y zapatos cómodos. Usa **tenis y calcetines** que te protejan los pies. No olvides tu **gorra y crema protectora del sol/bloqueador solar**. Si tienes diabetes, debes asegurarte de no tener llagas en los pies.



Nunca te envuelvas el cuerpo con plástico ni uses ropa demasiado pesada. Esto no te ayudará a perder grasa y puede dañar tu organismo, al acelerar demasiado los latidos del corazón, ocasionar molestias en el estómago, causar desmayos o elevar demasiado la temperatura del cuerpo. Además, corres el riesgo de sufrir deshidratación.

Meta Semanal



Nombre: _____
 Fecha: ___/___/___

Después de la Sesión 1

¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

Escribe la meta que quieres alcanzar para mejorar tu salud en esta semana. Recuerda convertirla en un hábito.

Mi meta será:

Mi acompañante será:

¿Pudiste alcanzar tu meta?

Sí _____ ¿Cómo? _____

No _____ ¿Por qué? _____

SESIÓN 2

Los beneficios de la actividad física



¡Arriba los corazones! Dile sí a la actividad física

Mantente activo

Empieza despacio y aumenta poco a poco

Esfuézate por realizar alguna actividad física durante 30 minutos al día. Si no tienes mucho tiempo, hazla en tres periodos de 10 minutos.

Continúa con estas actividades

Una buena manera de empezar

Usa las escaleras en lugar del ascensor.
Bájate del autobús una o dos paradas antes y camina.

Caminar
Bailar
Baile aeróbico
Trabajar en el jardín
Rastrillar las hojas
Saltar la cuerda
Pedalear en una bicicleta estacionaria

Pasa a este nivel más alto

Correr
Nadar
Hacer deportes como
fútbol o ciclismo
Ejercicios en el suelo
Gimnasia rítmica

Ejercicios de estiramiento

Haga estos ejercicios de estiramiento suavemente y en forma lenta, sin saltar.



1. Respiración profunda

Levante los brazos, respire, baje los brazos, exhale. Todo esto 2 veces.



2. Estiramiento del cuello

Mueva la cabeza de lado, de adelante hacia atrás; 2 veces en cada dirección.



3. Estiramiento de los hombros

Mueva los hombros hacia arriba y hacia abajo 5 veces en cada lado.



4. Estiramiento de los costados

Mueva los costados hacia arriba y hacia abajo cinco veces en cada dirección.



5. Estiramiento de cintura

Estírese de lado a lado 3 veces en cada dirección.

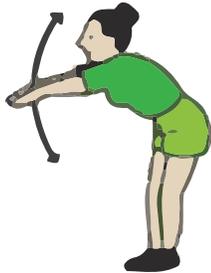


6. Torsión

Tuerza la cintura de lado a lado 3 veces en cada dirección.

Ejercicios de estiramiento

Haga estos ejercicios de estiramiento suavemente y en forma lenta, sin saltar.



7. Estiramiento
De arriba hacia abajo 5 veces.



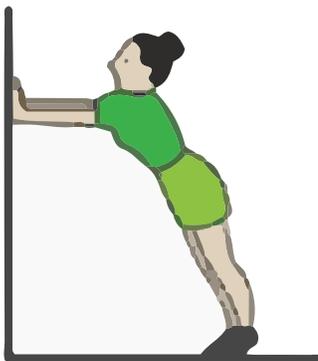
8. Estiramiento de cintura, espalda y piernas
Pase los brazos entre las piernas 6 veces



9. Estiramiento de las piernas (1)
Tómese el tobillo 4 veces de cada lado.



10. Estiramiento de las piernas (2)
De abajo hacia arriba 5 veces.



11. Estiramiento de las piernas (3)
Mueva los talones hacia arriba y hacia abajo 6 veces.

Preparado por el Programa de Control de Diabetes, Departamento de Servicios de Salud, Estado de California, Estados Unidos.

¿Cómo hacer ejercicios?



1. Haga ejercicios de estiramiento (vea la hoja de ejercicios de estiramiento). Luego camine despacio por 5 minutos.



2. Camine rápido por 20 minutos.



3. Camine despacio por 5 minutos.



4. ¡Descanse!

Preparado por el Programa de Control de Diabetes, Departamento de Servicios de Salud, Estado de California, Estados Unidos.

Programa para caminar

Programa para aumentar la intensidad en caminatas diarias:

	 Calentamineto	 Caminata	 Enfriamiento	 Tiempo total
Semana 1	Caminar despacio 5 minutos	Caminar despacio 5 minutos	Caminar despacio 5 minutos	15 minutos
Semana 2	Caminar despacio 5 minutos	Caminar despacio 7 minutos	Caminar despacio 5 minutos	17 minutos
Semana 3	Caminar despacio 5 minutos	Caminar despacio 9 minutos	Caminar despacio 5 minutos	19 minutos
Semana 4	Caminar despacio 5 minutos	Caminar despacio 11 minutos	Caminar despacio 5 minutos	21 minutos
Semana 5	Caminar despacio 5 minutos	Caminar despacio 13 minutos	Caminar despacio 5 minutos	23 minutos
Semana 6	Caminar despacio 5 minutos	Caminar despacio 15 minutos	Caminar despacio 5 minutos	25 minutos
Semana 7	Caminar despacio 5 minutos	Caminar despacio 18 minutos	Caminar despacio 5 minutos	28 minutos
Semana 8	Caminar despacio 5 minutos	Caminar despacio 20 minutos	Caminar despacio 5 minutos	30 minutos

Haz un hábito de la actividad física: planea tu horario

Lleva un control de tu progreso diario.

Comienza despacio.

Proponte llegar a los 30 minutos o más por día.

Escribe en las columnas el número de minutos que estás físicamente activo/a cada día.

	Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
Semana 1 (ejemplo)	5 min	5	10	10	15	15	15
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
Semana 5							
Semana 6							
Semana 7							
Semana 8							

Meta Semanal



Nombre: _____

Fecha: ___/___/___

Después de la Sesión 2

Los beneficios de la actividad física

Escribe la meta que quieres alcanzar para mejorar tu salud en esta semana. Recuerda convertirla en un hábito.

Mi meta será:

Mi acompañante será:

¿Pudiste alcanzar tu meta?

Sí _____ ¿Cómo? _____

No _____ ¿Por qué? _____

SESIÓN 3

¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?



¿Qué es la diabetes?

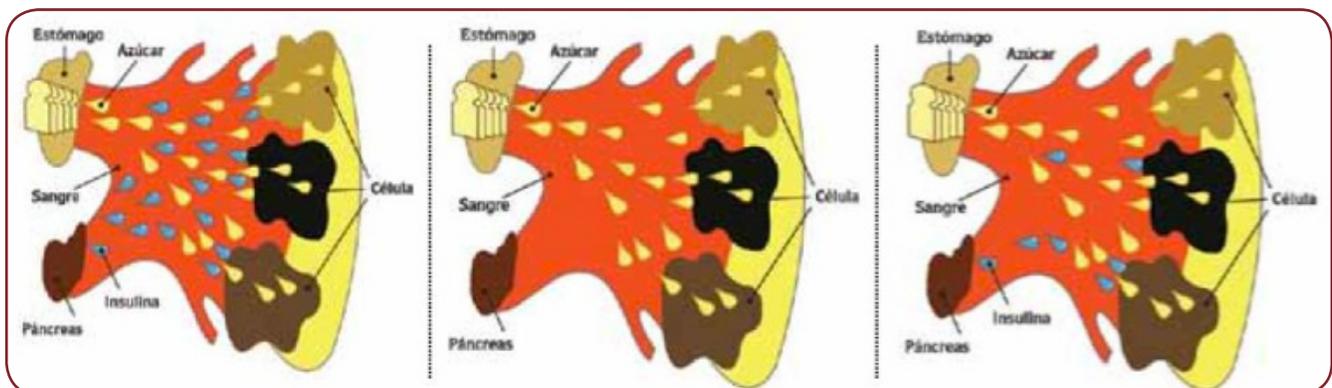
El cuerpo produce una hormona llamada insulina. La insulina ayuda a tu cuerpo a utilizar el azúcar (glucosa) que circula en la sangre para producir energía. En algunas personas, la insulina no funciona de la manera debida y en otras, el cuerpo no tiene suficiente insulina para ayudarlo a funcionar. Esto puede ocasionar demasiada azúcar en la sangre.

Diabetes significa que hay demasiada azúcar en la sangre. Esto sucede cuando el cuerpo no utiliza bien el azúcar que está en la sangre. Esta azúcar proviene de los alimentos que comemos. Hay dos clases de diabetes:

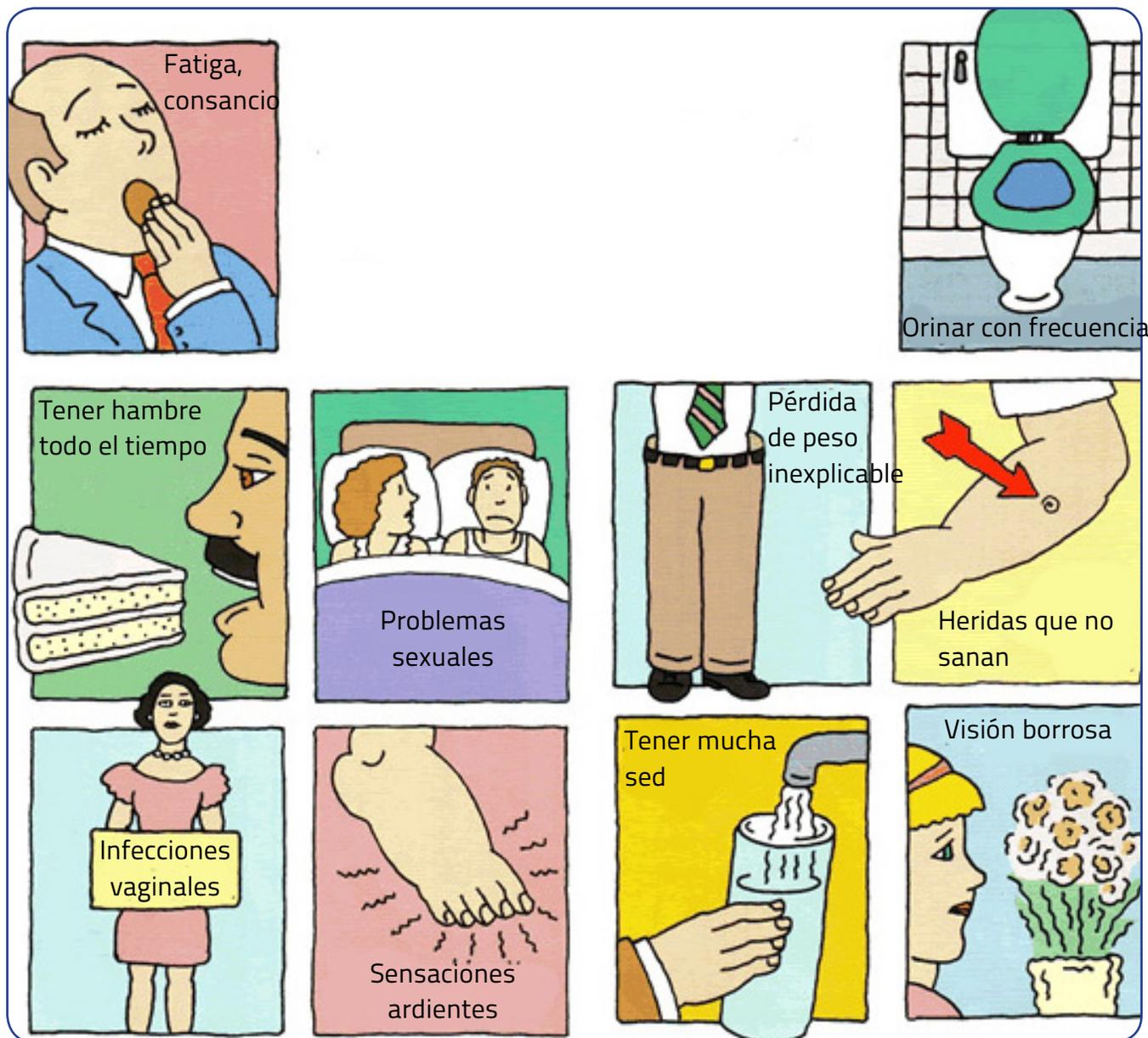
Diabetes tipo 1: Es el tipo de diabetes más frecuente en jóvenes. El cuerpo no produce insulina o no produce suficiente insulina para controlar el azúcar. Para tratar este tipo de diabetes se requieren inyecciones de insulina.

Diabetes tipo 2: Es el tipo de diabetes más frecuente en adultos. El cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar efectivamente la insulina. Para controlar este tipo de diabetes se requieren cambios en la alimentación y la actividad física. A veces se requiere de pastillas orales o inyecciones de insulina para controlar la concentración de azúcar en la sangre.

Diabetes gestacional: Las mujeres obesas y las mujeres con antecedentes familiares de diabetes tienen un alto riesgo de desarrollar esta forma de la enfermedad. La diabetes gestacional por lo general desaparece al final del embarazo. Las mujeres que han tenido diabetes gestacional tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.



Síntomas de la diabetes



Tomado de: Cómo convivir con su diabetes. Novo Nordisk Pharmaceuticals, 1996 e Integrated Therapeutics Group, Inc., 1998.

Problemas que puede causar la diabetes



Vista nublada,
ceguera



Amputación



Fatiga, cansancio



Llagas



Infarto



Sensaciones
ardientes



Infecciones
vaginales



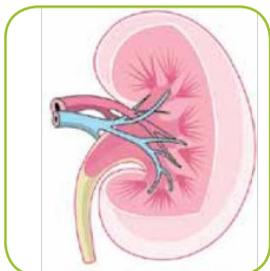
Problemas
de erección

Ademas:

- Derrame cerebral
- Daños en los riñones
- Problemas digestivos
- Depresión

La diabetes: los riñones, los ojos y los pies

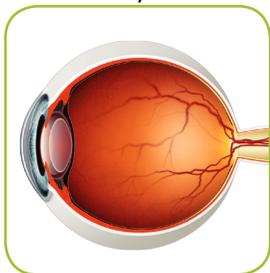
La diabetes puede causar daño en los riñones



Los riñones son los órganos que limpian la sangre. Procesan aproximadamente 200 litros de sangre cada día y eliminan desechos con el exceso de agua del cuerpo. Estos desechos combinados con agua se llama orina.

Los riñones y sus vasos capilares son muy delicados. Con la diabetes y la falta de insulina, el azúcar que queda en la sangre actúa como un veneno y causa problemas en los vasos capilares de los riñones. El exceso de azúcar empieza a salir con los desechos y aparece en la orina.

Cuando los vasos capilares están dañados, sustancias o compuestos muy importantes, como las proteínas, se escapan en la orina. Debido al daño, los vasos capilares no funcionan bien, los desechos no salen del cuerpo y el cuerpo se intoxica.



La diabetes puede causar daño en los ojos

La diabetes puede causar trastornos de la visión. Cuando los niveles de azúcar en la sangre fluctúan, puede aumentar la presión dentro del ojo. Si aumenta demasiado la presión en el ojo, este se hinchará, lo que provoca visión borrosa.

Las complicaciones de la visión más frecuentes son: cataratas, glaucoma y retinopatía diabética.

El aumento de la presión dentro del ojo causa glaucoma y, si no se recibe el tratamiento oportuno, puede dañar al nervio óptico.

La retinopatía diabética es el problema ocular más grave causado por la diabetes. Con el tiempo, las fluctuaciones en la concentración de azúcar en la sangre dañan los delicados vasos capilares de la retina (la membrana situada en la parte posterior del ojo). Si los vasos se rompen, el centro del ojo se llenará de sangre y se obstruirá el paso de la luz a la retina. Esto puede causar la pérdida de la visión o ceguera.

La diabetes puede causar daño en los pies



La diabetes causa daños en los pies. Se pierde lentamente la sensibilidad en los dedos de los pies, los pies y las piernas. Por esta razón, la persona no se dará cuenta cuando sus pies están lastimados o infectados. Una infección grave en el pie puede causar la amputación del pie o la pierna.

Es importante:

- mantener los pies limpios
- mantener los pies secos
- mantener los pies suaves
- mantener los pies protegidos y seguros

¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?

Los factores de riesgo son hábitos que hacen que una persona tenga más probabilidad de desarrollar diabetes. Marca los que tú tienes. Piensa también en los factores de riesgo de tu familia.

Factores de riesgo de la diabetes que podemos controlar y cambiar

Sobrepeso

Inactividad física

Hábito de fumar

Factores de riesgo de la diabetes que no podemos controlar ni cambiar

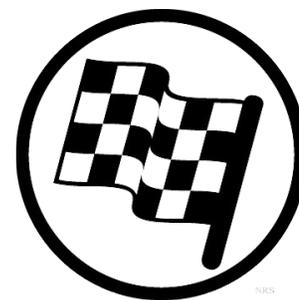
Tener más de 45 años; el riesgo aumenta con más de 65 años.

Haber dado a luz un bebé que pesó más de 4 kilogramos.

Tener antecedentes familiares de diabetes.

Mientras más factores de riesgo marques, mayor riesgo tendrás de desarrollar la diabetes. Habla con tu médico acerca del riesgo que tengas.

Meta Semanal



Nombre: _____

Fecha: ___/___/___

Después de la Sesión 3

¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?

Escribe la meta que quieres alcanzar para mejorar tu salud en esta semana. Recuerda convertirla en un hábito.

Mi meta será:

Mi acompañante será:

¿Pudiste alcanzar tu meta?

Sí _____ ¿Cómo? _____

No _____ ¿Por qué? _____

SESIÓN 4

Todo lo que necesitas saber acerca de la tensión arterial alta, la sal y el sodio



Tarjeta de bolsillo 'Salud para tu corazón'



¡Prevén la hipertensión arterial!

Emprende acciones hoy para estar saludable y no tener tensión arterial alta más tarde

Para prevenir la tensión arterial alta:

- Mantén un peso saludable.
- Trata de no aumentar de peso. Si tienes sobrepeso, bájalo. Pierde peso poco a poco, 250 g por semana hasta que alcances un peso saludable.
- Actívate todos los días. Puedes caminar, bailar, usar la escalera, hacer deporte o cualquier actividad que te guste.
- Usa menos sal y sodio cuando cocines. Compra alimentos marcados con la etiqueta “sin sodio”, “bajo en sodio” o “sodio reducido”. Quita el salero de la mesa.
- Come más frutas, verduras, pan integral y cereales, así como productos derivados de la leche con bajo contenido de grasa.
- Reduce el consumo de bebidas alcohólicas. Los hombres que beben no deben tomar más de uno o dos tragos al día. Las mujeres que beben no deben tomar más de un trago al día. Las mujeres embarazadas no deben beber alcohol.

¡ Busca el contenido de sodio en las etiquetas de los alimentos !

Las etiquetas de los alimentos te dicen lo que necesitas saber para elegir alimentos con bajo contenido de sodio. Esta es la etiqueta del elote en grano congelado. Dice:

Cantidad por porción

Las cantidades en la etiqueta son por porción. Si comes más o menos de una porción, tendrás que sumar o restar las cantidades de nutrientes. Por ejemplo, si comes una taza de elote congelado, estarás comiendo 2 porciones. Tendrás que duplicar la cantidad de sodio indicada en la etiqueta.

Elote en grano congelado

Información Nutricional

Numero de porciones: 10	
Porción: 83 g	
Contenido energético	(66 kcal)
Proteínas	2.3 g
Grasas (lípidos)	0.4 g
Carbohidratos	16.4 g
Sodio	4.2 mg
Calcio	3.3 mg
Acido Fólico	38.5 mg

Número de porciones

El tamaño de porción es igual a $\frac{1}{2}$ taza. En el paquete hay unas 10 porciones.

Nutrientes

La etiqueta marca la cantidad de sodio que contiene una porción. Esta cantidad se da en miligramos.

Valor porcentual diario (solo en algunas etiquetas)

El valor porcentual diario* o porcentaje de ingestión diaria recomendada (%IDR) te ayuda a comparar productos y te dice si el alimento tiene un contenido alto o bajo de sodio. Busca y elige productos con el menor valor porcentual diario de sodio.

*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2 000 calorías.

Ahora veamos la etiqueta del elote en grano en lata. Comparemos las cantidades de sodio:

Elote en grano congelado

Una porción (½ taza) tiene solamente 4,2 mg de sodio.

Elote en grano enlatado

Una porción (½ taza) tiene 350 mg de sodio, mucho más del que hay en el congelado.

La decisión es tuya ¡Compara!

El elote congelado tiene menos sodio. Lee las etiquetas y elige alimentos que tengan menos sodio para ayudar a que tu corazón esté saludable.



Los alimentos congelados tienen menos sodio que los alimentos enlatados.

El sodio en los alimentos

Elige con MÁS frecuencia
(Alimentos con bajo contenido de sodio)

- Pollo o pavo (a los que se les haya quitado la piel)
- Pescado fresco
- Queso con bajo contenido de sodio
- Papas fritas, nueces, totopos con bajo contenido de sodio o sin sal
- Arroz, fideos o pasta simple
- Algunos cereales fríos, listos para comer, con contenido mínimo de sodio
- Sopas con bajos contenidos de sodio
- Verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal agregada
- Especias, hierbas y aderezos, como el cilantro, el perejil, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el vinagre y el jugo de limón

Elige con MENOS frecuencia
(Alimentos con alto contenido de sodio)

- Carnes ahumadas, carnes curadas, como tocino, jamón, chorizo, salchichas o mortadela
- Pescado en lata, como atún y sardina, o bacalao seco salado
- Casi todos los quesos
- Saladitos, como papas fritas, galletas o nueces
- Arroz rápido, mezcla de arroz, papas o fideos en caja
- Algunos cereales fríos listos para comer con alto contenido de sodio
- Sopas enlatadas y sopas instantáneas
- Verduras enlatadas, pepinillos, aceitunas, encurtidos de verduras
- Condimentos y aderezos con salsa de soya, cátsup, sal de ajo, sal condimentada, cubos de caldo, sustancias para ablandar la carne, adobos, alcaparras y glutamato monosódico

Sugerencias para comer menos sal

- 1 Lee las etiquetas de los alimentos para elegir los que tengan menos sodio.
- 2 Come menos alimentos enlatados o preparados (ahumados o salados) que tienen mucho sodio, como mortadela, chicharrones, chorizos, peperoni, salami, salchichas, sopas en conserva (en lata, en sobre o instantáneas), quesos y papas fritas saladas.
- 3 Come frutas y verduras en lugar de bocadillos salados.
- 4 Come menos galletas y nueces saladas. Prueba las nueces sin sal y las galletas con poco o nada de sodio.
- 5 Come menos aceitunas y pepinillos.
- 6 Si le pones sal a la comida, usa la mitad de la que normalmente usas cuando cocinas.
- 7 Sazona los alimentos con hierbas y especias en lugar de sal.
- 8 Usa menos cubos de caldo, adobos, alcaparras y salsa de soya. Si usas estos condimentos, no agregues sal a la comida.
- 9 Usa ajo y cebolla en polvo en lugar de sal con ajo o sal con cebolla.
- 10 Quita el salero de la mesa.
- 11 Come frutas sin agregarle sal.
- 12 Cuando comas fuera de tu casa, pide que no le agreguen sal a tu porción, especialmente a las papas fritas.

Usa hierbas y especias en lugar de sal

Usa las siguientes hierbas y especias:

Chile en polvo: en sopas, ensaladas y verduras

Albahaca: en sopas, ensaladas, verduras, pescado y carnes

Canela: en ensaladas, verduras, panes y bocadillos

Clavo de olor: en sopas, ensaladas y verduras

Jengibre: en sopas, ensaladas, verduras y carnes

Mejorana: en sopas, ensaladas, verduras, carne de res, pescado y pollo.

Nuez moscada: en verduras, carnes y bocadillos

Orégano: en sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo

Perejil: en ensaladas, verduras, pescado y carne

Romero: en ensaladas, verduras, pescado y carne

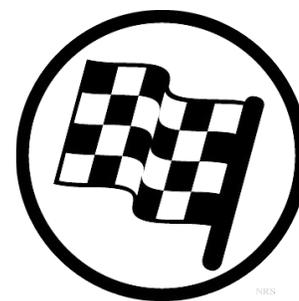
Salvia: en sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo

Tomillo: en ensaladas, verduras, pescado y pollo

Nota: para empezar, usa pequeñas cantidades de estas hierbas y especias para ver si te gustan.



Meta Semanal



Nombre: _____

Fecha: ___/___/___

Después de la Sesión 4

Todo lo que necesitas saber acerca de la tensión arterial alta, la sal y el sodio

Escribe la meta que quieres alcanzar para mejorar tu salud en esta semana. Recuerda convertirla en un hábito.

Mi meta será:

Mi acompañante será:

¿Pudiste alcanzar tu meta?

Sí _____ ¿Cómo? _____

No _____ ¿Por qué? _____

SESIÓN 5

Come menos grasa, grasa saturada y colesterol



¿Qué es la grasa?

Los alimentos contienen diferentes tipos de grasa: grasa saturada y grasa insaturada. Todos los alimentos tienen alguna combinación de estos tipos de grasa. La grasa total que se encuentra en los alimentos es la suma de la grasa saturada y la grasa insaturada.

La grasa saturada es la más dañina para el corazón, eleva el nivel de colesterol en la sangre más que cualquier otro componente de su alimentación. Ten en cuenta:

- La mantequilla (o la manteca) es un ejemplo de grasa saturada.
- Las grasas saturadas son generalmente sólidas (duras) a temperatura ambiente.

Cómo disminuir el consumo de grasa, grasa saturada y colesterol*

Para disminuir el consumo de grasa saturada y colesterol selecciona los siguientes alimentos:

Limita tu consumo de carne, mariscos y aves a no más de 140 o 200 g (cocidos) diarios. Consume carne de ave (sin la piel) o pescado con más frecuencia que carne roja. Cuando consumas carne roja, debe ser magra (sin grasa), con toda la grasa visible recortada.

Elige leche descremada o leche con 1 % de grasa, yogur y quesos con bajo contenido de grasa.

No uses más de tres yemas de huevo a la semana, incluidas las usadas al cocinar.

Limita tu consumo de camarones, langosta, sardinas y vísceras.

Usa margarinas y aceites vegetales insaturados, como aceite de canola o de oliva, en vez de mantequilla, manteca o grasa animal, manteca vegetal hidrogenada y otras grasas saturadas. Elige productos que muestren más grasa insaturada que grasa saturada en la etiqueta.

Limita el consumo de cualquier tipo de grasa.

Hornea o asa los alimentos en vez de freírlos.

Evita las carnes procesadas como la salchicha y las carnes frías para sándwiches.

Evita los alimentos preparados y procesados comercialmente que estén hechos con grasa o aceites saturados. Lee las etiquetas para que elijas los alimentos con bajo contenido de grasas saturadas. Las grasas saturadas se encuentran generalmente en los alimentos derivados de los animales.

Grasas y aceites para elegir

Come menos grasas y aceites de cualquier tipo. Cuando uses grasas o aceites, elige los que tengan menos grasa saturada.



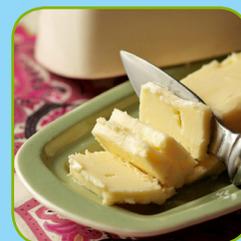
Elige con **más** frecuencia
(menos saturados)

- aceites de canola, oliva, cártamo, soya y girasol
- margarina (especialmente margarina suave para untar light)



Elige con **menos** frecuencia
(más saturados)

- mantequilla
- manteca vegetal
- manteca de cerdo
- tocino



La verdad sobre el colesterol y las grasas

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia blanda, parecida a la cera. Proviene de dos fuentes: de nuestro cuerpo y de los alimentos que comemos.

El cuerpo produce todo el colesterol que necesita para estar saludable. El colesterol que circula en la sangre se llama **colesterol sanguíneo** y es producido por el hígado. El colesterol que proviene de los alimentos que comemos se llama **colesterol alimentario**.

Nuestro cuerpo necesita colesterol para producir hormonas, vitamina D y ácidos biliares que ayudan a absorber la grasa.

Si tienes un nivel demasiado alto de colesterol en la sangre, corres un mayor riesgo de tener enfermedades del corazón, derrame cerebral y otros problemas de salud.

El colesterol LDL y HDL

Las lipoproteínas de baja densidad, o LDL, transportan el colesterol a los vasos sanguíneos. Cuando el nivel de las LDL es demasiado alto, el colesterol puede quedar atrapado en las paredes de las arterias endureciéndolas. La abertura de las arterias puede quedar más estrecha y obstruida. Por eso es que al colesterol LDL se le conoce como colesterol “malo”.

Las lipoproteínas de alta densidad, o HDL, ayudan a quitar el colesterol acumulado en las arterias. Por eso es que al colesterol HDL se le llama generalmente colesterol “bueno”.

¿Sabes cuál es tu nivel de colesterol? Si el nivel de tu colesterol es:

Menos de 200 mg/dL	Buenas noticias
De 200 a 239 mg/dL	¡Alerta! Este nivel necesita cuidado. Es tiempo de hacer cambios en lo que comes, en tu actividad física y tu peso.
240 mg/dL o más	¡Peligro! Estás en alto riesgo de tener las arterias obstruidas, lo que puede resultar en un ataque al corazón.

El significado del colesterol HDL y LDL

Si tu colesterol total es de 200 mg/dL o más y tu HDL es menor de 35 mg/dL, el médico puede hacerte un análisis de sangre para medir el colesterol LDL.

Colesterol HDL (bueno): ¡Mantenlo alto!

60 mg/dL o más	Buenas noticias
De 35 a 59 mg/dL	Mientras más alto mejor. Para subir el HDL trata de mantenerte activo y pierde peso si tienes sobrepeso.
Menos de 35 mg/dL	Tienes alto riesgo de tener un ataque al corazón. Para subir el HDL trata de mantenerte activo y pierde peso si tienes sobrepeso.

Colesterol LDL (malo): ¡Mantenlo bajo!

Menos de 130 mg/dL	Buenas noticias
De 130 a 159 mg/dL	¡Alerta! Este nivel necesita atención. Es tiempo de cambiar lo que comes, tu actividad y tu peso. Si tienes dos o más factores de riesgo, visita a tu médico para que te ayude a bajar el LDL.
160 mg/dL o más	¡Peligro! Tienes alto riesgo de tener las arterias del corazón obstruidas, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Visita a tu médico.

Los triglicéridos

Muchas veces cuando el médico hace una prueba de sangre para medir el colesterol, también mide los triglicéridos en la sangre. Los triglicéridos son la forma de grasa más frecuente en el cuerpo y se asocian con el colesterol sanguíneo.

El cuerpo convierte la comida en energía. Lo que no se usa inmediatamente se convierte en triglicéridos. La sangre transporta los triglicéridos a las células para su almacenamiento. Entre comidas, las hormonas controlan la liberación de los triglicéridos de las células para mantener el nivel de energía en el cuerpo.

Los niveles altos de triglicéridos en la sangre se asocian con enfermedades del corazón. Personas con diabetes tienen con frecuencia niveles elevados de triglicéridos a consecuencia de esa enfermedad.

Estado	Nivel de triglicéridos
Normal	Menos de 150 mg/dL
Medio alto	De 150 a 199 mg/dL
Alto	De 200 a 999 mg/dL
Muy alto	1000 mg/dL o más

¡ Busca el contenido de grasa, grasa saturada y colesterol en las etiquetas de los alimentos !

Las etiquetas de los alimentos te dicen lo que necesitas saber para elegir los alimentos con menor contenido de grasa, grasa saturada y colesterol. Aquí tenemos una etiqueta de un cartón de leche entera. La etiqueta dice:

Tamaño de la porción y número

El tamaño de la porción es 240 mL (1 taza). En el envase hay 4 porciones.

La cantidad por porción

Las cantidades de nutrientes corresponden a una porción. Si comes más o menos de una porción, tendrás que sumar o restar las cantidades de nutrientes. Por ejemplo, si bebes dos tazas de leche entera, estás bebiendo dos porciones: debes duplicar la cantidad de grasa, grasa saturada y colesterol indicada en la etiqueta.

Los nutrientes

Las cantidades totales de grasa, grasa saturada y colesterol en una porción se muestran en gramos (g) o en miligramos (mg).

Valor porcentual diario

El valor porcentual diario te ayuda a comparar productos y te dice si el alimento tiene un contenido bajo o alto de estos nutrientes. Busca y elige productos con el valor porcentual diario más bajo de grasa total, grasa saturada y colesterol.

La leche entera tiene más calcio y calorías que el yogur natural.

Vaso de leche

Energía (Kcal)	126
Proteínas (g)	6,2
Grasas totales (g)	4,4
Grasas saturadas (g)	2,10
Azúcares (g)	9,4
Calcio (mg)	226



*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2 000 calorías.

Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?

Alimentos

60g de queso Chihuahua



2 cucharadas de crema agria



30g de totopos de tortilla frita



1 salchicha de carne



1 taza de frijoles hervidos



1 naranja



Cucharaditas de grasa

A mí me parece

Cantidad real de grasa

Cómo cocinar con menos grasa



Frijoles

Cocinar los frijoles en agua hasta que estén blandos. Condimentar con ajo, cebolla, comino, orégano, y si lo deseas, 1/4 de cucharadita de sal. Para espesar los frijoles, machacarlos y refreírlos en un sartén con un poco de agua (sin añadir manteca ni margarina).



Arroz hervido

Hacer hervir 2 tazas de agua y añadir 1 taza de arroz; tapar bien y cocinar a fuego suave por 20 minutos.



Papas fritas al horno

Cortar las papas en tajadas gruesas como para hacer papas fritas. Dejarles la cáscara. Colocarlas en una bandeja de hornear rociada con una pequeña cantidad de aceite en aerosol para que no se pegue. Hornear a 350° por 1 hora.



Quesadillas

Para cada quesadilla, poner una tortilla de maíz en una plancha seca a fuego mediano. Cuando esté blanda, poner una pequeña rebanada de queso con poca grasa en la mitad de la tortilla y doblar en dos. Cocinar hasta que se derrita el queso.



Carne molida con papas

En un sartén caliente, dorar ajos y cebollas picadas en una cucharadita de aceite vegetal. Añadir carne molida con bajo contenido de grasa y cocinar hasta que esté dorada. Escurrir la grasa fuera del sartén y tirar la grasa a la basura. Cortar en cubos papas con la cáscara y añadir a la carne molida. Condimentar con una pequeña cantidad de orégano, comino en polvo, pimienta negra y 1/4 de cucharadita de sal. Cocinar hasta que las papas estén blandas.



Licuada de fruta

Corta tu fruta favorita en trozos.
Poner los trozos en la licuadora junto con leche sin grasa (descremada), vainilla y hielo.
Licuar hasta que esté cremoso.

ALGUNOS CONSEJOS SENCILLOS

Cuando hagas las compras

1. Compra leche sin grasa o con 1 % de grasa, y queso sin grasa o poca grasa.
2. Compra aceite en aerosol para cocinar. Rocía los sartenes en lugar de usar gran cantidad de manteca para engrasarlos.
3. Lee las etiquetas de los alimentos para elegir los que tienen bajos contenidos de grasa, grasa saturada y colesterol.

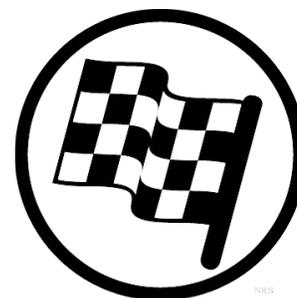
Cuando cocines

1. Corta la grasa de la carne. Quita la piel y la grasa al pollo y al pavo antes de cocinarlos.
2. Cocina la carne molida y escurre la grasa.
3. Enfría la sopa y quítale la capa de grasa.

Cuando comas

1. Usa mayonesa, aderezos y crema agria sin grasa o con poca grasa.
2. Usa pequeñas cantidades de margarina light en lugar de mantequilla.
3. Elige frutas y verduras en lugar de alimentos con mucha grasa, como las papas fritas.

Meta Semanal



Nombre: _____

Fecha: ___/___/___

Después de la Sesión 5
Come menos grasa, grasa saturada y colesterol

Escribe la meta que quieres alcanzar para mejorar tu salud en esta semana.
Recuerda convertirla en un hábito.

Mi meta será:

Mi acompañante será:

¿Pudiste alcanzar tu meta?

Sí _____ ¿Cómo? _____

No _____ ¿Por qué? _____

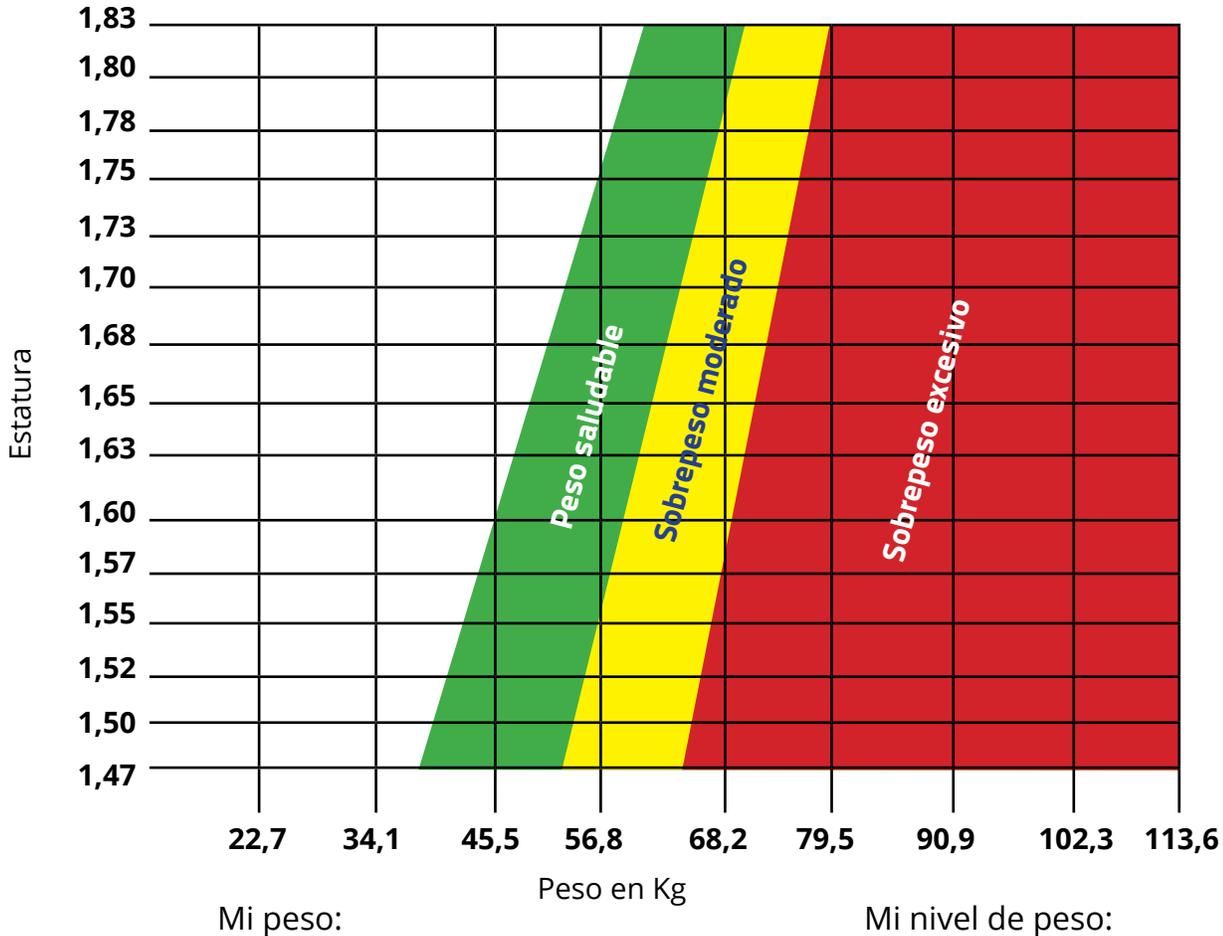
SESIÓN 6

Mantén un peso saludable



Protege tu corazón, cuida tu peso

Busca tu peso en la siguiente escala:



La cintura de la mujer se considera grande si mide entre 80 y 88 centímetros. La cintura del hombre se considera grande si mide entre 90 y 102 centímetros. Una cintura grande (o mayor) aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.

Mi cintura:

¿Qué se entiende por escala de peso?

Peso saludable

¡Buenas noticias! Trata de no aumentar de peso.

Sobrepeso moderado

¡Cuidado! Es importante no seguir aumentando de peso. Trata de bajar de peso si:

- tienes dos o más factores de riesgo, o
- tu cintura es mayor de lo recomendado y dos o más factores de riesgo

Sobrepeso excesivo

¡Toma una decisión! Necesitas bajar de peso. Trata de perder 250 g por semana. Visita al médico para que te mida el peso y la cintura y te indique si tienes otros factores de riesgo de enfermedades del corazón.

¡Consejos para bajar de peso!

1

Elige alimentos con bajo contenido de grasa y bajo contenido de calorías

- Consume leche sin grasa o con 1 % de grasa.
- Prueba con quesos bajos en grasa o sin grasa.
- Prepara frutas y verduras sin mantequilla ni crema.
- Come arroz, frijoles, cereales, tortillas de maíz y pastas.
- Prefiere los cortes de carne con bajo contenido de grasa, pescado, pollo y pavo sin piel.

2

Prepara los alimentos de manera saludable

- Cocina los alimentos al horno o a la parrilla, o hiérvelos en vez de freírlos.
- Cocina los frijoles y el arroz sin manteca, tocino o carnes grasosas.
- Cuando cocines, usa menos queso con alto contenido de grasa y menos crema y mantequilla.
- Cuando cocines, usa aceite de cocina en aerosol o una pequeña cantidad de aceite vegetal o margarina.
- Prepara las ensaladas con mayonesa o aderezo con bajo contenido de grasa o sin grasa.

3

Disminuye la porción de comida que te sirves

- Sírvete porciones pequeñas y no repitas porciones.
- Come a lo largo del día pequeños platos y bocadillos saludables en lugar de una sola comida grande.

4**Mantente activo. ¡Alto a las excusas!**

- Haz tu actividad física favorita por lo menos 30 minutos cada día.
- Puedes hacerla por 10 minutos tres veces al día.
- Prueba esto: si tienes poco tiempo, camina 10 minutos tres veces por día.

5**Proponte tener un peso saludable**

- Trata de no aumentar de peso.
- Si tienes sobrepeso trata de perder peso poco a poco. Pierde 250 g por semana hasta llegar a tener un peso saludable.

Dietas mágicas

Hay muchas “dietas mágicas” que se anuncian en el periódico, la televisión o revistas que prometen grandes pérdida de peso. Sin embargo, **NO** hay ningún método rápido para adelgazar.

Una dieta mágica se caracteriza por lo siguiente:
No promueve hábitos sanos de comer.

- Afirma que puede engañar al metabolismo para gastar calorías o energía.
- Hace promesas dramáticas de pérdida de peso rápido y fácil.
- Dice que ningún ejercicio es necesario o no menciona el ejercicio físico para nada.
- Mantiene el consumo energético en 1 200 calorías diarias.
- Elimina completamente ciertos grupos de alimentos.
- Promete la pérdida de más de un kilo por semana.



Los puntos anteriores son **MALOS** para tu salud.

Con las “dietas mágicas” puedes perder peso, sin embargo, no te enseñan cómo mantener la pérdida de peso.

Tener una alimentación balanceada y realizar actividades físicas con frecuencia, te ayudará a mantener un peso saludable, no solamente con una serie de dietas.

Recuerda que una alimentación equilibrada es benéfica para tu salud y la de tu familia.

El tamaño de las porciones

Pan, cereales, arroz y pasta

- 1 rebanada de pan
- 30 g de cereal listo para comer
- ½ taza de cereal, arroz o pastas cocinadas

Fruta

- 1 manzana, ½ plátano o 1 naranja mediana
- ½ taza de fruta cortada cruda, cocinada o en lata
- ¾ taza de jugo de fruta

Verdura

- 1 taza de verduras de hoja crudas
- ½ taza de otras verduras, cocinadas o cortadas crudas
- ¾ taza de jugo de verduras

Leche, yogur y queso

- 1 taza de leche sin grasa o con poca grasa (descremada) o yogur
- 40 g de queso natural
- 60 g de queso procesado

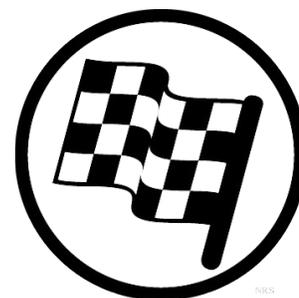
Carne con bajo contenido de grasa, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces

- 60-85 g de carne con bajo contenido de grasa, aves o pescado cocidos
- ½ taza de frijoles secos cocidos o 1 huevo** es igual a 30 g de carne con bajo contenido de grasa
- 2 cucharadas de mantequilla de maní (crema de cacahuate) o 1/3 (PONER EN FORMATO DE FRACCIÓN) de taza de nueces es igual a 30 g de carne (sin bajo contenido de grasa).

Estos tamaños de porciones pueden ser diferentes a los que se encuentran en las etiquetas de los alimentos.

** Limita el número de yemas de huevo a tres por semana.

Meta Semanal



Nombre: _____
 Fecha: ___/___/___

Después de la Sesión 6
 Mantén un peso saludable

Escribe la meta que quieres alcanzar para mejorar tu salud en esta semana.
 Recuerda convertirla en un hábito.

Mi meta será:

Mi acompañante será:

¿Pudiste alcanzar tu meta?

Sí _____ ¿Cómo? _____

No _____ ¿Por qué? _____

SESIÓN 7

¿Nuestra comunidad es saludable?



Meta Semanal



Nombre: _____

Fecha: ___/___/___

Después de la Sesión 7

¿Nuestra comunidad es saludable?

Escribe la meta que quieres alcanzar para mejorar tu salud en esta semana.
Recuerda convertirla en un hábito.

Mi meta será:

Mi acompañante será:

¿Pudiste alcanzar tu meta?

Sí _____ ¿Cómo? _____

No _____ ¿Por qué? _____

SESIÓN 8

La glucosa y el azúcar



¿Qué es la glucosa?

Hay millones de células en el cuerpo humano. Las células producen la energía que necesita el cuerpo para funcionar bien. Se puede decir que las células son el motor del cuerpo y la glucosa (o sea, el azúcar) es el combustible del cuerpo. La sangre lleva este combustible a las células.

Nuestras células, como el motor de un auto, necesitan una llave para dejar entrar el combustible al motor. En nuestro cuerpo, la llave que deja pasar la glucosa a las células es la insulina. A veces, la insulina no funciona de la manera debida y a veces, el cuerpo no tiene suficiente insulina para ayudarlo a funcionar. De esta manera la glucosa se queda en la sangre, porque no puede entrar en las células. Esto causa que el nivel de azúcar en la sangre suba a un nivel fuera de lo normal.

Diabetes tipo 1: Este tipo de diabetes es más frecuente en jóvenes. En este caso, el cuerpo no produce insulina o no produce suficiente insulina para ayudar a procesar todo el azúcar. Para controlar este tipo de diabetes se requieren inyecciones de insulina.

Diabetes tipo 2: Este tipo de diabetes es más frecuente en adultos. En este caso, el cuerpo no puede usar efectivamente la insulina. Para controlar este tipo de diabetes se requieren cambios en la alimentación y la actividad física. A veces se requiere de pastillas orales e inyecciones de insulina para controlar el nivel de azúcar en la sangre.

Los niveles normales de azúcar en la sangre son:

Personas que no tienen diabetes, en ayunas (sin comer)	De 70 a 100 mg/dL
Personas que tienen diabetes, en ayunas (sin comer)	De 90 a 130 mg/dL
1 a 2 horas después de comer	Menos de 180 mg/dL

Fecha: __/___/

Resultado:

Esta prueba es solamente para tu información personal. Si el resultado de tu nivel de azúcar en la sangre está fuera de lo normal, debes consultar con tu médico para que te dé más información sobre la diabetes y para que te haga un examen.

Hipoglucemia e hiperglucemia



Causas: Comer poco o saltar una comida; demasiada insulina o píldoras para la diabetes; estar más activo de lo usual.

Comienzo: Con frecuencia repentino; puede desmayarse si no se trata.

HIPOGLUCEMIA (Bajo nivel de glucosa en el sangre)

SÍNTOMAS:



TEMBLORES



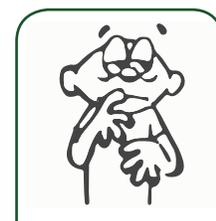
PULSO ACELERADO



SUDORES



MAREOS



ANSIEDAD



HAMBRE



VISIÓN BORROSA



DEBILIDAD CANSANCIO



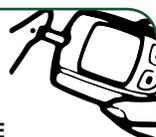
DOLORES DE CABEZA



IRRITABILIDAD

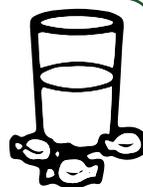
¿QUE PUEDE HACER?

COMPRUEBE de inmediato su glucosa en la sangre. Si no puede hacerse la prueba, trátese de todos modos.



TRÁTESE

comiendo de 3 a 4 tabletas de glucosa o de 3 a 5 caramelos que pueda masticar con rapidez (como las mentas), o bebiendo 4 onzas de jugo de frutas o 1/2 lata de refresco de soda regular.



COMPRUEBE otra vez su glucosa en la sangre después de 15 minutos. Si todavía está baja, trátese otra vez. Si los síntomas no desaparecen, llame a su proveedor de cuidado de la salud.



Hipoglucemia e hiperglucemia



Causas: Comer mucho, poca insulina o píldoras para la diabetes, enfermedad o estrés.

Comienzo: Con frecuencia comienza lentamente. Puede conducir a una emergencia médica si no se trata.

HIPERGLUCEMIA

(Alto nivel de glucosa en el sangre)

SÍNTOMAS:

SED EXCESIVA

NECESIDAD DE ORINAR CON FRECUENCIA



PIEL RESECA



HAMBRE



VISIÓN BORROSA



SOMNOLENCIA



HERIDAS QUE TARDAN EN SANAR

¿QUE PUEDE HACER?

COMPRUEBE SU GLUCOSA EN LA SANGRE

Si sus niveles de glucosa en la sangre están por encima de su meta durante 3 días y usted no sabe por qué.

LLAME A SU PROVEEDOR DE CUIDADO DE LA SALUD



¡Piensa en el azúcar antes de tomarte alguna bebida!

Bebidas	Total de cucharaditas*	Gramos de azúcar en 240 mL
Nieve de frutas	10	60 gramos
Yogur para beber (sabor a fruta)	7,25	43,5 gramos
Yogur con fruta	7	42 gramos
Refresco de cola	6,7	40,2 gramos
Néctar de fruta	6,3	38 gramos
Helado de yogur	5,65	34 gramos
Jugo de frutas	5	30 gramos
Monster	4,5	27 gramos
Red bull	4,1	25 gramos
Ponche de frutas (Tang)	4	24 gramos
Boots (bebida energizante)	4	24 gramos
Leche con chocolate	4	24 gramos
Café capuchino helado	3,5	21 gramos
Bebida para deportistas	3,3	19,8 gramos
Paleta helada de fruta	3,1	18,6 gramos
Té helado	1,6	9,6 gramos
Paleta helada de agua	1,1	6,6 gramos
Kool-aid light	0	0 gramos
Refresco light	0	0 gramos
Clight	0	0 gramos
Yogur natural light	0	0 gramos
Agua natural	0	0 gramos
Agua mineral	0	0 gramos
Red Bull light	0	0 gramos

1 cucharadita = 6 gramos

Meta Semanal



Nombre: _____

Fecha: ___/___/___

Después de la Sesión 8

La glucosa y el azúcar

Escribe la meta que quieres alcanzar para mejorar tu salud en esta semana.
Recuerda convertirla en un hábito.

Mi meta será:

Mi acompañante será:

¿Pudiste alcanzar tu meta?

Sí _____ ¿Cómo? _____

No _____ ¿Por qué? _____

SESIÓN 9

Disfruta con tu familia de
comidas saludables



Elige alimentos variados y saludables para el corazón

MUCHAS	Frutas (3-5 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> Frutas frescas, congeladas, en lata o secas (como naranja, toronja, plátano, manzana, mango, piña, sandía, papaya, durazno y coctel de fruta)
	Verduras (Sin agregado de grasa) (3-5 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> Verdura fresca, congelada o en lata sin agregado de sal (como maíz, zanahoria, repollo, tomate, plátano verde, papa, calabaza, nopal y brócoli)
SUFICIENTES	Pan, cereales, pastas, arroz (4-8 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> Tortillas de maíz común o de trigo sin grasa, palomitas de maíz simples Pan cortado en rebanadas (integral, de centeno o blanco); pan para sándwiches y panecitos para las comidas Galletas sin sal o con bajo contenido de sal Cereales cocinados calientes (no instantáneos), como avena, fécula de maíz y crema de trigo Pastas (fideos, espaguetis y coditos)
POCO	Leche, yogur y queso con bajo contenido o nada de grasa (1-2 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin grasa (descremada) y con bajo contenido de grasa (1 %) Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa Queso con bajo contenido de grasa y sodio
	Frijoles secos y nueces (leguminosas) (2-3 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> Frijoles y chícharos secos (como frijoles negros, rosados, rojos, blancos, garbanzos, alubias, lentejas y chícharos partidos)
	Carne con bajo contenido de grasa, aves, pescados, huevo (3-5 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> Pollo o pavo sin piel Pescado Cortes de carne con bajo contenido de grasa; carne de res: lomo, solomillo, espaldilla, carne molida con bajo contenido de grasa Huevo (no comer más de tres yemas por semana)
MUY POCOS	Grasas y aceites Dulces (Usar solo pequeñas cantidades)	<ul style="list-style-type: none"> Margarina (líquida, blanda, en barra o dietética) Aceites (de canola, maíz, cártamo, oliva, cacahuete o sésamo) Dulces o golosinas congeladas (paletas heladas, nieve) Galletas (de higo, sabor a vainilla, jengibre, en forma de animalitos) Caramelos (dulces de goma y caramelos duros)

Nota: El número adecuado de porciones depende de la cantidad de calorías que necesitas. Esto depende de tu edad, sexo, tamaño y la cantidad de actividad física que realizas.

El plato del bien comer



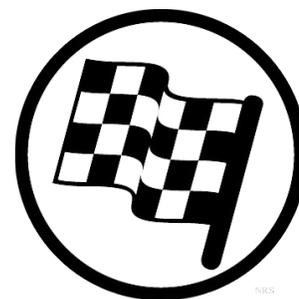
Norma Oficial Mexicana NOM-043.SSA2-2005

“El plato del bien comer” es una representación gráfica de los grupos de alimentos que funciona como guía alimentaria. Esto quiere decir que su objetivo es proporcionar recomendaciones para lograr una alimentación correcta entre la población mexicana.”

Recomendaciones para el uso de El plato del bien comer

- Incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas:
 - a) verduras y frutas
 - b) cereales
 - c) leguminosas y alimentos de origen animal
- Procurar comer alimentos distintos cada día
- Comer verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara; preferir las de temporada, que son más baratas y de mejor calidad
- Suficientes cereales (tortilla, pan integral, pastas, galletas, arroz o avena) combinados con leguminosas (frijoles, lentejas, habas o garbanzos)
- Pocos alimentos de origen animal, preferir el pescado o el pollo sin piel a las carnes de cerdo, borrego, cabrito y res
- Consumir lo menos posible grasas, aceites, azúcar y sal
- Preferir los aceites y las fuentes de grasa vegetal (como aguacate, nueces, almendras, etc.) a la manteca, la mantequilla y la margarina
- Cocinar con poca sal, endulzar con poca azúcar, no poner sal en la mesa y moderar el consumo de productos que contengan sal en exceso
- Beber agua natural de acuerdo con las necesidades de cada persona; en general, se recomienda el consumo de 6 a 8 vasos de agua al día
- Comer con tranquilidad, de preferencia en compañía de la familia y, sobre todo, disfrutar las comidas
- Establecer horarios fijos para cada comida, con el fin de fomentar buenos hábitos de alimentación

Meta Semanal



Nombre: _____

Fecha: ___/___/___

Después de la Sesión 9

Disfruta con tu familia de comidas saludables

Escribe la meta que quieres alcanzar para mejorar tu salud en esta semana.
Recuerda convertirla en un hábito.

Mi meta será:

Mi acompañante será:

¿Pudiste alcanzar tu meta?

Sí _____ ¿Cómo? _____

No _____ ¿Por qué? _____

SESIÓN 10

Come saludable aun cuando
tengas poco tiempo o dinero



Sugerencias para familias ocupadas

Planea tus comidas

- Planea las comidas de la semana tomando en cuenta los horarios de la familia.

Usa una lista para las compras

- Ahorra tiempo y dinero yendo una sola vez al supermercado.
- Haz y usa una lista para las compras.

Comparte las tareas de preparación de las comidas

- Enseña a tu familia cómo hacer las compras en el supermercado.
- Incluye a tu pareja y a tus hijos en la preparación de las comidas y en la limpieza después de comer.
- Limpia mientras cocinas, tendrás menos que limpiar cuando termines de cocinar.

Cocina por adelantado

- Cocina algunas cosas por adelantado (salsa de tomate).
- Usa la salsa para hacer otras comidas rápidas. Puedes agregar pollo o carne a la salsa y acompañar con fideos.
- Comienza a preparar la comida la noche anterior: por ejemplo, deja marinar el pollo en el refrigerador hasta el día siguiente.
- Empaca la comida la noche anterior.
- Prepara ensalada suficiente para dos días.
- Guarda la ensalada preparada (sin agregar aderezo o tomate) en el refrigerador en una bolsa o recipiente de plástico.
- Cocina dos o tres comidas en tu día libre y congela parte de ellas. Usa la comida congelada los días que no tengan tiempo de cocinar.

Prepara comidas sencillas

- Cocina las verduras al vapor y asa la carne a la parrilla.
- Usa verduras congeladas sin salsa.
- Haz comida en una sola olla, como guisos y estofados.
- Usa verduras congeladas cortadas.
- Usa el horno de microondas para cocinar o descongelar.
- Aprende recetas sencillas que puedan hacerse en 30 minutos.



Ten a la mano bocadillos rápidos

Prueba estos bocadillos saludables:

- yogur light
- queso bajo en grasas
- totopos de maíz sin sal
- pan de trigo integral

Usa hierbas y especias

- Siembra cilantro, perejil o tomillo en una maceta en la ventana donde dé el sol.
- Pica hierbas frescas y ponlas en un recipiente para hacer cubos de hielo. Llena de agua y congela. Guarda los cubos congelados en una bolsa de plástico. Usalos cuando necesites hierbas frescas.
- Ten a la mano hierbas secas. Una cucharadita de hierbas secas equivale a tres de hierbas frescas.



Sugerencias para comer fuera de casa de manera saludable

Para comer bien, no tienes que dejar de comer en los restaurantes que sirven comidas rápidas. A continuación se presentan algunas sugerencias para elegir comidas más saludables para el corazón en algunos restaurantes.

Sándwiches

- Pide sándwiches sin mayonesa o salsas especiales; prueba poner mostaza o mayonesa light.
- Pide pequeñas hamburguesas sencillas en lugar de hamburguesas especiales.
- Pide sándwiches de bistec asado bajo en grasa o de pavo; las ensaladas de pollo y de atún con mayonesa regular tienen alto contenido de grasa.
- Elige sándwiches de pollo asado a la parrilla en lugar de sándwiches de pollo frito o empanizado.

Platos principales

- Elige tacos blandos o tortillas de maíz rellenas de pollo o carne con bajo contenido de grasa, verduras y salsa.
 - » Pide queso y crema ácida con bajo contenido de grasa.
 - » Pide que te sirvan el queso y la crema ácida a un lado y usa solamente una pequeña cantidad.
- Elige pollo asado en lugar de pollo frito; quítale siempre la piel.
- Pide pizza vegetariana con pimientos, hongos o cebolla; pide la mitad de la cantidad habitual de queso.

Platos para acompañar

- Comparte con otra persona una pequeña porción de papas fritas en lugar de comer una porción grande tú solo/a.
- Pide que no le agreguen sal a tu porción.
- Pide una papa al horno en lugar de papas fritas.
 - » Pide cubrir la papa con salsa o verdura.
 - » Pide que te sirvan a un lado los aderezos con alto contenido de grasa, como salsa de queso, crema ácida o mantequilla.
- Cuando comas ensalada, agrega solamente aderezos con bajo contenido de calorías y grasa. Si el restaurante no lo ofrece, lleva el tuyo. Pide que te pongan el aderezo a un lado y usa una pequeña cantidad.

Bebidas

- Escoge agua, jugo de fruta o leche con bajo contenido de grasa o sin grasa (descremada) en lugar de una soda o una malteada.
- Pide una soda pequeña si eso es lo que quieres beber.

Postres

- Compra el tamaño más pequeño de un postre sin grasa en lugar de galletas o pasteles.

Sugerencias para ahorrar dinero

Puedes ahorrar dinero cuando compres los alimentos. Sigue estos sencillos consejos:

Antes de ir al supermercado

- Planea las comidas para toda la semana; tu familia puede ayudarte a hacer el menú.
- Haz una lista de compras de acuerdo con el plan de comidas.
- Fíjate en los avisos de oferta de los alimentos.
- Usa los cupones. Fíjate en el periódico y recorta los cupones de los alimentos que normalmente compras o necesitas. Pide a tus hijos o a un familiar que te ayuden.
- **Recuerda:** con los cupones no ahorras dinero si compras productos que no necesitas. Compara siempre el precio del artículo del cupón con el de los otros artículos que estén en el estante.
- Prepara alimentos hechos en casa en lugar de usar los ya preparados, como platos principales congelados, tortas de panadería o ensaladas ya preparadas.

Elección del supermercado

- Haz las compras en el supermercado que te ofrezca los precios más bajos para los alimentos que necesitas. Puede ser una tienda distinta cada semana.
- Recuerda que las tiendas pequeñas generalmente tienen precios más altos y menos variedad que los supermercados.

En el supermercado

- Compra lo anotado en la lista. Si no usas la lista, probablemente compres demasiado o compres cosas que no necesitas.
- Ojo con los alimentos “convenientes”. La conveniencia puede costar más. Los siguientes son algunos ejemplos:
 - » frijoles en lata
 - » pechuga de pollo deshuesada
 - » verduras ya cortadas
- Compra verduras y frutas de temporada.
- Compra solamente la cantidad de alimentos que la familia puede usar, incluso si una cantidad más grande cuesta menos.
- En lo posible, haz las compras solo/a. Los familiares o amigos pueden tratar de hacerte comprar cosas que no necesitas.
- No hagas las compras cuando tengas hambre.
- Fíjate si hay errores cuando pagues en la caja.

Lista de compras

Haz una lista de compras. Anota los alimentos que necesitas para tus menús y cualquier otro producto que se te haya acabado en la cocina.

ARTÍCULOS PARA HORNEAR

- Harina
- Azúcar
- Aceite en aerosol
- Leche evaporada en lata sin grasa (descremada)
- Leche en polvo sin grasa
- Cacao en polvo sin azúcar
- Polvo para hornear

FRUTAS Y VERDURAS

- Frutas frescas (como mango, manzana, naranja, piña, papaya, plátano)
- Verduras frescas (como repollo, lechuga, cebolla, tomate, calabaza, apio, espinaca, berenjena, acelga)

FRUTAS, VERDURAS, FRIJOLES Y SOPAS EN LATA

- Frutas enlatadas en almíbar o jugo
- Tomates en lata (sin sal agregada)
- Salsa o pasta de tomate con bajo contenido de sodio
- Otras verduras en lata (sin sal agregada)
- Caldo en lata (sin grasa, con bajo contenido de sodio)*
- Otras sopas en lata*
- Frijoles en lata (sin sal agregada ni condimentos)

PANES Y TORTILLAS

- Pan y panecillos
- Tortillas de maíz
- Tortillas de harina de trigo con bajo contenido de grasa

GRASAS Y ACEITES

- Aceite de oliva
- Margarina light
- Aceite de cártamo
- Aguacate
- Mayonesa con bajo contenido en grasa

CEREALES, ARROZ, PASTA, FIDEOS Y GALLETAS

- Cereales listos para comer o cocinados*
- Arroz
- Pastas (fideos, tallarines, macarones, coditos, espaguetis)
- Galletas*
- Galletitas saladas*

PRODUCTOS DERIVADOS DE LA LECHE

- Leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %)
- Queso fresco sin grasa o con bajo contenido de grasa
- Quesos sin grasa
- Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa
- Margarina blanda o light
- Crema ácida sin grasa
- Queso crema sin grasa

CARNES

- Pollo
- Pavo
- Pescado
- Carne de res (bola de lomo o lomo)
- Carne molida con contenido de grasa extra bajo
- Lomo, pata, espaldilla de cerdo
- Carnes procesadas o carnes frías*

OTROS

- Huevos
- Hierbas y especias (orégano, comino, pimentón, cilantro, perejil, chile en polvo)

*Usa la etiqueta de los alimentos para escoger los que tengan menor contenido de grasa, grasa saturada, colesterol, calorías y sodio.

Meta Semanal



Nombre: _____

Fecha: ___/___/___

Después de la Sesión 10

Come saludable aun cuando tengas poco tiempo o dinero

Escribe la meta que quieres alcanzar para mejorar tu salud en esta semana.
Recuerda convertirla en un hábito.

Mi meta será:

Mi acompañante será:

¿Pudiste alcanzar tu meta?

Sí _____ ¿Cómo? _____

No _____ ¿Por qué? _____

SESIÓN 11

Disfruta de la vida con
bienestar emocional



¿Cuáles son los síntomas de la depresión que hay que buscar?

FÍSICOS	Cambios en los hábitos de dormir	Problemas para dormir, te despiertas seguido durante la noche, quieres dormir más de lo habitual, incluso durante el día
	Cambios en los hábitos alimentarios	Apetito reducido y pérdida de peso, o más apetito y aumento de peso
	Pérdida de energía, fatiga	Te sientes cansado/a todo el tiempo
	Sentimientos de inquietud	Sientes ansiedad todo el tiempo y no puedes estar quieto/a
	Libido disminuida	Pérdida de interés en el sexo o la intimidad
	Síntomas físicos persistentes	Incluye dolores de cabeza, dolores crónicos, constipación u otros problemas digestivos que no responden al tratamiento
	Accidentes frecuentes	Lesiones no intencionales, contusiones
PSICOLÓGICOS	Pérdida de interés en las actividades cotidianas	Pérdida de interés en hacer cosas que antes disfrutabas
	Estado de ánimo deprimido	Estás constantemente triste, sientes ansiedad, irritabilidad o estados de ánimo "vacíos"
	Pesimismo, desesperación	Uno siente que nada está bien
	Aislamiento o retiro	
	Culpabilidad, sentimiento de inutilidad	Sientes que nunca haces nada bien; culpabilidad inapropiada
	Tristeza matutina	Te sientes peor en la mañana que en el resto del día
	Mayor enojo	Discusiones frecuentes o pérdida del buen temperamento
	Pérdida de interés en la atención y la apariencia	
PENSAMIENTO	Menos concentración y habilidad para prestar atención	No puedes ver TV ni leer porque otros pensamientos o sentimientos se interponen
	Confusión, mala memoria	Menor capacidad de lo habitual para recordar las cosas
	Proceso lento de pensamiento	Dificultad con la toma de decisiones
	Pensamientos de suicidio	Quieres morirte; piensas en formas de hacerte daño

¿Qué es la depresión?

A pesar de que la depresión es algo frecuente entre personas de todas las edades y grupos sociales, hay ciertos grupos que resultan más afectados que otros:

La depresión es dos veces más frecuente en las mujeres que en los hombres.



La depresión es un problema del ánimo que a menudo coexiste con otros problemas mentales/emocionales, como la ansiedad, o físicos, como la diabetes. El sufrimiento que resulta de la depresión severa no solamente afecta al individuo, sino también a los miembros de su familia y amistades.

La depresión se define como un estado emocional marcado por una tristeza profunda, sentimientos de que uno no vale nada, culpabilidad y ansiedad. Casi todos los adultos experimentan esas emociones ante la pérdida del empleo, de un ser querido u otros eventos trágicos.

La depresión severa difiere de estas emociones negativas normales en duración e intensidad. La depresión severa no es un estado de ánimo "triste" pasajero ni una señal de debilidad personal. Las personas que padecen de depresión severa necesitan ayuda para recuperarse.

A pesar de que los síntomas pueden durar semanas, meses o años sin tratamiento, las personas con depresión pueden recuperarse con un tratamiento adecuado.

**YO IMPORTO,
POR ESO ME
DOY TIEMPO A
MÍ MISMO/A**

¿Cómo el hábito de fumar puede causar daño?

Los cigarrillos pueden causar graves problemas de salud

Ataque al corazón y derrame cerebral

- Alrededor de 80-90 % de los ataques al corazón están relacionados con el hábito de fumar.
- Un año después de dejar de fumar, el riesgo de tener un ataque al corazón se reduce a menos de la mitad.



Cáncer

- Si fumas, tienes mayor riesgo de desarrollar cáncer de vejiga, estómago, útero y pulmón.
- Alrededor de 80-90 % de los casos de cáncer de pulmón tiene su causa en el hábito de fumar.
- El número de muertes por cáncer en los hombres que fuman cigarrillos es dos veces mayor que el de los no fumadores.
- Los hombres que fuman tienen una probabilidad 22 veces mayor de desarrollar cáncer de pulmón que los no fumadores; en las mujeres esa probabilidad es de 12 veces mayor.

El hábito de fumar y el humo "de segunda mano" pueden causar

- Serias enfermedades respiratorias, como enfisema y bronquitis crónica.
- Más resfríos (catarros), dolor de garganta e infecciones de las vías respiratorias.
- Ataques de asma.

El hábito de fumar daña a los bebés y a los niños

- Cada vez que una mujer embarazada fuma, aumenta la frecuencia de los latidos del corazón del bebé.
- Cuando una mujer embarazada fuma, el bebé recibe menos oxígeno.
- El peso al nacer de los bebés de madres fumadoras es menor que el de los hijos de las que no fuman.
- Si la madre fuma, es más probable que el niño nazca muerto.
- Los bebés cuyas madres fuman tienen mayor riesgo de morir de síndrome de muerte súbita infantil.
- Las sustancias químicas dañinas pasan a través de la placenta directamente a la sangre del bebé.
- Si la madre sigue fumando después de nacido el bebé, este puede tener más resfríos, infecciones en los oídos, bronquitis, neumonía y asma.
- Los bebés expuestos al humo lloran, estornudan y tosen más que los bebés que no están expuestos al humo.
- Los niños que crecen en un hogar con fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.

Algunos efectos muy desagradables son

- manchas amarillas en los dientes y los dedos
- mal aliento
- encías enfermas
- arrugas prematuras de la piel

El costo de fumar

1 paquete por día* durante...

1 semana = \$210 =



Disco compacto

1 mes = \$900 =



Horno de microondas

6 meses = \$5400 =



Minisplit de 1 ton. y su instalación

1 año = \$10,800 =



Televisión de pantalla plana de 42"

2 años = \$21,600 =



Laptop

3 años = \$32,400 =



Vacaciones soñadas para la familia

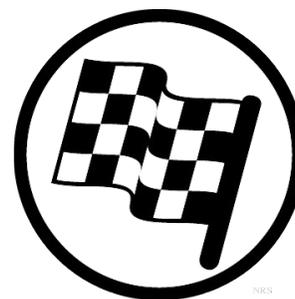
4 años = \$43,200 =



Enganche para un auto

*Basado en el precio de un paquete de cigarrillos de \$30 pesos.

Meta Semanal



Nombre: _____
 Fecha: ___/___/___

Después de la Sesión 11
 Disfruta de la vida con bienestar emocional

Escribe la meta que quieres alcanzar para mejorar tu salud en esta semana.
 Recuerda convertirla en un hábito.

Mi meta será:

Mi acompañante será:

¿Pudiste alcanzar tu meta?

Sí ____ ¿Cómo? _____

No ____ ¿Por qué? _____

SESIÓN 12

Salud mental y manejo de emociones



¿Qué es la salud mental?

La salud mental se define como un estado de bienestar, en el cual la persona está consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, consigue trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de dar su contribución a la comunidad.

El estrés es una ayuda para poder enfrentar los problemas de la vida, conocidos como factores estresantes o estresores, y hacen que la “tensión” o el estrés se manifiesten como síntomas físicos, psicológicos o emocionales.

Los factores estresantes, si no se liberan de manera positiva, pueden ocasionarnos problemas de salud mental; para evitarlos podemos identificar válvulas de escape que nos ayuden a liberar nuestro cuerpo de esos factores estresantes.

FACTORES ESTRESANTES

Ambientales y físicos	Naturales: Clima, desastres naturales, radiaciones, exposición al plomo y otros metales pesados, etc.	
	Artificiales: Luz, ruido, contaminación, etc.	
Biológicos	Café, alcohol, tabaco, drogas, etc	
Psicológicos y psicosociales	Sucesos vitales: Pérdida del trabajo, duelo por un familiar, separaciones de la pareja, etc.	
	Sucesos crónicos: Situaciones de estrés prolongado, como una enfermedad, relaciones de pareja estancadas, acoso o bullying, maltrato y negligencia, entre otros	
	Sucesos cotidianos: La dinámica de la vida familiar, la carga de trabajo, el tráfico, etc.	

Las válvulas de escape son las prácticas o actividades que podemos realizar para protegernos de los efectos dañinos del estrés.

VÁLVULAS DE ESCAPE

V Á L V U L A S D E E S C A P E	Físicas: Descanso, buena alimentación, ejercicio, etc.	Psicoemocionales: Afecto, comunicación, ejercicios de respiración, meditación o prácticas espirituales, acudir a terapia, etc.
	Laborales: Ocupación o empleo satisfactorio, comunicación asertiva en el trabajo, etc.	Recreativas: Pasatiempos, actividades artísticas, eventos culturales, etc
	Familiares: Comunicación, compartir comidas, realizar actividades en familia, administración de los recursos económicos, etc.	Comunitarias: Actividades recreativas en espacios públicos comunitarios, grupos de diálogo comunales, etc.

FACTORES ESTRESANTES Y VÁLVULAS DE ESCAPE EN TU VIDA

3 factores estresantes en tu vida	3 válvulas de escape que utilizas
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Enfermedades crónicas y salud mental

Muchas personas con enfermedades físicas crónicas presentan un riesgo muy elevado de sufrir problemas de salud mental, lo que puede complicar gravemente los resultados del tratamiento, empeorar la evolución de la enfermedad física y reducir su calidad de vida

El duelo

El período de duelo es el que la persona pasa después de una pérdida importante, que le provocan tristezas, sufrimiento, aflicción e, incluso, trastornos de salud. El duelo permite a la persona liberarse con respecto a la pérdida —ya sea una persona, un objeto o una situación a fin de adaptarse al mundo en otras circunstancias y rehacer su vida en las nuevas condiciones.

Identifica un duelo que hayas tenido por la pérdida de un trabajo, un cambio de vida o problemas de salud. Escribe el primer recuerdo que te venga a la mente de cómo experimentaste cada una de las etapas del duelo.



1. Negación y aislamiento:

2. Ira:

3. Pacto o negociación:

4. Depresión:

5. Aceptación:

Ansiedad

La ansiedad puede ser una reacción normal al estrés, pero cuando se caracteriza por temores injustificados, permanentes e irracionales por situaciones cotidianas, se convierte en una condición incapacitante. Los trastornos de ansiedad comprenden el trastorno obsesivo compulsivo, el trastorno de estrés postraumático y la fobia social, entre otros”.

Algunos síntomas de depresión son:

- Miedo
- Sensación de impaciencia
- Mal humor

Algunos de los síntomas físicos que se pueden experimentar son:

- Palidez
- Sudoración
- Tensiones musculares
- Sensaciones de frío-calor

Depresión

La relación entre la depresión y las enfermedades crónicas se debe a que la depresión desencadena los síntomas de las enfermedades crónicas, mientras estas aumentan los síntomas depresivos. Las enfermedades crónicas con mayor prevalencia de trastornos depresivos son: el asma, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y la obesidad.

Dato importante: Para el 2020, la depresión será la segunda causa de discapacidad a nivel mundial y en 2030 llegará a ser la primera.

Imagen corporal y autoestima

La comida puede llegar a convertirse en una válvula de escape negativa ante situaciones de estrés; se utiliza el alimento como una forma de sobrellevar situaciones difíciles o de llenar sentimientos de vacío que se pretenden suplir con la comida. Esto da lugar a un ciclo de sentimientos de culpa, vergüenza y enojo consigo mismo/a, que desencadena problemas de autoestima y la distorsión de la imagen corporal.



Cuando ves este dibujo, ¿qué es lo primero que te viene a la mente?

¿De qué manera ves tu imagen cuando estás frente al espejo?

Autoevaluación

Hábitos compulsivos al comer. Marca con una X las frases que se ajusten ti.

- Soy incapaz de dejar de comer o controlar lo que como.
- Como rápidamente grandes porciones de comida.
- Como aun después de estar satisfecho.
- Escondo comida para poder comerla en secreto.
- Como normalmente en presencia de los demás y como desafortadamente cuando estoy solo.
- Como continuamente sin horarios de comida.

Síntomas emocionales relacionados con la compulsión de comer. Marca con una X las frases que se ajusten a ti.

- Siento estrés o tensión que solamente puedo aliviar al comer.
- Siento vergüenza por la cantidad de alimentos que como.
- A veces, siento como si estuviera “en piloto automático” al momento de comer.
- No me siento satisfecha/o, sin importar cuánto haya comido.
- Siento culpa, disgusto o depresión después de comer.
- Me siento desesperada/o por controlar mi peso y mis hábitos alimentarios.

Recorta esta tarjeta para que la lleves contigo

10 estrategias para evitar el comer compulsivamente

- Control del estrés. Referirse a las válvulas de escape (meditación, respiración, técnicas de relajación).
- Comer tres comidas al día y refrigerios saludables. Desayunar para que el metabolismo funcione adecuadamente, no saltar comidas y comer meriendas saludables entre las comidas.
- Evitar la tentación. Ir de compras al supermercado solamente después de haber comido saludablemente, ya que eso evitará que se lleven alimentos chatarra al hogar; cortar frutas y verduras en el refrigerador para la merienda.
- Evitar las dietas. Las dietas estrictas activan los antojos y la compulsión a comer. También se elevan los niveles de cortisona que hacen que la persona se sienta más estresada y quiera comer más.
- Ejercicios. El ejercicio físico libera endorfinas que nos hacen sentir felices, esto nos ayuda a bajar los niveles de estrés y a buscar opciones más sanas de alimentación.
- Combate el aburrimiento. En vez de comer cuando estés aburrido/a, busca una actividad placentera, como salir con amigos, dar una caminata, leer o aprender algo nuevo. Evita ver televisión, ya que los anuncios harán que se te antoje la comida chatarra que se anuncia.
- Duerme bien. Las hormonas leptina y grelina, encargadas de controlar el apetito, se producen en la etapa del sueño. Los trastornos del sueño se verán en la siguiente sesión.
- Lleva un diario de comidas y emociones. Utiliza el ejemplo que aparece en tu cuaderno de trabajo.
- Escucha tu cuerpo. Aprende a identificar tus emociones y a distinguir cuando tienes hambre física o hambre emocional. El diario de comidas y emociones te ayudará a identificarlas fácilmente.
- Pide ayuda. Busca un grupo de autoayuda, como comedores compulsivos, que te dará el apoyo necesario para que logres tus metas. Pide apoyo a familiares y amigos y solicita ayuda profesional cuando se requiera.

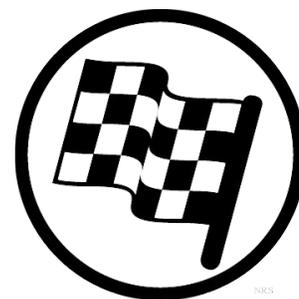
El Diario de Emociones

El siguiente diario te ayudará a darte cuenta de tus patrones alimentarios. Anota qué y cuánto comes, y cómo te sientes mientras comes (aburrido, contento, preocupado, triste, enojado).

También escribe si comiste por hambre o solo para consolarte.

	Descripción de comidas y bebidas	Cantidades	¿Dónde estaba? ¿Qué hacía?	¿Cómo me sentía mientras comía?
Comida 1				
Comida 2				
Comida 3				
Comida 4				
Comida 5				

Meta Semanal



Nombre: _____

Fecha: ___/___/___

Después de la Sesión 12

Salud mental y control de emociones

Escribe la meta que quieres alcanzar para mejorar tu salud en esta semana.
Recuerda convertirla en un hábito.

Mi meta será:

Mi acompañante será:

¿Pudiste alcanzar tu meta?

Sí _____ ¿Cómo? _____

No _____ ¿Por qué? _____

SESIÓN 13

Los trastornos del sueño y la promoción del sueño saludable



Prueba inicial sobre los trastornos del sueño

1. V F Los ronquidos fuertes significan que una persona está durmiendo profundamente y bien.
2. V F Las personas que duermen mal durante la noche y están cansadas durante el día deben dormir al menos 1 hora por la tarde.
3. V F El insomnio es más frecuente en las mujeres que en los hombres.
4. V F Los adultos solo necesitan de 5 a 6 horas de sueño cada noche para su salud y bienestar.
5. V F Los trastornos del sueño son factores de riesgo de obesidad, tensión arterial alta, diabetes y depresión.
6. V F Para la salud y el bienestar, el sueño no es tan importante como una buena dieta y ejercicios.
7. V F Los niños y adolescentes necesitan al menos 9 horas de sueño cada noche.
8. V F La señora Ramírez tiene 40 años de edad y un peso normal. Ella ha tenido problemas para conciliar el sueño por más de 9 años y, con el tiempo, se ha sentido más deprimida. Es muy probable que ella tenga un trastorno del sueño llamado insomnio.
9. V F El Sr. Ramírez tiene 50 años, es obeso y se queda dormido durante el día. Su esposa dice que ronca y que a veces deja de respirar brevemente durante el sueño. Él probablemente tiene un trastorno llamado apnea obstructiva del sueño.
10. V F Hormigueo en las piernas es lo mismo que calambres en las piernas.

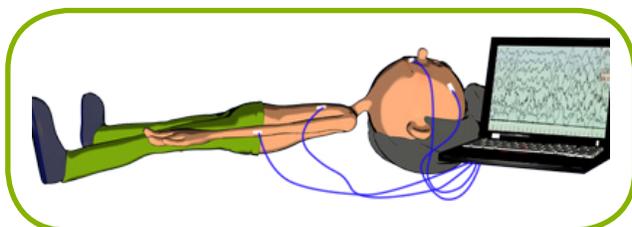
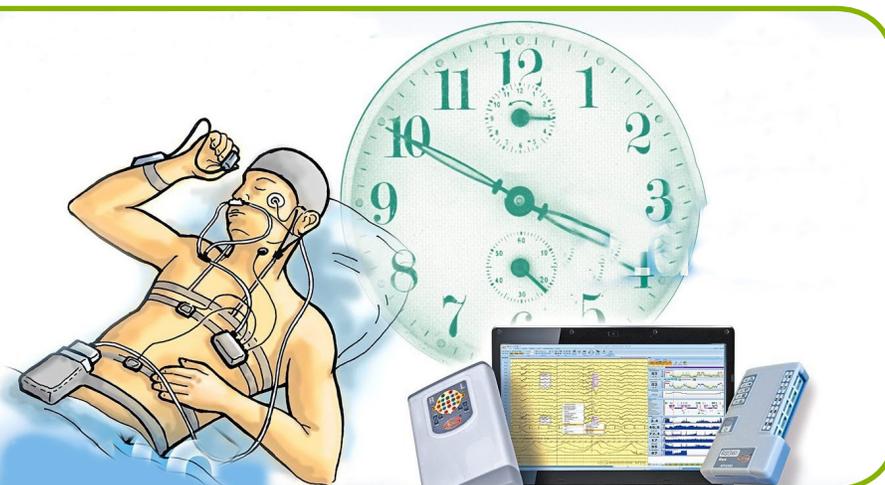
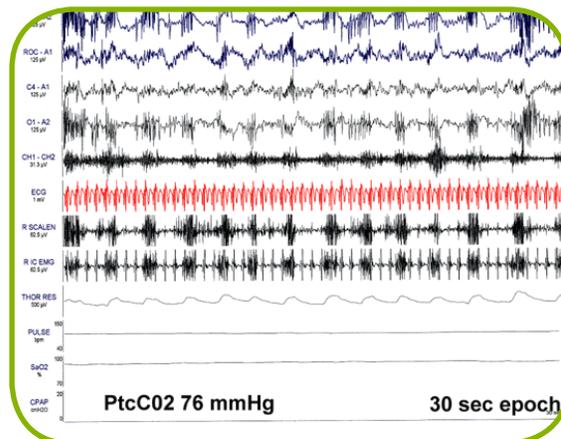
¿Qué crees que causa los problemas de sueño? _____

Enfermedades crónicas asociadas con trastornos del sueño

Entre las enfermedades crónicas asociadas con trastornos del sueño están las siguientes:

- Obesidad
- Enfermedades cardiovasculares/hipertensión
- Diabetes/alteraciones de la tolerancia a la glucosa
- Depresión/ansiedad
- Trastornos de la función inmunológica
- Consumo excesivo de alcohol
- Alteraciones de la función cognitiva
- Afectaciones en la calidad de vida relacionada con la salud
- Discapacidad y muerte

Algunos ejemplos de estudio de polisomnografía



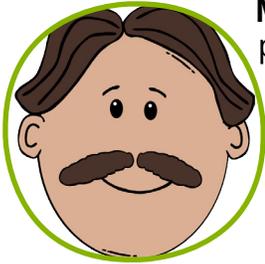
Encuesta sobre el sueño

¿Cómo es tu sueño? Completa la encuesta breve sobre tu sueño.

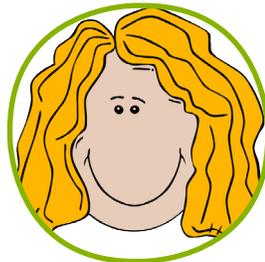
Esta es una breve encuesta para ayudar a entender el sueño. Por favor, completa la encuesta ahora, basado en cómo ha sido tu sueño durante el último año. No tienes que compartir tus respuestas. Esta información es para ayudarte a saber si tienes un problema de sueño similar a los que estamos estudiando en esta sesión.

1. ¿Cuántos minutos por lo general te toma quedarte dormido al acostarte? _____ minutos
2. ¿Cuántas horas de sueño sueles tener por la noche (o tu principal período de sueño) en los días de semana o de trabajo? _____ horas
3. ¿Roncas, o alguien te ha dicho que roncas? Sí No
4. ¿Alguien te ha dicho que dejas de respirar cuando estás dormido? Sí No
5. Alguna vez:
 - a. ¿Tienes problemas para conciliar el sueño? Sí No
 - b. ¿Despiertas durante la noche y tienes dificultad para volver a dormirte? Sí No
 - c. ¿Despiertas muy temprano en la mañana y no puedes volver a dormirte? Sí No
 - d. ¿Te sientes cansado durante el día, no importa cuántas horas hayas dormido? Sí No
 - e. ¿Te sientes demasiado cansado y con sueño durante el día? Sí No
6. Mientras estás sentado o acostado por la noche, ¿con frecuencia sientes incomodidad en las piernas que solo se alivia al moverlas o al caminar? Sí No

Su sueño, su vida presenta a la familia Ramírez



Mariano (padre). Presenta **apnea obstructiva del sueño**. Tiene 51 años, pesa 300 libras, tiene tensión arterial alta y se queja de fatiga durante el día. Trabaja como jornalero. Su esposa dice que nota que él ronca y deja de respirar brevemente durante la noche.



Virginia (madre). Presenta **síntomas de insomnio**. Tiene 45 años, mide 5 pies y 3 pulgadas de estatura y pesa 130 libras. Se encarga de la casa y los niños y es trabajadora de tiempo parcial. Ella dice que tiene un montón de cosas de qué preocuparse y que tiene problemas para conciliar el sueño y permanecer dormida (especialmente cuando su marido ronca). Ella se relaja viendo la televisión en la cama.



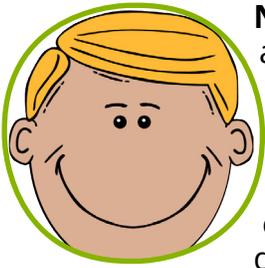
Doña Fela (abuela). Presenta el **síndrome de las piernas inquietas**. Ella es la madre de Mariano y vive con la familia. Tiene 71 años y ayuda a cuidar de la casa y los niños cuando Virginia y Mariano están trabajando. La abuela hace caminatas de 30 minutos todos los días para mantenerse saludable y cuidar de su diabetes y tensión arterial alta. Se queja de las "extrañas" sensaciones de irritación en las piernas por la noche, que solo puede hacer desaparecer si se levanta y camina. Estas sensaciones en las piernas le han estado impidiendo conciliar el sueño.



Carmencita (hija). Su tiempo de **sueño es insuficiente**. Tiene 15 años y es estudiante de la escuela secundaria. Después de terminar su tarea y pasar tiempo con su familia, va a su computadora y entra en los medios sociales o bien intercambia mensajes de texto con sus amigos hasta la medianoche, incluso en días entre semana. Mientras tanto, come papas fritas, dulces y toma bebidas gaseosas azucaradas. Como tiene que levantarse a las 6 a.m. para ir a la escuela, solo duerme alrededor de 6 horas por noche. Por la mañana, le cuesta mucho trabajo despertarse y necesita programar el despertador. En la escuela, ella se siente cansada y se duerme con frecuencia durante la primera clase.

Tanto el rendimiento escolar como la cantidad de sueño en niños y adolescentes han ido disminuyendo por las siguientes razones:

- Actividades extra escolares
- Dispositivos electrónicos
- Televisión
- Teléfonos celulares
- Videojuegos
- Mensajes de texto
- Redes sociales



Néstor (hijo). Presenta **apnea obstructiva del sueño infantil.** Tiene 8 años de edad y está en tercer grado. Le gusta la escuela, pero siente que los profesores están siempre en su contra, diciéndole que se esté quieto y preste atención. A pesar de que trabaja muy duro en sus tareas y en especial le gustan las matemáticas y las ciencias, sus calificaciones son malas. Se enoja con facilidad en la escuela y con él mismo. Su madre lo oyó roncar ruidosamente por la noche y ha visto que siempre tira patadas y da vueltas cuando duerme. A veces se orina en la cama.

El ronquido y la inquietud durante el sueño se asocian con:

- Problemas de conducta
- Falta de atención
- Hiperactividad
- Posible diagnóstico erróneo como trastorno de déficit de atención
- Bajo desempeño escolar
- Fatiga y somnolencia diurna
- Problemas de salud
- Obesidad
- Diabetes

Las consecuencias de la apnea obstructiva del sueño en los niños pueden ser:

- Tensión arterial alta
- Obesidad
- Diabetes
- Reflujo gastroesofágico (agruras)
- Cardiopatía

Doce actividades que promueven un sueño reparador

Intenta los siguientes cambios en tus rutinas de vida, tanto durante el día como en la noche:

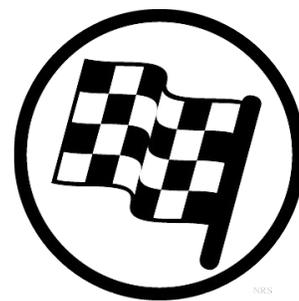
1. Los productos que contienen cafeína (como té, café, cacao o chocolate, y refrescos) deben suspenderse por lo menos 4 horas antes de dormir. La cafeína es un estimulante y puede mantenerte despierto.
2. Evita la nicotina (incluidos los parches o la goma de mascar de nicotina) por lo menos 1 hora antes de dormir y cuando te despiertas en la noche. La nicotina también es un estimulante.
3. Evita las bebidas alcohólicas alrededor de la hora en que te vas a dormir porque, aunque al principio te dé sueño, pueden causar que te despiertes en la noche e interfieren en la calidad del sueño.
4. Evita comer una gran cena inmediatamente antes de dormir. Un bocadillo ligero (por ejemplo, plátano, yogurt, un vaso de leche) es benéfico.
5. Intenta realizar ejercicios físicos regularmente (aunque sea una caminata ligera de 30 minutos) en la mañana o en la tarde. Trata de no hacerlo cerca de la hora de dormir, porque puede estimularte y hacer que no te puedas dormir. Es recomendable hacer ejercicios 3 ó 4 horas antes de ir a dormir.
6. Mantén tu dormitorio tranquilo y ordenado; selecciona colchas, sábanas y almohadas que sean cómodas. Evita que tu dormitorio sea muy caliente o muy frío.
7. Mantén tu dormitorio en silencio y oscuro durante la noche. Trata de pasar más tiempo con la luz del día. Por la noche, cubre las ventanas con cortinas gruesas para bloquear la luz que entra por ellas o usa un antifaz para cubrir tus ojos. Si el ruido es un problema, usa tapones para los oídos, o un ventilador o máquina de "ruido blanco" para enmascarar los sonidos.
8. Evita utilizar tu cama para otra cosa que no sea dormir o tener sexo. Evita ver la televisión, usar la computadora, leer, escuchar música, hablar por teléfono o mandar mensajes de texto en tu dormitorio. Algunas horas antes de irte a dormir, apaga el televisor, el teléfono celular, el iPad y la computadora. El tipo de luz que las pantallas emiten puede estimular tu cerebro, suprimir la producción de melatonina e interferir con el reloj biológico "interno" de tu cuerpo.

9. Mantén horarios regulares para irte a la cama y dormir, incluso en los fines de semana. Los adultos necesitan, por lo menos, de 7 a 8 horas de sueño cada noche para sentirse bien y ser productivos. Trata de no tomar siestas durante el día, porque pueden hacer que no sientas sueño en la noche.

Nota: Una siesta o meditación de 20 a 30 minutos está bien para energizar tu cuerpo, mente y espíritu. Dormir más de 30 minutos no se considera una siesta y puede afectar a la calidad de tu sueño en la noche.

10. Sigue una rutina para ayudarte a relajarte antes de dormir: lee un libro, escucha música o toma un baño. También puedes hacer esto si no logras dormirte o no te sientes adormilado.
11. Si no puedes dormir o no te sientes adormilado, levántate y lee, o haz algo que no sea muy estimulante hasta que te dé sueño.
12. Si estás acostado, despierto y preocupado, antes de irte a la cama intenta hacer una lista de las cosas que tienes pendientes. Esto puede ayudarte a no enfocarte en esas preocupaciones durante la noche.

Meta Semanal



Nombre: _____

Fecha: ___/___/___

Después de la Sesión 13

Los trastornos del sueño y la promoción del sueño saludable

Escribe la meta que quieres alcanzar para mejorar tu salud en esta semana.
Recuerda convertirla en un hábito.

Para mejorar mi sueño voy a:

En nutrición voy a:

En actividad física voy a:

En la próxima sesión nos contarás si:
¿Pudiste alcanzar tu meta?

Sí _____ ¿Cómo?

No _____ ¿Por qué?

Ejercicios de respiración

- Siéntate en una posición cómoda, con tu columna derecha y las piernas sin cruzar.
- Respira profundo hacia tu abdomen; puedes poner tus manos en tu estómago si eso te ayuda.
- Espera antes de exhalar.
- Mientras exhalas a través de la boca, en vez de hacer ese sonido parecido al silbido, cuenta "uno". Mientras continúas inhalando y exhalando cuenta "dos...tres...cuatro".
- Continúa repitiendo en series, contando del uno al cuatro.
- Mientras cuentas y respiras, nota que tu respiración se hace más lenta, que tu cuerpo se está relajando y que tu mente se está despejando.
- Continúa por 5 minutos

Prueba de comprobación sobre los trastornos del sueño

1. V F Los ronquidos fuertes significan que una persona está durmiendo profundamente y bien.
2. V F Las personas que duermen mal durante la noche y están cansadas durante el día deben dormir al menos 1 hora por la tarde.
3. V F El insomnio es más frecuente en las mujeres que en los hombres.
4. V F Los adultos solo necesitan de 5 a 6 horas de sueño cada noche para su salud y bienestar.
5. V F Los trastornos del sueño son factores de riesgo de obesidad, tensión arterial alta, diabetes y depresión.
6. V F Para la salud y el bienestar, el sueño no es tan importante como una buena dieta y ejercicios.
7. V F Los niños y adolescentes necesitan al menos 9 horas de sueño cada noche.
8. V F La señora Ramírez tiene 40 años de edad y un peso normal. Ella ha tenido problemas para conciliar el sueño por más de 9 años y, con el tiempo, se ha sentido más deprimida. Es muy probable que ella tenga un trastorno del sueño llamado insomnio.
9. V F El Sr. Ramírez tiene 50 años, es obeso y se queda dormido durante el día. Su esposa dice que ronca y que a veces deja de respirar brevemente durante el sueño. Él probablemente tiene un trastorno llamado apnea obstructiva del sueño.
10. V F Hormigueo en las piernas es lo mismo que calambres en las piernas.

¿Qué considera que fue de beneficio para usted en esta sesión? _____

¿Qué no fue de beneficio para usted en esta sesión? _____

Su sueño, su vida. Diario del Sueño semanal (estudio del sueño)

Nombre: _____ Semana de _____

Por favor complete este diario cada mañana 30 minutos después de levantarse. Calcule aproximadamente las horas. No se preocupe si no sabe las horas o tiempos exactos. Solo interesa su opinión de cómo durmió.

Preguntas sobre el día	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
¿Tomó siestas ayer? En caso positivo, ¿cuánto duraron?	Sí No minutos						
¿Tomó caféina después de las 6 p.m.? (café, té, soda, chocolate, algún medicamento, etc.)	Sí No minutos						
¿Tomó alcohol después de las 6 p.m.? (como cerveza, vino, tequila, etc.)	Sí No minutos						
¿Usó nicotina después de las 6 p.m.? (cigarros, tabaco de mascar, etc.)	Sí No minutos						

Su sueño, su vida. Diario del Sueño semanal (estudio del sueño)

Nombre: _____ Semana de _____

Por favor complete este diario cada mañana 30 minutos después de levantarse. Calcule aproximadamente las horas. No se preocupe si no sabe las horas o tiempos exactos. Solo interesa su opinión de cómo durmió.

Preguntas sobre el día	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
¿A qué hora se fue a dormir?	p.m	p.m	p.m	p.m	p.m	p.m	p.m
¿A qué hora apagó las luces?	p.m	p.m	p.m	p.m	p.m	p.m	p.m
¿Cuánto tiempo tardó en dormirse?	minutos	minutos	minutos	minutos	minutos	minutos	minutos
¿Cuántas veces despertó durante la noche?	Veces	Veces	Veces	Veces	Veces	Veces	Veces
¿Cuántos minutos estuvo despierto durante la noche?	minutos	minutos	minutos	minutos	minutos	minutos	minutos
En pocas palabras, ¿por qué despertó?							
¿A qué hora despertó?	a.m	a.m	a.m	a.m	a.m	a.m	a.m
¿A qué hora se levantó de su cama?	a.m	a.m	a.m	a.m	a.m	a.m	a.m
¿Cree que duerme suficiente?	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No	Sí No

¿Cuál de estos elementos que pueden alterar su sueño están presentes en su habitación (por favor, marque con una X)?

___ Televisor ___ Teléfono ___ Juegos de video ___ Computadora ___ Mascotas

___ Música ___ Bebés ___ Niños ___ Ancianos con problemas de salud

Otros elementos _____

SESIÓN 14

Repaso y graduación



Una carta para mí

En el programa Camino a la Salud he aprendido que puedo hacer muchas cosas para mejorar mi salud y tener menos probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas. También puedo ayudar a mis familiares a tomar decisiones saludables. Durante los próximos tres meses trataré de hacer lo siguiente para proteger mi salud:

1

2

3

4

5

Nombre y Firma:
Fecha:



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

