



GRUPO de EQUILIBRIO™ DE ESTILO DE VIDA

Una Modificación al Programa de Cambio de Estilo de Vida
del Programa de Prevención de la Diabetes

© 2008; 2010; 2011 por la Universidad de Pittsburgh.*

Desarrollado por miembros de la facultad del Centro de Apoyo para la Prevención de la Diabetes del Instituto de la Diabetes de la Universidad de Pittsburgh (Kaye Kramer, Andrea Kriska, Trevor Orchard, Linda Semler y Elizabeth Venditti), y Bonnie Gillis, MS, RD, con apoyo financiero de los Institutos Nacionales de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales, los Institutos Nacionales de Salud y La Fuerza Aérea de los Estados Unidos administrado por el Centro de Actividades de Adquisición de Investigación Médica del Ejército de los Estados Unidos, en Fort Detrick, Maryland, Concesión Número W81XWH-04-2-0030. La revisión de los materiales por el Departamento de la Fuerza Aérea no implica que este avala su exactitud factual u opinión.

Este manual y los materiales del *GRUPO de EQUILIBRIO™ de ESTILO de VIDA están disponibles al público sujeto a los términos y condiciones enunciados en la siguiente Licencia de Creative Commons (modelo legal para la distribución y uso de contenidos en beneficio de la sociedad): [Creative Commons - Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/). Por consiguiente, el manual y los materiales se pueden descargar, duplicar, transmitir y distribuir únicamente para educación o con fines de investigación, siempre y cuando se proporcione crédito adecuado al Centro de Apoyo para la Prevención de la Diabetes y al equipo de investigación del Programa de Prevención de la Diabetes de la Universidad de Pittsburgh.

Cualquier uso de los materiales anexos de GRUPO de EQUILIBRIO™ de ESTILO de VIDA con fines comerciales está estrictamente prohibido excepto con permiso o licencia de la Universidad de Pittsburgh. Para mayor información póngase en contacto con la Universidad de Pittsburgh en la Oficina de Administración de Tecnología al (412) 648-2206.



Una Modificación al Programa de Cambio de Estilo de Vida
del Programa de Prevención de la Diabetes

Cuaderno del Participante



GRUPO de EQUILIBRIO™ de ESTILO DE VIDA

**Una Modificación al Programa de Cambio de Estilo de
Vida del Programa de Prevención de la Diabetes**

Su nombre: _____

Su consejero/a de Estilo de Vida es: _____

Información de contacto de su consejero/a de Estilo de Vida:

Dirección de trabajo: _____

Teléfono: _____

E-mail: _____



Sesión 1: Bienvenidos al GRUPO del Programa de EQUILIBRIO™ de ESTILO de VIDA

Sea un Buen Miembro del Grupo

Un grupo es como un equipo de deportes. Al trabajar en conjunto, los miembros del grupo pueden:

- Apoyarse y alentarse mutuamente.
- Compartir ideas para resolver problemas
- Motivarse mutuamente.

Ser un buen miembro del grupo es una responsabilidad con los otros.

Y también es la mejor manera de AYUDARLE a tener éxito.

Diez Formas de ser un Buen Miembro/a del Grupo

1. Haga su mejor esfuerzo por asistir a cada reunión. Esto es importante, incluso cuando le sea difícil seguir el programa
2. Sea puntual. Llame si no puede asistir.
3. Complete las cosas que se supone debe hacer en casa.
4. Traiga este cuaderno y su Libro de Registros a cada sesión.
5. Participe y comparta sus ideas con otros miembros del grupo.
6. Permita que todos tenga la oportunidad de compartir. Sea consciente de cuánto tiempo habla.
7. Este dispuesto/a a verdaderamente escuchar las preocupaciones de las otras personas. Haga todo lo posible para demostrar que entiende y le importa. Comparta lo que le funcionado a usted.
8. No repita a nadie fuera del grupo nada personal de lo se hablado dentro del grupo.
9. Respete las ideas de los demás y no menosprecie a nadie.
10. Haga hincapié en las cosas buenas.

¡Recuerde que un buen "espíritu de equipo" es beneficiosos para todos sus miembros!



Bienvenidos al Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida

Recuerde su propósito

- ¿Porqué se unió al Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida?

- ¿Qué espero lograr al participar en el Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida?:

- Cómo me ayudará a mi y a otros comer sano y mantenerme activo/a:



El Enfoque del *Grupo de Equilibrio™ de Estilo de Vida*

Llamamos a nuestro programa "Equilibrio de Estilo de Vida" porque le ayudaremos a encontrar un equilibrio sano entre las dos partes de su estilo de vida:

1. Su alimentación.
2. Su actividad física.



Sus metas de Equilibrio de Estilo de Vida serán:

1. Perder peso a través de una alimentación sana.
2. Estar más activo/a físicamente.

Un importante estudio demostró que se puede **prevenir la diabetes** con una combinación sana y a largo plazo de alimentación balanceada e incremento de la actividad física.

El estudio se llama el "Programa de Prevención de la Diabetes".



El Programa de Prevención de la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés)

El Programa de Prevención de la Diabetes (o DPP) patrocinado por los Institutos Nacionales de Salud, se llevó a cabo en 27 centros de salud a través de los Estados Unidos.

Más de 3,000 adultos participaron en el DPP.

Todos eran personas con alto riesgo a desarrollar Diabetes tipo 2. Esto significa que tenían una condición conocida como "prediabetes". La prediabetes se define como tener niveles elevados de glucosa (azúcar en la sangre), pero no lo suficientemente altos como para ser considerado diabetes. Las personas con prediabetes pueden tener la glucosa elevada en ayunas o durante la prueba oral de tolerancia a la glucosa, o en ambos casos.

- Alrededor de la mitad de los participantes en el estudio eran Afro Americanos/as, Hispanos/as, Indios/as Americanos/as, Asiáticos/as u originarios/as de las Islas del Pacífico. La Diabetes es muy común entre estos grupos.
- Dos de cada diez eran de 60 años de edad o mayores, que es otro grupo de alto riesgo.
- El peso inicial promedio era de 207 libras.

Cada persona fue asignada al azar a uno de tres grupos.

- Un grupo fue parte de un programa pérdida peso e incremento de la actividad física
- Un grupo tomo metformina, un medicamento que se usa para tratar la diabetes.
- Un grupo tomo un placebo o pastilla de azúcar.

El DPP fue un gran éxito.

Se les dio seguimiento a los voluntarios por aproximadamente 3 años.

Tomar metformina redujo 31 por ciento el riesgo a Diabetes Tipo 2.

El programa de pérdida de peso e incremento de la actividad física fue aún más exitoso.

- **Perder de 10 a 15 libras y mantenerse moderadamente activo/a (similar a una caminata rápida) por un mínimo de 150 minutos por semana disminuyo 58% el riesgo a diabetes Tipo 2 (más de la mitad.)**
- **Para aquellos mayores de 60 años, el riesgo disminuyo 71% (casi las tres cuartas partes.)**

Como resultado del DPP, muchos grupos internacionales, nacionales, estatales y locales han comenzado programas como éste para ayudar a personas a bajar de peso y mantenerse más activos/as.



El Programa de Prevención de la Diabetes (o DPP, por sus siglas en inglés)

El DPP también mostro como la pérdida de peso y un aumento en la actividad física pueden reducir el riesgo a lo que se conoce como "síndrome metabólico".

Una persona con síndrome metabólico presenta tres o más de las siguientes condiciones:

- Grasa generalmente almacenada alrededor del vientre ("forma de manzana")
- Triglicéridos altos (una clase de grasa en la sangre)
- Colesterol HDL bajo ("el buen colesterol")
- Presión arterial alta
- Niveles altos de glucosa en la sangre en ayunas (azúcar en la sangre)

Uno de cada cuatro adultos norteamericanos tiene síndrome metabólico. El Síndrome metabólico aumenta el riesgo a:

- Ataques al corazón
- Diabetes
- Embolia
- Problemas renales (si tiene enfermedad cardíaca y diabetes)



El programa de cambio de estilo de vida del DPP redujo 41% el riesgo de síndrome metabólico.

El Programa del Grupo de Equilibrio™ de estilo de vida esta diseñado para ayudarle a hacer cambios de estilo de vida para prevenir tanto la diabetes como para prevenir o tratar el síndrome metabólico.



El Estudio de los Resultados del Programa de Prevención de la Diabetes (o DPPOS, por sus siglas en inglés)

El reconocido estudio DPP continúa. Aproximadamente el 88% (2,766 voluntarios) del grupo DPP que reunían los requisitos se unió al DPPOS. Este grupo de adultos continuó su participación en el programa por más de cinco años adicionales.

El DPPOS tiene dos objetivos principales.

- Continuar retrasando y previniendo la diabetes.
- Prevenir a largo plazo las complicaciones de la diabetes tales como problemas de riñones, ojo y nervios y enfermedad de corazón.

Como el tratamiento de cambio de estilo de vida trabajó mejor, se invitó a todos los voluntarios DPP a participar en un programa de grupo de equilibrio del estilo de vida de 16 sesiones durante el período “puente” antes de comenzar el seguimiento del DPPOS.

Luego, durante los primeros cinco años de DPPOS:

- Se invitó a cada participante a cuatro sesiones educativas por año sobre una variedad de temas de estilo de vida sano (sesiones HELP).
- Al grupo original de cambio de estilo de vida se le ofreció sesiones BOOST (en el otoño y la primavera de cada año) para revitalizar sus esfuerzos de cambio de conductas.
- El grupo original de metformina continuó recibiendo el medicamento.



El Estudio de los Resultados del Programa de Prevención de la Diabetes (o DPPOS)

¿Cuáles son los hallazgos principales del DPPOS?

En promedio, se le dio seguimiento por 10 años a este grupo de dedicados voluntarios.

- El grupo original de estilo de vida desarrollo diabetes 34% menos que el grupo original de placebo.
- **Participantes de grupo de estilo de vida de 60 años y mayores desarrollaron diabetes 49% menos que los del grupo de placebo.**
- El grupo original de metformina había desarrollado diabetes 18% menos que los del grupo de placebo.

¿Qué paso con la pérdida de peso?

- Ambos, el grupo de cambio de estilo de vida y el de metformina han demostrado en promedio una pérdida de peso de entre 4 a 5 libras desde el comienzo del DPP.
- Esto significa que hubo para el grupo de estilo de vida una recuperación de peso (de la pérdida de peso original de 10 libras al final del DPP).
- Sin embargo, no existe otro estudio que muestre esta cantidad de pérdida de peso durante un período de tiempo tan largo.

Hacer y mantener cambios de estilo de vida sanos puede disminuir los riesgos de diabetes a largo plazo.



El Diseño del Equilibrio™ de Estilo de Vida

El Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida está basado en el Programa de Cambio de Estilo de Vida del DPP. Se basa también en muchos otros estudios de investigación sobre las mejores formas de ayudar a las personas a lograr cambios de conductas.

En este programa le ayudaremos a:

- Entender la información sobre alimentación sana y mantenerse activo/a.
- Entender lo que le dificulta comer sano y mantenerse activo/a.
- Entender como cambiar las cosas para que funcionen en su favor en lugar de que estén en su contra.



Por ejemplo, aprenderá como:

- Ser más consciente de lo que come y cómo elegir alimentos sanos.
- Encontrar tiempo para mantenerse físicamente activo/a.
- Pedir lo que quiere cuando sale a comer fuera de casa.
- Mantener las cosas que le rodean en casa y en el trabajo que le hacen más fácil mantenerse activo/a y comer sano. Deshacerse de las cosas que se interponen en este camino.
- Parar los pensamientos negativos y substituirlos por pensamientos positivos.
- Ayudar a recuperarse cuando hay un resbalón de sus planes de comer sano y mantenerse físicamente activo/a.
- Manejar el estrés, los eventos sociales y las personas que le dificultan hacer los cambios sanos que desea.



Metas de Equilibrio de Estilo de Vida

1. Perder 7% de su peso comiendo sano.

Su meta será pesar
_____ libras o menos.



2. Hacer 2 ½ horas de actividad física vigorosa cada semana.

Ejemplo: Cinco días por semana, hacer una caminata vigorosa por 30 minutos.

Las metas del Equilibrio de Estilo de Vida son seguras y alcanzables.

Nosotros le ayudaremos a alcanzar estas metas haciendo **cambios graduales, sanos y razonables** a sus hábitos de alimentación y ejercicio.



Alcanzando las Metas de Equilibrio de Estilo de Vida:

1. Podría prevenir la diabetes.

El Programa de Prevención de la Diabetes mostró que alcanzar las mismas metas de pérdida de peso y nivel de actividad física reduce el riesgo a diabetes Tipo 2.

2. Le ayudará a verse y sentirse mejor y estar más sano/a.

Las investigaciones han demostrado que perder peso y mantenerse físicamente activo/a puede:

- Aliviar la tensión, ayudar a relajarse y dormir mejor.
- Proporcionarle más energía, y facilitarle las actividades cotidianas.
- Disminuir la presión arterial.
- Disminuir los niveles de LDL en la sangre (colesterol "malo" o grasa en la sangre).
- Aumentar los niveles de HDL en la sangre (colesterol "bueno" o grasa en la sangre).

3. Será un buen ejemplo para sus familiares, amistades y comunidad.

Cambiar la conducta requiere trabajo. Estamos aquí para ayudarle. Sabemos que ¡Lo puede lograr!



Trabajaremos en EQUIPO

Vamos a contar con usted para:

- Asistir o ver las sesiones cada semana y seguir las instrucciones de los folletos.
- Hacer todo lo posible para alcanzar sus metas de alimentación y actividad física. Esto incluye hacer las actividades asignadas para practicar lo que está aprendiendo.
- Llevar un registro de su alimentación y actividad los 7 días de la semana. Sea honesto/a.
- Llevar el registro de su peso.
- Dejarle saber a su consejero de estilo de vida sobre sus dudas y problemas.
- Mantenerse dispuesto/a y abierto/a al cambio.
"Animo, ¡Lo puede lograr!"



Puede contar con nosotros para:

- Proporcionarle información precisa sobre alimentación sana, actividad física y pérdida de peso.
- Contestar sus preguntas.
- Ser honestos.
- Creer que puede alcanzar sus metas de alimentación y actividad física.
- Estar siempre disponibles para usted.
- Apoyarle y ayudarlo.

Estamos de acuerdo a trabajar juntos en la forma descrita anteriormente.

Firmado: _____ Fecha: _____

Consejero de Estilo de Vida: _____



Las Sesiones del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida

Sesión	Título
1	Bienvenido a GBL (las siglas del Grupo de Equilibrio™ de Estilo de Vida)
2	Sea un Detective de Grasas y Calorías
3	Alimentación Sana
4	Mueva esos Músculos
5	Incline la Balanza de Calorías
6	Tome control de su ambiente
7	Solucionando Problemas
8	Las Cuatro Claves para Comer Sano cuando Come Afuera
9	El Resbaloso Sendero de Cambios de Estilo de Vida.
10	Arranque su Plan de Actividades
11	Haga que las Señales Sociales trabajen <i>a su favor</i>
12	Como Mantenerse Motivado/a



Pérdida de Peso Recomendable

Recomendación mínima de peso para su altura

Manténgase al o por encima del peso para su altura de acuerdo a la siguiente tabla (basado en un índice de masa corporal de 21 kg/m².) Sin embargo si desea perder más de un 7% de su peso inicial, le animamos a hacerlo.

Altura (pulgadas)	Peso (libras)
48	69
49	72
50	75
51	78
52	81
53	84
54	87
55	90
56	94
57	97
58	100
59	104
60	108
61	111
62	115
63	119
64	122
65	126
66	130
67	134
68	138
69	142
70	146
71	151
72	155
73	159
74	164
75	168
76	173
77	177
78	182
79	186
80	191



Meta de Peso

Metas de Peso para el Grupo del Programa Equilibrio de Estilo de Vida

Peso Inicial	Libras a Perder	Peso Meta
120	8	112
121	8	113
122	9	113
123	9	114
124	9	115
125	9	116
126	9	117
127	9	118
128	9	119
129	9	120
130	9	121
131	9	122
132	9	123
133	9	124
134	9	125
135	9	126
136	10	126
137	10	127
138	10	128
139	10	129
140	10	130
141	10	131
142	10	132
143	10	133
144	10	134
145	10	135
146	10	136
147	10	137
148	10	138

Peso Inicial	Libras a Perder	Peso Meta
149	10	139
150	11	139
151	11	140
152	11	141
153	11	142
154	11	143
155	11	144
156	11	145
157	11	146
158	11	147
159	11	148
160	11	149
161	11	150
162	11	151
163	11	152
164	11	153
165	12	153
166	12	154
167	12	155
168	12	156
169	12	157
170	12	158
171	12	159
172	12	160
173	12	161
174	12	162
175	12	163
176	12	164
177	12	165
178	12	166
179	13	166
180	13	167
181	13	168
182	13	169
183	13	170
184	13	171
185	13	172

Peso Inicial	Libras a Perder	Peso Meta
186	13	173
187	13	174
188	13	175
189	13	176
190	13	177
191	13	178
192	13	179
193	14	179
194	14	180
195	14	181
196	14	182
197	14	183
198	14	184
199	14	185
200	14	186
201	14	187
202	14	188
203	14	189
204	14	190
205	14	191
206	14	192
207	14	193
208	15	193
209	15	194
210	15	195
211	15	196
212	15	197
213	15	198
214	15	199
215	15	200
216	15	201
217	15	202
218	15	203
219	15	204
220	15	205
221	15	206
222	16	206

Peso Inicial	Libras a Perder	Peso Meta
223	16	207
224	16	208
225	16	209
226	16	210
227	16	211
228	16	212
229	16	213
230	16	214
231	16	215
232	16	216
233	16	217
234	16	218
235	16	219
236	17	219
237	17	220
238	17	221
239	17	222
240	17	223
241	17	224
242	17	225
243	17	226
244	17	227
245	17	228
246	17	229
247	17	230
248	17	231
249	17	232
250	18	232
251	18	233
252	18	234
253	18	235
254	18	236
255	18	237
256	18	238
257	18	239
258	18	240
259	18	241

Peso Inicial	Libras a Perder	Peso Meta
260	18	242
261	18	243
262	18	244
263	18	245
264	18	246
265	19	246
266	19	247
267	19	248
268	19	249
269	19	250
270	19	251
271	19	252
272	19	253
273	19	254
274	19	255
275	19	256
276	19	257
277	19	258
278	19	259
279	20	259
280	20	260
281	20	261
282	20	262
283	20	263
284	20	264
285	20	265
286	20	266
287	20	267
288	20	268
289	20	269
290	20	270
291	20	271
292	20	272
293	21	272
294	21	273
295	21	274
296	21	275

Peso Inicial	Libras a Perder	Peso Meta
297	21	276
298	21	277
299	21	278
300	21	279
301	21	280
302	21	281
303	21	282
304	21	283
305	21	284
306	21	285
307	21	286
308	22	286
309	22	287
310	22	288
311	22	289
312	22	290
313	22	291
314	22	292
315	22	293
316	22	294
317	22	295
318	22	296
319	22	297
320	22	298
321	22	299
322	23	299
323	23	300
324	23	301
325	23	302
326	23	303
327	23	304
328	23	305
329	23	306
330	23	307

Peso Inicial	Libras a Perder	Peso Meta
331	23	308
332	23	309
333	23	310
334	23	311
335	23	312
336	24	312
337	24	313
338	24	314
339	24	315
340	24	316
341	24	317
342	24	318
343	24	319
344	24	320
345	24	321
346	24	322
347	24	323
348	24	324
349	24	325
350	25	325
351	25	326
352	25	327
353	25	328
354	25	329
355	25	330
356	25	331
357	25	332
358	25	333
359	25	334
360	25	335
361	25	336
362	25	337
363	25	338
364	25	339



Comencemos con la Pérdida de Peso

Para ayudarle a **perder peso**, nuestra meta es ayudarle a comer una **alimentación sana**.

Una alimentación sana implica consumir **menos grasa y menos calorías**.

- Comer demasiada grasa engorda (nos hace gordos/as) y aumenta el riesgo a enfermedad del corazón, diabetes y otros problemas de salud.
- Comer demasiadas calorías de cualquier tipo de alimento también engorda.



El primer paso para comer menos grasa y menos calorías es saber cuánta grasa y calorías está consumiendo *ahora*.



Anote todo lo que come y bebe cada día.

Es la parte **MÁS IMPORTANTE** para cambiar la conducta.

La ortografía NO ES importante. Lo que SI ES importante es:

- Ser honesto/a (escriba lo que verdaderamente consume).
- Sea preciso/a (mida las porciones, lea las etiquetas).
- Sea metódico (incluya todo lo que consume).

Ser consciente de lo que come, es el primer paso hacia el cambio.



Lo que debo hacer:

Voy a:

- Anotar mi meta de pérdida de peso de un 7%:
_____ libras
- Llevar el registro de mi peso.
 - Me pesaré en casa por lo menos una vez por semana.
 - Anotaré mi peso en la parte de atrás del Libro de Registros.
- Anotaré todo lo que como y bebo cada día.
Incluyendo:
 - Hora.
 - Cantidad, el nombre y una descripción del alimento.
 - **Por el momento sáltese las columnas de grasas, calorías y actividad.**
 - Use una línea para cada alimento.
- Para la próxima semana, traeré un juego de tazas y cucharas para medir (compre en caso de que no tenga.)
- Para la sesión de la próxima semana, tendré mi Libro de Registros y este cuaderno disponibles.

