Guía de actividades para el abordaje de personas con Enfermedades Crónicas No Transmisibles

Buenos Aires Ciudad
Brazos Abiertos

Jefe de Gobierno
Horacio Rodríguez Larreta

Jefe de Gabinete de Ministros
Felipe Miguel

Ministro de Salud
Fernán Quirós

Subsecretario de Planificación
Sanitaria y Gestión en Red
Daniel Ferrante

Subsecretario de Atención Primaria,
Ambulatoria y Comunitaria
Gabriel Battistella

Directora General de Coordinación,
Tecnologías y Financiamiento en Salud
Laura Waynsztok

Directora General de Atención
Primaria de la Salud
Ana María Gómez Saldaño

Gerente Operativa de Coberturas
y Financiamiento Externo en Salud
Carolina Walton

Equipo de Redacción
Federico Bernao
Verónica Feito
María Pía Rodríguez

Colaboradores en la revisión
Celeste Gil
Rodrigo Lastreto
Residencia Interdisciplinaria de
Educación y Promoción de la Salud

Colaboradores Alimentación Saludable
Programa Nutricional

Colaboradores Actividad Física
Unidad de Promoción de la Salud y
Control de ECNT

Esta guía de actividades fue realizada a partir de talleres enviados por los Equipos de Salud de los siguientes Centros:

Equipo de Salud del CeSAC Nº 2
Equipo de Salud del CeSAC Nº 6
Equipo de Salud del CeSAC Nº 7
Equipo de Salud del CeSAC Nº 12
Equipo de Salud del CeSAC Nº 13
Equipo de Salud del CeSAC Nº 14
Equipo de Salud del CeSAC Nº 15
Equipo de Salud del CeSAC Nº 17
Equipo de Salud del CeSAC Nº 27
Equipo de Salud del CeSAC Nº 29
Equipo de Salud del CeSAC Nº 32
Equipo de Salud del CeSAC Nº 34
Equipo de Salud del CeSAC Nº 35
Equipo de Salud del CeSAC Nº 36
Equipo de Salud del CeSAC Nº43
Equipo de Salud del CeSAC Nº 44
Equipo de Salud del CeSAC Nº 45
Equipo de Salud del CeSAC Nº 46

GUÍA DE ACTIVIDADES PARA EL ABORDAJE DE PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN **9**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE **12**

ACTIVIDAD 1: VERDADERO O FALSO 13
ACTIVIDAD 2: MI PLATO SALUDABLE 13
ACTIVIDAD 3: ¿QUÉ COMEMOS HOY? 14
ACTIVIDAD 4: LA SAL OCULTA EN LOS ALIMENTOS 15
ACTIVIDAD 5: BARRERAS PARA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE 15
ACTIVIDAD 6: ALIMENTOS NATURALES - PROCESADOS - ULTRAPROCESADOS 16
ACTIVIDAD 7: ¿QUÉ VES CUANDO ME VES? 17
ACTIVIDAD 8: ETIQUETADO FRONTAL 18
ACTIVIDAD 9: RECETAS SALUDABLES 19
ACTIVIDAD BONUS TRACK 20

ACTIVIDAD FÍSICA **22**

ACTIVIDAD 1: CAMINATAS 23
ACTIVIDAD 2: FORTALECIMIENTO MUSCULAR 24
ACTIVIDAD 3: DÍGALO CON MÍMICA 26
ACTIVIDAD 4: ¡A MOVER LOS PIES 27
ACTIVIDAD 5: BARRERAS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA 28
ACTIVIDAD 7: JUEGO DEL EQUILIBRIO EN GRUPO 29
ACTIVIDAD 8: CAMAREROS Y EQUILIBRIO 30
ACTIVIDAD 9: EL BAILE DE LOS AROS 31
ACTIVIDAD BONUS TRACK: REGISTRO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA 31

CONSTRUCCIÓN DE LAZOS SOCIALES POSITIVOS **33**

ACTIVIDAD 1: LO SALUDABLE DE LOS VÍNCULOS 33
ACTIVIDAD 2: REDES DE APOYO 34
ACTIVIDAD 3: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS VINCULARES 35

MANEJO DEL ESTRÉS **39**

ACTIVIDAD 1: REGISTRO DE SITUACIONES ESTRESANTES 39
ACTIVIDAD 2: ¡PAREN EL MUNDO QUE ME QUIERO BAJAR! 41
ACTIVIDAD 3: PRÁCTICA BÁSICA DE MINDFULNESS 42
ACTIVIDAD 4: MINDFULNESS EN LA RESPIRACIÓN 44
ACTIVIDAD 5: PRÁCTICAS BREVES EN CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA 44

MEJORA EN LOS HÁBITOS DE SUEÑO **48**

ACTIVIDAD 1: VERDADERO O FALSO 48
ACTIVIDAD 2: FACTORES QUE ALTERAN MI SUEÑO 49
ACTIVIDAD 3: REGISTRO REFLEXIVO DEL SUEÑO 50
ACTIVIDAD BONUS TRACK: EL TERMÓMETRO DE MIS SUEÑOS 51

HÁBITOS NOCIVOS 53
ACTIVIDAD 1: LA ISLA DEL SOL 53
ACTIVIDAD 2: DESCARTANDO EXCUSAS.....55
ACTIVIDAD 3: VERDADERO O FALSO SOBRE EL CONSUMO 56
ACTIVIDAD 4: BINGO MUSICAL 57
OTRAS ACTIVIDADES DE ECNT 59
ACTIVIDAD 1: Y VOS… ¿QUÉ SABES? 59
ACTIVIDAD 2: TE PRESENTO A LA DIABETES: UN GUSTO 60
ACTIVIDAD 3: EL TREN DEL CUIDADO DE LOS PIES.....62
ACTIVIDAD 4: PASO A PASO 62
ACTIVIDAD 5: ¿CÓMO COMO?.....63

INTRODUCCIÓN

El presente documento tiene como objetivo principal fortalecer diferentes dispositivos preventivo-promocionales que realizan los equipos de salud (ES) del Primer Nivel de Atención para el abordaje de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT). Así como, enriquecer el trabajo cotidiano a través de un material didáctico y recursos prácticos, en pos de sortear los distintos desafíos del equipo de salud a la hora de realizar talleres con la población.

A partir del recorrido en territorio de los Programas Proteger, Redes y Sumar de la Gerencia Operativa de Coberturas y Financiamiento Externo en Salud (GOCFES) y del curso "Abordaje Integral de Diabetes e Hipertensión: Herramientas para la continuidad de cuidados en el Primer Nivel de Atención", se identificó la importancia de trabajar con las experiencias de los ES y poder compartirlas con otros equipos. En este marco, se los invitó a compartir sus planificaciones o talleres.

Dado que esta Guía propone actividades que puedan ser reproducidas por cualquier integrante del equipo, se tomaron aquellas que cumplían con tal requisito. A los fines de mantener una coherencia interna en el documento, algunas fueron adaptadas y complementadas con material bibliográfico.

Este proyecto se compone de una Guía de Actividades, un Manual Técnico y el Material Didáctico necesario para llevar a cabo las diferentes actividades. En la presente Guía se encuentran las actividades detalladas paso a paso, con los objetivos y materiales necesarios. En el Manual técnico, se encuentran las respuestas a las consignas y bibliografía complementaria. La propuesta busca que cualquier integrante del equipo de salud, pueda encontrar dentro de la temática que desee abordar, una actividad acorde, reproducirla y/o adaptarla a su contexto local.

Con el objetivo de organizar las actividades se tomaron los 6 pilares en los que se basa la Medicina del Estilo de Vida (MEV) y un apartado orientado al abordaje de patologías como Diabetes e Hipertensión. La MEV orienta su práctica a intervenciones sobre el estilo de vida que afectan a la salud de las personas y enfatiza el empoderamiento de las mismas como verdaderos agentes de salud. Los pilares sobre los cuales se enfoca son:

1. Alimentación Saludable
2. Actividad Física
3. Construcción de Lazos Sociales Integrados y Positivos
4. Mejora en Hábitos de Sueño
5. Gestión del Estrés
6. Superación de Hábitos Nocivos

En este sentido, se pretende generar un espacio facilitador de cambios e invita a los ES a reflexionar sobre los modos de prescribir una alimentación saludable y actividad física, entendiendo que la mayoría de las personas conocen las indicaciones, pero muchas veces se encuentran con dificultades para llevarlo a cabo. Es por ello, que las actividades de esta Guía apuntan a reflexionar acerca de los entornos y los condicionantes de la salud al mismo tiempo que a construir mensajes atravesados por una vivencia subjetiva.

El armado de grupos de apoyo de personas afines con quienes poder compartir experiencias, formar nuevos lazos y tomar un rol activo en el uso de la información relativa a los cuidados, es un medio sumamente eficaz. El trabajo grupal constituye una estrategia que apela a la motivación, participación, construcción de vínculos positivos. El empoderamiento motivado desde esta dinámica de trabajo facilita la proactividad hacia los cambios, ayuda a superar recaídas y a sostener los objetivos personales.

01

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El estado nutricional de nuestro organismo está directamente relacionado con los alimentos que consumimos y con su calidad. A grandes rasgos, puede decirse que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades y garantizar un desarrollo y crecimiento adecuado. (Guías Alimentarias para la Población Argentina - GAPA 2018).

La alimentación, al igual que la salud, son fenómenos complejos, que además de aspectos biológicos, tienen una multidimensionalidad sociocultural, económica, política, ecológica y emocional. (RIEPS y Programa Nutricional GCABA, 2016).

En esta línea, podemos identificar, dentro de la diversidad, algunas características sugeridas de las prácticas de alimentación:



Completa y variada: incluir a lo largo del día alimentos de los 5 grupos principales. La variedad se logra al optar por distintos alimentos dentro de un mismo grupo. Ej: consumir distintos colores dentro del grupo de frutas o verduras o diferentes tipos de carnes como vaca, pollo, cerdo o pescado.

Adecuada al momento biológico y el nivel de actividad física: en función de los requerimientos nutricionales.

Segura: que los alimentos no estén contaminados ni en mal estado.

Una situación placentera: aprendemos a gustar de alimentos que asociamos con situaciones agradables.

Una forma de sentirnos parte de un grupo: el sentido de pertenencia a un grupo es también una necesidad de las personas y la alimentación compartida ayuda a construirlo.

El entorno alimentario, en la actualidad, se caracteriza por una elevada oferta y accesibilidad de alimentos de alta densidad energética y baja calidad nutricional con gran contenido de sal, grasas y/o azúcares. Éstos han reemplazado el consumo de alimentos naturales como frutas, verduras y granos integrales, que aportan fibras, vitaminas, minerales, entre otros nutrientes beneficiosos para la salud. Estas modificaciones en los patrones alimentarios constituyen uno de los principales factores de riesgo para la salud. (GAPA 2018).

ACTIVIDAD 1: VERDADERO O FALSO

Objetivo:
Compartir e intercambiar saberes y experiencias respecto a la alimentación.

Materiales:
20 Tarjetas verdadero/falso – 2 Tarjetas grandes verdadero/falso – Cinta adhesiva – Bolsa o caja.

Paso 1: Se disponen las dos tarjetas de mayor tamaño de Verdadero / Falso en el centro del grupo (Opcional: en una pizarra y pegando las tarjetas).

Paso 2: En una bolsa o caja se colocan las tarjetas mezcladas. Cada participante sacará de a una por vez.

Paso 3: El grupo discutirá si la oración es verdadera o falsa. Luego, el equipo de salud despejará dudas y se procederá a ubicarla en el recuadro correspondiente.

Paso 4: Se le pedirá a cada integrante que comente qué información nueva se lleva del taller/ o qué le sorprendió. [1]

ACTIVIDAD 2: MI PLATO SALUDABLE

Objetivo:
Promover cambios en los hábitos alimentarios hacia opciones más saludables.

Materiales:
Imagen platos plastificados - Fibra para pizarra - Opcional: Hojas A4 – Lapiceras.

Paso 1: Se reparten a los/las integrantes del taller las imágenes de los platos, donde deben dibujar el último plato que comieron el día anterior o su "caballito de batalla" (el que comen habitualmente o con más frecuencia).

Paso 2: Cada participante comparte y explica el contenido de su plato.

Paso 3: Se conversa entre todos cómo estaría formado un plato saludable en base a los lineamientos de las Guías de Alimentación para la Población Argentina.

[1] Actividad 1: Basada en documentos compartidos por el equipo de Salud del CeSAC Nº43 y la Residencia de Medicina General del Hospital Argerich. Revisado por el Programa Nutricional CABA.

Paso 4: En función de lo conversado en el paso anterior, se les pedirá que modifiquen el dibujo de su plato para mejorar el aspecto nutricional dentro de las posibilidades que existan en su contexto. También, se podría mencionar aspectos positivos de las decisiones tomadas o cómo algo elegido podría transformarse en más saludable. Ej. Si eligen hamburguesa, si es casera es más saludable que una comprada. [2]

ACTIVIDAD 3: ¿QUÉ COMEMOS HOY?



Objetivo:
Sensibilizar sobre la importancia de una alimentación equilibrada.



Materiales:
Tarjetas de diferentes alimentos - Tarjetas de grupos de alimentos - Tablero piso.

Paso 0: Para facilitar la dinámica, dividir las tarjetas de imágenes de alimentos en las categorías que considere. Se puede agregar una categoría de bebidas para incluir gaseosas y bebidas alcohólicas. Recordar que las imágenes no están duplicadas, en caso de querer usar una imagen que no está, se puede indicar a los/las participantes que utilicen algún sustituto.



Paso 1: Se dispone en el medio del espacio las leyendas: DESAYUNO - ALMUERZO - MERIENDA - CENA y las 2 COLACIONES para construir el tablero piso.

Paso 2: Se dividen en 2 equipos. Se le solicita a cada equipo que, con las tarjetas de los alimentos, distribuya su día típico de alimentación en las leyendas. Un grupo lo puede hacer a la izquierda y otro a la derecha.

Paso 3: Se transcribe la información a un afiche o pizarra y se retiran las tarjetas. Volver a acomodar las tarjetas con las imágenes en las categorías.

Paso 4: Se les entrega las tarjetas que indican las porciones recomendadas de cada grupo alimentario. Y cada equipo deberá cumplir con estas recomendaciones, utilizando nuevamente las tarjetas con las imágenes.

[2] Actividad 2: Basada en documento compartido por la Residencia de Medicina General del Hospital Argerich.

Paso 5: Se realiza una puesta en común, contrastando las dos instancias de la actividad. Se puede conversar también acerca del tamaño de cada porción.[3]

ACTIVIDAD 4: LA SAL OCULTA EN LOS ALIMENTOS

Objetivo:
Conocer cuáles son los beneficios de comer sin sal.
Identificar alimentos con alto contenido en sodio.

Materiales:
Proyector con conexión a internet – 7 Tarjetas con preguntas.

Paso 1: Se proyecta un video como disparador.

Opción 1: Fragmentos de la Serie "*Como, luego existo*" disponible en:

https://youtu.be/4EKOQIASobk

Opción 2: "La sal oculta en los alimentos" disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=R8BEl9ynbds

Paso 2: Luego del video, se reparten tarjetas al azar con preguntas para reflexionar sobre el video (puede ser individual o en grupos).[4]

ACTIVIDAD 5: BARRERAS PARA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Objetivos:
Reflexionar acerca de la dimensión de autocuidado vinculada a la alimentación.

Materiales:
Afiches - Marcador - Hojas - Lápices.

Paso 1: Se comienza con una pregunta disparadora/orientadora:

"Cuando se proponen modificar su dieta, pero no lo concretan,

¿cuál es la explicación que se dan, o a qué lo atribuyen?"

[3] Actividad 4: Basada en documento compartido por el Equipo de Salud del CeSAC Nº7
[4] Actividad 4: Basada en documento compartido por el Equipo de Salud del CeSAC Nº29

Paso 2: Se registra en un afiche lo que los/las participantes comentan. Cada participante puede comentar una o más dificultades.

Orientación para el moderador: Pueden guiarse por las siguientes categorías para el registro o para enriquecer la actividad:



Falta de tiempo
Influencia social
Cambiar costumbres y tradiciones
Falta de motivación
Falta de recursos
Privarse de un placer
Falta de conocimiento sobre lo que me hace bien o mal comer

Paso 3: Una vez que se registraron las "barreras", se le solicita al grupo que exprese qué estrategias implementaría para superarlas.

Opcional: Se puede solicitar que cada participante elija una de sus barreras y trate de formular algunos objetivos para poder hacer modificaciones en su conducta. Entre todos se puede armar una planilla de registro.[5]

ACTIVIDAD 6: ALIMENTOS NATURALES - PROCESADOS - ULTRAPROCESADOS (UP)

Objetivo:
Propiciar intercambios que posibiliten reflexionar acerca de los beneficios de elección de alimentos naturales, en lugar de los ultra-procesados.

Materiales:
Tarjetas con imágenes seleccionadas para la actividad - Tarjetas con ingredientes - Marcador - Afiche o pizarra - Cinta adhesiva.

Paso 1: Armar en un afiche o pizarra un cuadro con tres columnas: Natural - Procesados - Ultraprocesados. Luego se distribuyen las tarjetas con distintos alimentos (ver en Manual técnico cuáles incluir).

[5] Actividad 5: Basada en documento compartido por el Equipo de Salud del CeSAC Nº29

Paso 2: Se les pide a los/las participantes que clasifiquen las tarjetas con imágenes según consideren, en las tres categorías del cuadro.

Paso 3: El/la moderador/a realiza una puesta en común agregando la lista de ingredientes de cada producto. Lo que permitirá detectar la correcta clasificación de los mismos, se corregirá en caso de que sea necesario.

Paso 4: A modo de conclusión se leerá el listado de ingredientes de los UP resaltando presencia de sodio y azúcar y químicos, dejando en claro que es conveniente para la salud optar por alimentos naturales, frescos y de preparación casera.[6]



ACTIVIDAD 7: ¿QUÉ VES CUANDO ME VES?

Objetivo:
Conversar sobre la promoción y publicidad de los alimentos.
Problematizando los mensajes ocultos en las publicidades.

Materiales:
Proyector con conexión a internet.

La actividad consta de un espacio para reflexionar con los/las participantes sobre las publicidades de algunos alimentos.[7]

A continuación, se presentan algunas preguntas generales a modo de sugerencia para tener en cuenta al mirar las publicidades.



ALGUNAS PREGUNTAS GENERALES...

¿Qué sensaciones les produce la publicidad?
¿Cuál creen que es el objetivo de esta publicidad?
¿Es real el mensaje que transmiten?
¿Qué tiene de cierto y qué de falso el mensaje?
¿Cómo la modificarían para que la información sea clara?

[6] Actividad 6: Basada en documentos compartidos por el Equipo de Salud del CeSAC Nº15 y CeSAC Nº 35
[7] Actividad 7: Basada en documentos compartidos por el Equipo de Salud del CeSAC Nº 32 y CeSAC Nº 35

Links de Publicidades

- Agua saborizada
- Jugo frutal
- Fideos preparados
- Caldos de verduras
- Snacks
- Galletitas de chocolate
- Postrecito
- Galletitas con cereales
- Salsa de tomate deshidratada
- Chocolate
- Rocklets
- Galletitas dulces
- Hamburguesa I
- Hamburguesa II
- Jugos en polvo

ACTIVIDAD 8: ETIQUETADO FRONTAL



Objetivo:
Intercambiar saberes en torno al contenido nutricional de los alimentos a través del etiquetado frontal.

Materiales:
Envases de productos vacíos.

Se puede comentar sobre la Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable y la implicancia en relación a ultraprocesados.

Paso 1: Se colocan sobre una mesa envases vacíos de productos que tengan alguno de los sellos de advertencia.

Paso 2: Se les pide a los/las participantes que elijan aquellos productos que consumen con más frecuencia.

Paso 3: Se realiza una puesta en común mostrando los productos elegidos, donde los/las participantes comparten qué piensan acerca de la información nutricional que les proporcionan los envases.

Paso 4: Se aclaran las dudas que puedan surgir y explica cada sello de advertencia.

Paso 5: Se puede pensar en conjunto, opciones para reemplazar los productos [8].

ACTIVIDAD 9: RECETAS SALUDABLES



Objetivo:
Aportar ideas de recetas saludables adaptadas a la población.

Se comparte a modo de disparador un fragmento del cuento "En torno al Fuego", de Laura Esquivel:

"Los primeros años de mi vida los pasé junto al fuego de la cocina de mi madre y de mi abuela, viendo como estas sabias mujeres, al entrar en el recinto sagrado de la cocina, se convertían en sacerdotisas, en grandes alquimistas que jugaban con el agua, el aire, el fuego, la tierra, los cuatro elementos que conforman la razón de ser del universo. Lo más sorprendente es que lo hacían de la manera más humilde, como si no estuvieran haciendo nada, como si no estuvieran transformando el mundo a través del poder purificador del fuego, como si no supieran que los alimentos que ellas preparaban y que nosotros comíamos permanecían dentro de nuestros cuerpos por muchas horas, alterando químicamente nuestro organismo, nutriéndonos el alma, el espíritu, dándonos identidad, lengua, patria.

Fue ahí, frente al fuego, donde recibí de mi madre las primeras lecciones de lo que era la vida. Fue ahí donde Saturnina, una sirvienta recién llegada del campo, me impidió un día pisar un grano de maíz tirado en el piso porque en él estaba contenido el Dios del Maíz y no se le podía faltar el respeto de esa manera. Fue ahí, en el lugar más común para recibir visitas, donde yo me enteré de lo que pasaba en el mundo. Fue ahí donde mi madre sostenía largas pláticas con mi abuela, con mis tías y de vez en cuando con algún pariente ya muerto. Fue ahí, pues, donde atrapada por el poder hipnótico de la llama, escuche todo tipo de historias, pero, sobre todo, historias de mujeres."

Se propone pensar entre todos, la importancia de la transmisión de recetas familiares. Contar qué recetas han aprendido de sus familiares, qué sabores característicos recuerdan y si suelen hacerlas en ocasiones especiales. Este primer momento supone recuperar el valor afectivo de la comida.

[8] Actividad 8: Basada en documento compartido por el Equipo de Salud del CeSAC Nº 35

Si las recetas que mencionan se consideran poco saludables en función del valor nutricional es importante aclarar que pueden reservarlas para eventos especiales (un cumpleaños, festejos, reuniones familiares, etc.) en lugar de eliminarlas por completo.

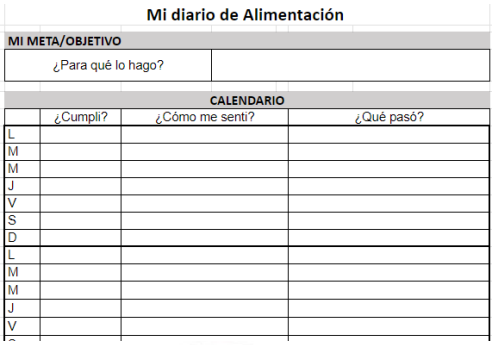
Luego, se elegirá alguna de las recetas compartidas y se pensará entre todos, alternativas para hacerlas de forma más saludables, por ejemplo: guisos con carnes magras, con tomate natural en lugar de con puré de tomate ultraprocesado, condimentar en lugar de salar, hornear en lugar de freír, etc.

Por último, se propone armar un "Recetario móvil" con recetas saludables para compartir. Puede ser un cuaderno en donde anoten las recetas que van pensando y ser revisada por el grupo con ayuda de un profesional de nutrición. También puede dejarse en la sala de espera y ser completado (en ese caso se les proponen que les saquen foto a las recetas que les gustaría replicar).

ACTIVIDAD BONUS TRACK

Pensar un hábito de alimentación saludable que gustaría adquirir: ej. beber más agua, incorporar más frutas, reemplazar bebidas azucaradas, etc.

Se puede utilizar el Diario de alimentación o crear una forma de registro entre todos.



Mi diario de Alimentación

MI META/OBJETIVO	
¿Para qué lo hago?	

CALENDARIO			
	¿Cumplí?	¿Cómo me sentí?	¿Qué pasó?
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			
L			
M			
M			
J			
V			

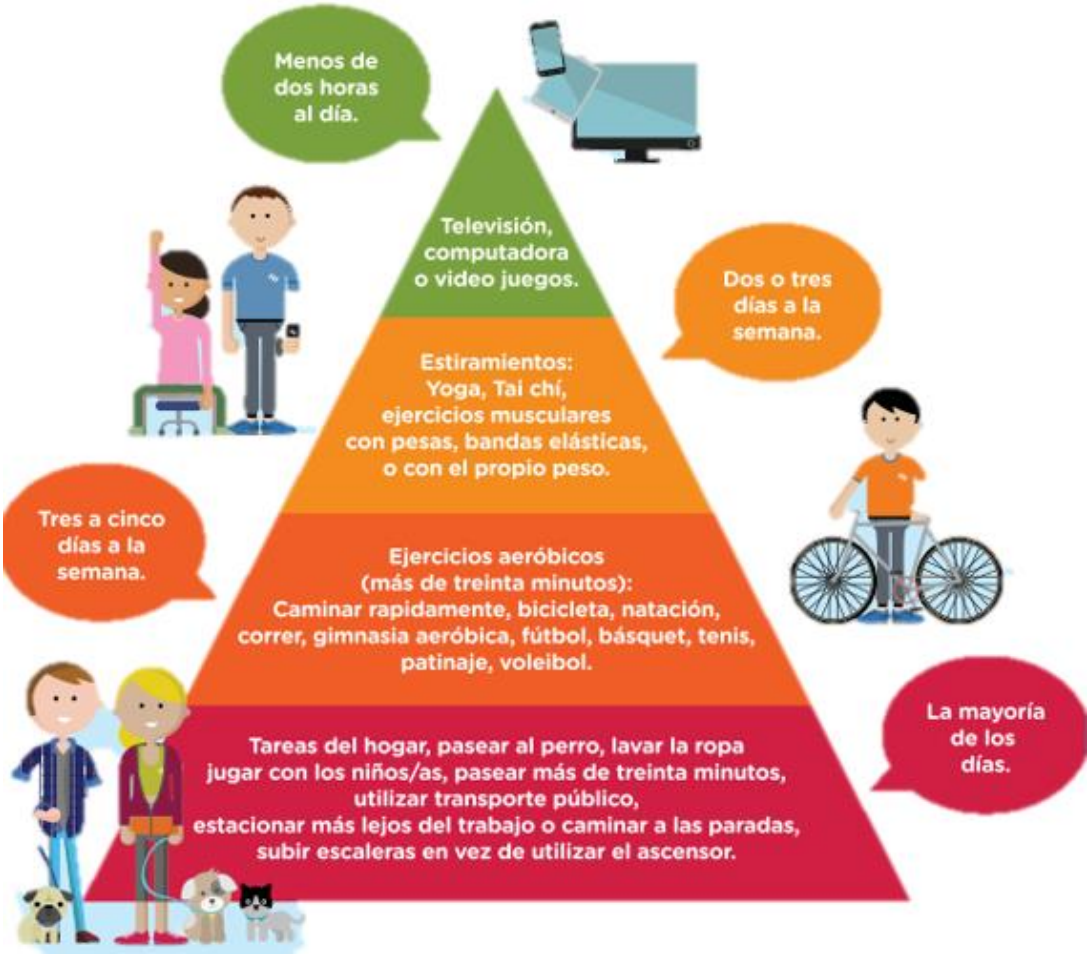
02

ACTIVIDAD FÍSICA

«Si pudiéramos prescribir a cada persona la cantidad exacta de nutrición y ejercicio, ni mucha ni poca, habríamos descubierto la senda más segura hacia la salud.» Hipócrates

La actividad física regular, tiene considerables beneficios que impactan de forma integral en la salud física, mental y social de personas en todas las edades. La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad y de padecer enfermedades crónicas no transmisibles a nivel mundial.

La promoción de un estilo de vida saludable en todas las etapas de la vida, es fundamental para ayudar en la prevención y el control de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles.



ACTIVIDAD 1: CAMINATAS

Objetivo:
Promover estilos de vida más saludables a través de caminatas.

Con diferentes duraciones y frecuencia semanal, los CeSAC realizan Caminatas Saludables, en las que participan distintos profesionales del equipo de salud, promotores y administrativos.[9]



Sugerimos incorporar antes de la caminata una charla con pautas para la "Preparación para la actividad física". (Ver: Manual Técnico de Actividad Física).

1.1 **Programa de introducción**

Objetivo: 45 minutos, 3 veces por semana y progresar hacia todos los días.

SEMANA	PASO LENTO	PASO MODERADO	PASO LENTO
1	5 minutos	5 minutos	5 minutos
2	5 minutos	7 minutos	5 minutos
3	5 minutos	10 minutos	5 minutos
4	5 minutos	13 minutos	5 minutos
5	5 minutos	15 minutos	5 minutos
6	5 minutos	18 minutos	5 minutos
7	5 minutos	20 minutos	5 minutos
8	5 minutos	23 minutos	5 minutos
9	5 minutos	26 minutos	5 minutos
10	5 minutos	30 minutos	5 minutos
11	5 minutos	32 minutos	5 minutos
12	5 minutos	35 minutos	5 minutos

[9] Actividad 1: Basada en documentos compartidos por el Equipo de Salud de los CeSAC Nº 6-12-13-14-17-22-34-35-36-44

1.2. Programa avanzado

Objetivo: 45 minutos o más, 3 veces por semana y progresar hacia todos los días.

SEMANA	PASO LENTO	INTERMEDIO				PASO LENTO
		MODERADO	INTENSO	MODERADO	INTENSO	
1	10 minutos	5 minutos	5 minutos	-	-	10 minutos
2	10 minutos	10 minutos	5 minutos	-	-	10 minutos
3	10 minutos	10 minutos	8 minutos	-	-	10 minutos
4	10 minutos	10 minutos	10 minutos	-	-	10 minutos
5	10 minutos	6 minutos	10 minutos	6 minutos	-	10 minutos
6	10 minutos	8 minutos	10 minutos	8 minutos	-	10 minutos
7	10 minutos	10 minutos	10 minutos	10 minutos	-	10 minutos
8	10 minutos	8 minutos	6 minutos	8 minutos	6 minutos	10 minutos

ACTIVIDAD 2: FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Objetivo:
Aprender diferentes ejercicios destinados a fortalecer los distintos grupos musculares.

Materiales:
Sillas o Kit de actividad física.

Elegir alguna actividad que involucre el trabajo aeróbico y de movilidad que dure entre 15 y 20 minutos.

Algunos ejemplos para la entrada en calor:

- Juego de las estatuas: se les pide a los/las participantes caminar por el espacio al ritmo de la música (adicional: variar la velocidad del paso, agregar movimientos con los brazos, etc.), en algún momento pausar la canción y quedarse quietos en el lugar.
- Caminatas de intensidad leve a moderada.
- Realizar una coreografía con una canción elegida por los/las participantes.

Fortalecimiento muscular:

Opción 1: utilizar material del kit de actividad física siguiendo los lineamientos de la Guía de Actividad Física y Salud.

Opción 2: realizar los ejercicios con alternativas para que se puedan continuar realizando en sus casas.

Ejercicios de Miembros Inferiores

Ejercicios utilizando un asiento



- Sentadillas en silla: con la espalda recta y las piernas separadas al ancho de los hombros, sentarse y pararse sin utilizar las manos de apoyo.
- Extensión de rodilla sentado/a: estirar una rodilla, mantener la posición durante 3 segundos, luego flexionarla y apoyar el pie en el piso. (fortalecimiento de cuádriceps)
- Fuerza en aductores del muslo: apretar una pelota o almohadón pequeño con las rodillas, sostener durante 6 segundos y relajar.

Ejercicios de pie



- Extender una pierna hacia atrás manteniendo la espalda recta y la vista al frente. Repetir con la otra pierna.
- Flexionar la rodilla intentando llevar el talón hacia el glúteo. Repetir con la otra pierna.
- Levantar una pierna extendida hacia un lateral (en abducción) y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.
- Ponerse en puntas de pie y luego apoyar los talones en el piso.

Ejercicios de Miembros Superiores

Ejercicios utilizando un asiento



- Sujetar algún peso en las manos (mancuerna, botella con agua o arena, paquete de arroz, etc.) a los costados del cuerpo, con los brazos completamente extendidos y las palmas de las manos mirando hacia el frente, flexionar los codos llevando las mancuernas hacia el pecho y volver a la posición inicial.

- Alinear los codos con los hombros de frente, flexionar los antebrazos a 90º. Sujetando algún peso en ambas manos, realizar una apertura de pecho y volver a cerrar.
- Inclinar el tronco hacia adelante a 45°, colocar el codo pegado al tronco sujetando una mancuerna con la mano y desde esta posición extender el brazo hacia atrás.

<u>Ejercicios de pie</u>



- Apoyar las manos en la pared con los codos extendidos a la altura de los hombros. Desde esta posición flexionar, los codos de modo de acercar el pecho a la pared. Extender y volver a la posición inicial.
- Sujetar las mancuernas en ambas manos a los costados del cuerpo con brazos extendidos. Elevar los brazos hacia los costados sin sobrepasar la altura de los hombros.

No olvidar la elongación de los grupos musculares trabajados. [10]

ACTIVIDAD 3: DÍGALO CON MÍMICA

Objetivo:
Identificar las diferentes acciones de la vida cotidiana en las que realizamos movimientos corporales que implican una actividad física.

Materiales:
16 Tarjetas para representar.

Paso 1: Se divide al grupo en dos equipos.

Paso 2: Un/a integrante del equipo se ubicará en el centro y tomará una tarjeta con una actividad o palabra para representar.

Paso 3: El primer equipo que adivine a través de la mímica qué dice la tarjeta, gana un punto.

[10] Actividad 2: Basada en documento compartido por el Equipo de Salud del CeSAC Nº 35

Paso 4: En el caso que la tarjeta contenga una pregunta "bonus", el/la moderador/a o participante leerá la pregunta y el equipo que la conteste obtendrá el punto extra.

Paso 5: A modo de cierre cada uno dirá una situación de su vida cotidiana donde puede realizar actividad física.



ACTIVIDAD 4: ¡A MOVER LOS PIES!

Objetivo:
Identificar y poner en práctica ejercicios que fortalezcan los miembros inferiores.

Materiales:
Sillas – Colchonetas o Mantas.

Paso 1: Practicar ejercicios para fortalecer pies y piernas. Se les pedirá a los/las participantes que se sienten en ronda y realicen los siguientes ejercicios:[11]

Ejercicio 1: Sentado en una silla con los talones fijos mover los dedos de ambos pies hacia abajo y hacia arriba contando hasta 10.



Ejercicio 2: Apoyar los talones y levantar las plantas todo lo posible, luego apoyar los dedos y levantar los talones todo lo posible por 10 veces.



Ejercicio 3: Apoyar los talones en el suelo, levantar las plantas y girar la punta de los pies hacia fuera. Contar hasta 10.



Ejercicio 4: Apoyar los dedos en el suelo, levantar los talones y girarlos hacia afuera contando hasta 10.

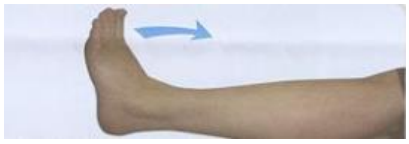


[11] Actividad 4: Basada en documento compartido por el Equipo de Salud del CeSAC Nº 2

Ejercicio 5: Levantar la rodilla, estirar la pierna y estirar hacia adelante los dedos de los pies. Bajar el talón al piso y repetir con la otra pierna. Repetir 10 veces con cada pierna.



Ejercicio 6: Estirar la pierna apoyando el talón en el piso, levantar la pierna estirada, flexionar los dedos de los pies en dirección a la nariz y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna. Repetir 10 veces con cada pierna.



Se puede reforzar el cuidado de los pies para las personas con diabetes y/o como una manera de difundir estos cuidados entre familiares y amigos.

ACTIVIDAD 5: BARRERAS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Objetivo:
Identificar barreras para realizar actividad física.
Promover estrategias para lograr superar las mismas.

Materiales:
Pizarra o Afiche - Marcador.

Paso 1: Se comienza con una pregunta disparadora/orientadora:

"Cuando se proponen o les proponen realizar actividad física pero no lo concretan, ¿cuál es la explicación que se dan, o a qué lo atribuyen?"

Se puede realizar oralmente donde cada participante comente su experiencia o en forma escrita en un papel.

Paso 2: A medida que los/las participantes van respondiendo, se registran en un afiche/pizarra las palabras claves. Con esa información listada, se los/las convoca a pensar qué sugerencias harían para superar esas barreras[12].

[12] Actividad 2: Basada en documento compartido por el Equipo de Salud del CeSAC Nº 29

ACTIVIDAD 6: CINTAS DE COLORES

Objetivo:
Realizar movimientos que favorezcan la movilidad articular.
Favorecer la coordinación grupal.

Materiales:
Papel crepé o Cintas de tela - Música.

Paso 1: Se disponen en un círculo. Cada participante posee una tira de papel enrollada.

Paso 2: En el momento de comenzar la música, se lanza el rollo de papel, sujetándolo en un extremo.

Paso 3: Se inicia el desplazamiento por toda el área siguiendo la música describiendo figuras, que pueden ser libres o dirigidas, buscando siempre la máxima amplitud articular posible.

Sugerencias: dibujar un 8 en el espacio, horizontal, vertical, en el suelo; imitar el siseo de las serpientes cuando se deslizan; imitar el movimiento ondulante de las olas.

ACTIVIDAD 7: JUEGO DEL EQUILIBRIO EN GRUPO

Objetivo:
Mejorar el equilibrio y la agilidad.

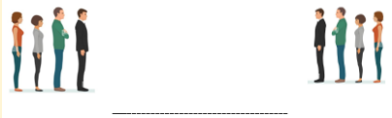
Materiales:
2 Vasos de plástico - 1 pelota pequeña - Tizas.

Paso 1: Se divide al grupo en dos equipos iguales.

Paso 2: Se disponen en dos filas enfrentadas y separadas por 2 metros (ver figura).

Paso 3: Se le entrega a cada persona que encabeza la fila un vaso o recipiente, en uno de los vasos se coloca una pelota o pequeña esfera de papel de aluminio u otro material que dispongan.

Paso 4: Iniciarán los/las primeros/as dos imitando el juego pan-queso por una línea imaginaria.



Paso 5: Cuando se encuentren a 2 o 3 brazos de distancia, se mantendrán parados en un solo pie, extenderán el brazo sosteniendo el vaso y aquel/lla que tenga la pelota, deberá embocar la misma en el vaso contrario.

Paso 6: El/la que recibe también deberá mantener el equilibrio en un solo pie.

Paso 7: Vuelven caminando (pan-queso) por la línea imaginaria y le entregan los elementos al participante que sigue.

ACTIVIDAD 8: CAMAREROS Y EQUILIBRIO



Objetivo:
Mejorar el equilibrio y la agilidad.



Materiales:
Pelotas de plástico - globos – tacho

Paso 1: Se divide al grupo en dos equipos.

Paso 2: A cada participante de un equipo, se le entrega una pelota de plástico para que la coloque sobre su palma con el brazo extendido. (“bandeja de mozo”)

Paso 3: Deberán caminar por un sendero previamente dispuesto hasta un tacho donde depositarán la pelota. Pueden ir saliendo de a uno o todos juntos.

Paso 4: El otro grupo estará dispuesto a lo largo del espacio y serán los/las “atacantes”. Los/las atacantes pueden tirar globos o tratar de desconcentrarlos, cantando o hablando, pero sin tocarlos directamente.

Paso 5: Finalizado el tiempo, se intercambian los roles. “Gana” el equipo que haya juntado más pelotas.

Variantes: Colocar las parejas de lado, brazo derecho de uno, brazo izquierdo del compañero, manteniendo las palmas de las manos abiertas y presionando continuamente la pelota entre los dos.



ACTIVIDAD 9: EL BAILE DE LOS AROS

Objetivo:
Realizar ejercicios de coordinación y desplazamiento corporal.

Materiales:
Aros o tizas de colores - Música.

Paso 1: Simulando el juego de la silla, se disponen de forma desordenada varios aros en el suelo. (Pueden estar pintados con tizas).

Paso 2: Al ritmo de la música o palmas van moviéndose por el espacio y cuando pare la música, cada participante deberá colocarse dentro del aro.

Paso 3: Quien no lo logre, se une al equipo coordinador haciendo palmas.

Paso 4: Se retira o borra un aro y así hasta el final.

ACTIVIDAD BONUS TRACK: REGISTRO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Se propone al grupo a modo de cierre de alguna de las actividades anteriores, llevar una planilla de registro.

En esta actividad se puede realizar una puesta en común sobre los recursos existentes en el barrio para hacer actividad física o sobre distintas actividades que puedan realizar ellos.

Mi diario de Actividad Física

MI META	
¿Qué actividad voy a hacer?	
¿Cuántas veces por semana?	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7
¿Cuánto tiempo le dedicaré cada vez?	
¿ En qué momento del dia lo voy a hacer?	MAÑANA - TARDE - NOCHE
¿Para qué lo hago?	

CALENDARIO			
	si/un poco/no	¿Cómo me senti?	¿Qué pasó?
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

Con la planilla se charla sobre metas, realizables y sostenibles. Se trabaja en la importancia de encontrar motivaciones propias. [13]

Para cada actividad propuesta, se puede reflexionar sobre qué elementos o adaptaciones son necesarios, para llevarla a cabo en sus casas.

[13] Actividad Bonus Track: Basada en documento compartido por el Equipo de Salud del CeSAC Nº 29.

03

CONSTRUCCIÓN DE LAZOS SOCIALES POSITIVOS



El bienestar emocional depende en gran parte de las redes de apoyo que construimos y sostenemos a diario. Los vínculos pueden ser fuente de placer, esparcimiento, ayuda en momentos de crisis, sostén al momento de tomar decisiones y potenciadores del crecimiento personal. Entonces, contar con una red de apoyo sólida es un factor importante a la hora de pensar en la salud integral, es por ello que las actividades que se presentan en esta Guía priorizan la construcción de grupalidades a través de la socialización con otros. En este sentido, el rol de coordinación de las actividades debe enfocarse en hacer del espacio un punto de encuentro que apueste a la conformación de vínculos.

A continuación, se presentan actividades que hacen referencia a la construcción de lazos positivos, sin embargo, se trata de un pilar que atraviesa de forma transversal a todos los otros y que puede ser trabajado en todas las actividades.

ACTIVIDAD 1: LO SALUDABLE DE LOS VÍNCULOS

Objetivos:
Identificar aspectos propios de los vínculos.
Reflexionar sobre las formas de relacionarse con otros/as.

Materiales:
Afiches o Pizarra - fibras

Paso 1: Se lee el Dilema del Erizo (Arthur Schopenhauer, 1851) y se debate entre el grupo:

"Era un frío día de invierno cuando varios erizos se acurrucaron muy juntos para evitar congelarse. Querían darse el suficiente calor unos a otros para poder sobrevivir. Sin embargo, al poco, se dieron cuenta de que había un problema: se estaban hiriendo con sus púas. Era tal el dolor que optaron por distanciarse, pero cuando lo hicieron, el viento invernal empezaba a congelar sus pequeños cuerpos. Ambas acciones resultaban dolorosas, tanto la cercanía como la lejanía. Al final, encontraron ese punto óptimo en el cual, sentir el calor de sus cuerpos sin tener en la piel la amenaza de las púas".



Paso 2: Se leen las preguntas disparadoras y se debaten las posibles respuestas. El/la moderador/a escribe las palabras claves.

Algunas preguntas disparadoras:

¿A qué hacen referencia las púas de los erizos?
¿Cómo se compara con las relaciones humanas?
¿Le recuerda a alguna situación experimentada?
¿Cómo establecer la distancia óptima?

Paso 3: ¿Qué es un vínculo saludable? A partir de esta pregunta, reflexionar cuáles son los aspectos que hacen que un vínculo sea saludable. Se propone que cada participante piense una cualidad y se vayan listando en un afiche o pizarra.

Paso 4: Se invita a pensar en aquellos aspectos que pueden ser nocivos en los vínculos y se listarán al lado de los anteriores. Por ejemplo, sensación de soledad, no ser escuchado, ser invadido, distintos tipos de violencias, etc.

Paso 5: En función de lo aportado por el grupo se volverá al dilema del erizo y a la "distancia óptima" haciendo hincapié en la necesidad de equilibrio y en la importancia de cuestionar aquellos vínculos que son no saludables.

ACTIVIDAD 2: REDES DE APOYO



Objetivo:
Identificar las redes de apoyo y diferenciar los grados de confianza de las mismas.



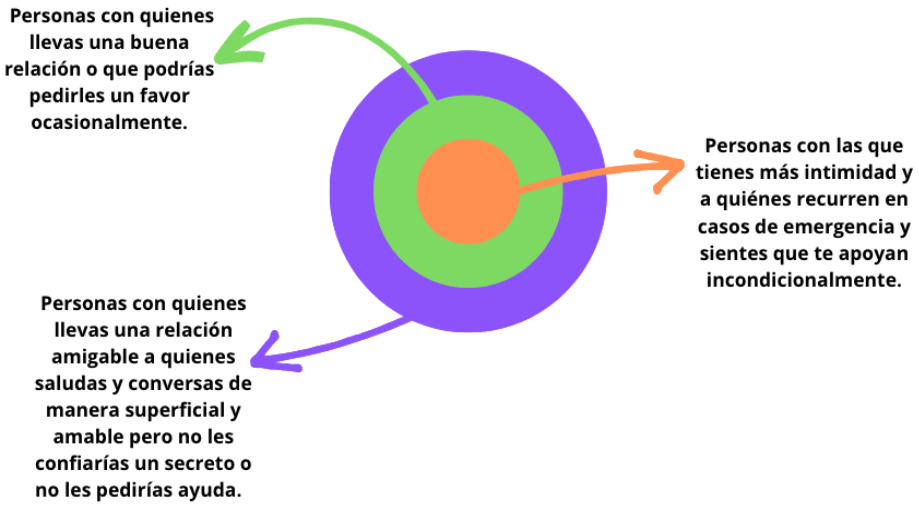
Materiales:
Afiches o pizarra - Marcadores - Hojas - Lapiceras.

Paso 1: Se conversa con el grupo acerca de las Redes de apoyo. ¿Qué son? ¿Por qué son importantes? ¿Cómo están compuestas?

Paso 2: Entre todos, se listará en un afiche o pizarra, la Red de Apoyo del Barrio. Cada participante dirá un establecimiento o actividad que para él/ella significa un punto de apoyo, por ejemplo: los talleres del CeSAC, las actividades en un Centro Cultural, la plaza del barrio, etc.

Paso 3: Se propone que cada participante dibuje tres círculos, uno dentro del otro, reproduciendo el siguiente esquema para diferenciar los grados de confianza.

Paso 4: Se explica que significa cada círculo y se los/las invita a completar su propia red de apoyo.



Todos los círculos son importantes ya que ayudan al bienestar social y emocional, identificarlos y poder acudir a ellos en distintas ocasiones son un recurso sumamente útil.

ACTIVIDAD 3: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS VINCULARES

Objetivo:
Reflexionar sobre estrategias para la resolución de conflictos vinculares.

Materiales:
Afiches o pizarra - Tarjetas con situaciones conflictivas.

Paso 1: A modo de disparador, se presentarán distintas situaciones sobre conflictos que pueden surgir dentro de las relaciones.

Paso 2: Puede representarse en una actividad de *rol play* o mediante la lectura por parte del moderador. A medida que van respondiendo un/a integrante del equipo de salud irá registrando las estrategias**.**

Paso 3: Una vez presentada la situación se abrirá lugar a reflexionar acerca de las distintas reacciones de los personajes y se acompañará con algunas preguntas orientadoras.

Situación 1

Franco y Ulises son hermanos y se están preparando para ir a la escuela. La mamá los apura porque van a llegar tarde. Franco se pone el guardapolvo y tira el vaso de gaseosa al suelo. La mamá escucha el ruido del vaso rompiendose y se acerca muy enojada a retar a Ulises, el más pequeño por haber causado ese accidente. "¿Cómo vas a hacer esto ahora que estamos apurados?". El niño responde que fue su hermano quien lo tiró. Franco se disculpa pero se enoja con su hermano por haberlo acusado y lo pellizca. La mamá se enoja aún más y agarra a los dos de los brazos y les grita que estám castigados.

¿Qué ocasionó el accidente con el vaso?

¿Por qué se enojó la madre?

¿La madre pudo escuchar a sus hijos/as para saber lo que pasó?

¿Qué opinan de cómo la madre resolvió la situación?

¿Cómo actuamos con nuestros hijos/as, sobrinos/as, nietos/as en estas situaciones?

¿Qué otras formas se les ocurren para resolver este conflicto?



Situación 2

Elsa y Mirta son vecinas desde hace muchos años. Tienen una buena relación pero no son amigas. Hace meses que Elsa está enojada porque Mirta tiene 4 perros que causan muchos conflictos en el barrio, principalmente en la puerta de la casa de Elsa. Ladran todo el tiempo y cuando salen de la casa, rompen las bolsas de basura y dejan toda la suciedad en la vereda de Elsa. Elsa tiene miedo de decirle algo a Mirta y perder la buena relación que tienen. Por eso, por más que la enoje mucho, barre y limpia varias veces al día, la basura que dejan los perros de Mirta.

¿Cómo creen que Elsa podría plantear la situación a Mirta?

¿Cómo creen que Mirta podría tomarse esta situación?

¿Alguna vez les pasó que no quisieron afrontar un conflicto para no dañar el vínculo?

¿Qué puede hacerse en esos casos?

Situación 3

Hugo tiene un turno con el médico del CeSAC y asiste con su esposa Graciela.

Médico/a: Cuénteme Hugo, ¿Qué le anda pasando?

Hugo: Yo me siento bárbaro, la que me insiste en venir es ella (señalando a Graciela)

Graciela: Yo le digo que no le ponga sal a la comida, que no coma las cosas que come, que tiene que bajar de peso y salir a caminar…

Hugo: Todo el día así. Todo el día diciéndome que todo lo que hago está mal. Y yo le digo que de algo me tengo que morir. Y ¿sabe qué? se enoja. En fin me sacó el turno sin que yo sepa y bueno vine para dejarla tranquila.

¿Cómo creen que se sienten Graciela y Hugo?

¿Cuál creen que será la respuesta del/la médico/a?

¿Qué pasa cuando se generan estas situaciones en los vínculos?

Paso 4: A modo de cierre se presentará un resumen de las distintas estrategias propuestas. Puede utilizarse un afiche o pizarra para facilitar su registro.

04

MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés se confunde a menudo como la consecuencia de un estado de conducta, cuando en realidad es un proceso que da lugar a la aparición de ansiedad y depresión. El estrés puede ser saludable (euestrés) o nocivo (distrés o sufrimiento).

Los factores estresantes pueden resumirse en internos y externos, pero es cierto que, como todo proceso subjetivo es singular en cada sujeto, es decir que lo que produce estrés en uno puede no hacerlo en otro. De allí la importancia de que quienes coordinen las actividades, mantengan una escucha atenta y respetuosa de los discursos de cada participante para poder validar sus emociones y sentimientos en relación al estrés.

A continuación, se presentan actividades posibles para lidiar con situaciones que pueden generar estrés que no reemplazan una consulta o tratamiento psicoterapéutico, cuando se considere necesario. También se destaca que se prioriza el abordaje grupal en pos de la conformación de lazos positivos que favorezcan las capacidades de afrontamiento de los sujetos y un enfoque comunitario que permita cuestionar y problematizar las condiciones que puedan generar estrés.

ACTIVIDAD 1: REGISTRO DE SITUACIONES ESTRESANTES



Objetivos:
Identificar situaciones que generan estrés.
Construir en conjuntos estrategias de afrontamiento



Materiales:
Afiche – marcadores – pizarra – hojas – lápices o lapiceras.

Paso 1: Se les pregunta a los/las participantes “¿Qué es el estrés?” y se van registrando palabras claves en una pizarra o afiche.

Paso 2: Se presenta en otro afiche la siguiente tabla. Puede completarse de forma colectiva o individual.



Paso 3: Elegir una de las situaciones que surgieron en el punto anterior y responder las siguientes preguntas en relación a ésta:

¿Qué le diría a una persona si estuviera en la misma situación?
¿Pasé por algo parecido alguna vez? ¿Cómo lo manejé?
¿Es posible que este evento me cambie la vida para mejor o me abra nuevas puertas?
Dentro de 1 año ¿seguiré lidiando con esto?
¿Puedo llamar a alguien que le haya pasado algo similar?
¿Qué emociones positivas pueden surgir?

Trabajar en grupo y pensar resoluciones entre todos habilita a encontrar distintas formas de afrontarlas. Para ayudar a identificar las redes de apoyo, pueden referirse a la actividad 2 del apartado construcción de lazos sociales positivos.

ACTIVIDAD 2: ¡PAREN EL MUNDO QUE ME QUIERO BAJAR!

Objetivo:
Identificar la importancia de tener espacios de reflexión e introspección.

El hacha del Leñador

Un leñador se presentó un día a una oferta de empleo. Su maestría y determinación fueron suficientes. Le dieron el trabajo. Al día siguiente, se presentó en el bosque. Estaba tan ilusionado y con tantas ganas de demostrar lo que valía, que ese día cortó 18 árboles. Todos se asombraron. ¡Nadie había cortado tantos árboles en un solo día antes! Pero el hombre quiso superar su propio récord al día siguiente.

– ¡Hoy cortaré más árboles aún!

Pero, por más que se esforzó, ese día no consiguió llegar a su anterior récord. Tampoco al siguiente. Ni al siguiente. Y, desesperado, fue a hablar con su jefe y le dijo:

– Lo siento, no sé qué pasa, que cada día corto menos cantidad de árboles... y no dejo de esforzarme al máximo. ¡Si no paro!



Entonces, su capataz le miró y le dijo:

– ¿Y desde cuándo no afilas el hacha?

– ¿Afilar el hacha?

¡Si no tengo tiempo para afilarla! - respondió él.

Paso 1: Se invita a los/las participantes a reflexionar sobre este cuento. Se puede abrir a que compartan sus pensamientos en relación al cuento y/o usar las siguientes preguntas disparadoras:



¿Qué piensan de esta historia?
¿Qué creen que siente el leñador?
¿Qué emociones atravesó? (nervios, ansiedad, sorpresa, frustración, etc.)
¿A qué se refiere con "*no tengo tiempo para afilarla*"?

Paso 2: Luego se presentará el semáforo como modelo para trabajar la siguiente pregunta:

¿Cómo hacemos para parar?

Los colores del semáforo son una guía intuitiva para empezar a poner en práctica el espacio de reflexión.



ROJO: Identifica que estás desbordado, desorganizado, impaciente. Pará un instante y respirá dos veces.

AMARILLO: Realizar introspección sobre lo que está sucediendo y pensar un mejor plan. Esto puede demorar algunos minutos o ser un plazo prudente, puedes consultarlo con tu círculo cercano, evaluar opciones, etc.

VERDE: Poner en marcha el plan pensado con energía renovada.

ACTIVIDAD 3: PRÁCTICA BÁSICA DE MINDFULNESS

Objetivo:
Realizar una práctica de mindfulness como una técnica de manejo de estrés.

Materiales:
Colchonetas – Música relajante.



Algunas herramientas para abordar el manejo del estrés son la práctica de atención plena, relajación y meditación.

Pueden reducir síntomas depresivos, ansiosos, mejor manejo emocional y disminución de estrés.

A continuación, se presentan algunos ejercicios para realizar con el grupo:

Les solicitamos a los/las participantes que se recuesten sobre una colchoneta o manta, adoptando una posición cómoda y relajada. Se puede colocar de fondo música tranquila.

Comenzar a guiar el ejercicio con voz suave y pausada:

➡ **Paso 1:** Los/as invitamos a cerrar los ojos, concentrarse en la respiración. Elegir alguna parte del cuerpo y percibir la sensación que me da su contacto con el piso.

➡ **Paso 2:** Una vez puesta ahí la atención, pueden aparecer pensamientos y emociones inmediatamente. Tomá consciencia de que la mente está divagando y con una actitud amable (sin enfadarse contigo ni con el entorno si algo te ha despistado), volvé a redirigir la atención al cuerpo, una y otra vez.

➡ **Paso 3:** Ahora, lleva la atención a los tobillos, manteniendo el fluir natural de la respiración. Prestá atención a la sensación de tus medias sujetando esa parte del cuerpo.

Paso 4: Continuar como el paso 3 por las piernas, rodillas, muslos, cadera, abdomen, pecho, brazos, hombros, cuello y cabeza. Manteniendo conciencia sobre cada una de las partes del cuerpo y respirando naturalmente.

➡ **Paso 5:** Dedicá unos instantes a sentir todo el cuerpo en su conjunto, desde la cabeza a los pies. Y comenzá a desplazar tu atención libremente por cada una de las zonas del cuerpo. Permití que aparezca cualquier sensación, ya sea agradable o desagradable, e incluso la ausencia de sensación.

➡ **Paso 6:** Finalmente agradece a tu cuerpo todo lo que recibes de él, aunque pueda existir una limitación física, como la capacidad para caminar, sentir, disfrutar a través de los sentidos.

ACTIVIDAD 4: MINDFULNESS EN LA RESPIRACIÓN

Objetivo:
Realizar una práctica de mindfulness en la respiración como una técnica de manejo de estrés.

Materiales:
Colchonetas – Música relajante.

Paso 1: Adoptá una postura cómoda y realizá un par de respiraciones profundas y conscientes.

Paso 2: Dirigí tu atención hacia un punto en concreto del cuerpo (fosas nasales, zona del pecho o abdomen). Y sentí la respiración en él, sin ejercer ningún tipo de control.

Paso 3: Observá cuándo tu mente divaga y te distraes. Tomá conciencia del estímulo que te ha hecho distraerte y volvé a focalizar la atención en el anclaje.

<u>Si te cansas, puedes usar variantes de esta práctica</u>:

a) Tomá consciencia de cómo la respiración es un elemento cambiante. No existen dos respiraciones iguales.

b) Probá contar de uno a diez en cada ciclo de respiración consciente. Si te pierdes vuelve a comenzar de nuevo; si llegas a diez, cuenta otra vez.

Finalmente vuelve a dirigir tu atención hacia el cuerpo y el entorno en el que te encuentras, y da por finalizada la práctica.

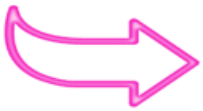
ACTIVIDAD 5: PRÁCTICAS BREVES EN CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA

Objetivo:
Caracterizar una práctica de mindfulness e identificar cómo aplicarla en la vida cotidiana.

Con una música relajate, les solicitamos a los/las participantes que, de manera pausada,

caminen alrededor del espacio destinado al grupo. Pueden ir desplazándose moviendo las manos suavemente o los brazos. Y focalizándose en su respiración.

Luego se los/las invita a sentarse y se proponen algunas preguntas disparadoras.



¿Escucharon hablar de mindfulness? ¿Qué creen que es?

¿Alguna vez realizaron algo similar? ¿Creen que ayuda?

¿Es posible realizar mindfulness en mi vida cotidiana?

¿Cómo podríamos adaptarlo a nuestra vida?

Estas preguntas llevan a la reflexión y a incorporar un accionar consciente dentro de nuestras vidas.

Algunas sugerencias para incorporar esta práctica:

➡ Buscar diferentes momentos a lo largo del día para practicar durante un par de minutos.

➡ Por la mañana. Dirige tu atención hacia el cuerpo. Siente la postura y las sensaciones que puedan aparecer en ese momento.

➡ Por la tarde. Realiza un par de respiraciones conscientes. Siente la entrada y la salida del aire a través de las fosas nasales.

➡ Por la noche, antes de irte a dormir. Toma consciencia de tu entorno. Trata de generar un sentimiento de gratitud por lo todo bueno que hayas podido recibir durante el día.

➡ Cada vez que andes, ya sea distancias largas, como ir al trabajo, o más cortas, como ir de una habitación a otra, tómalo como una práctica meditativa. Pon la atención en el contacto de las plantas de los pies con el suelo y en el movimiento de las piernas, dejando el resto del cuerpo en absoluta relajación. Desplázate lo más lento que puedas, dentro de lo que te permita el contexto social. Considera el andar como una de tus prácticas diarias importantes.

➡ Cada vez que muevas el cuerpo (para el aseo, la comida, las labores de la casa...), lleva la atención a la parte del cuerpo que se está moviendo o en la respiración. Deja que tu atención vaya a la actividad que estás realizando con tu cuerpo y disfruta de la sensación del movimiento. No tienes prisa y no tienes nada mejor que hacer que ser consciente de ti mismo.



Las técnicas presentadas pueden formar parte de otras actividades que realice el equipo de salud, como por ejemplo una caminata por el barrio y finalizar con un momento de relajación con sonidos armónicos o un taller sobre alimentación saludable e incluir un momento de degustación de alimentos con el enfoque de mindfulness.

05

MEJORA EN HÁBITOS DEL SUEÑO

«El acto de dormir influye en casi todos los aspectos de nuestra fisiología y psicología, de nuestra interacción con el mundo y con el resto de las personas.» William C. Dement, 2000

El sueño o más habitualmente la falta de él, es una causa notable de patología relacionada con el estilo de vida moderno y por tanto debería incluirse en cualquier análisis del estilo de vida. Aunque hay grandes diferencias individuales en los requerimientos de sueño, menos de 7 horas o más de 8,5 horas tiene consecuencias negativas para la salud en la mayor parte de la población. Los problemas de sueño pueden comenzar como formas leves de insomnio o hipersomnia, a menudo asociados a hábitos del estilo de vida, pero también pueden abarcar a trastornos serios o signos de otros problemas, como los ronquidos o la apnea del sueño, que están ligados a las cardiopatías. En el extremo aún más grave del espectro están trastornos importantes como la narcolepsia o los terrores nocturnos.

ACTIVIDAD 1: VERDADERO O FALSO



Objetivo:
Intercambiar conceptos y saberes en torno a hábitos del sueño.
Motivar la realización del auto-registro del sueño como herramienta de mejora.



Materiales:
Tarjetas de verdadero/falso - Ficha: ¿Cómo he dormido hoy?.

Paso 1: Se divide a los/las participantes en dos grupos.

Paso 2: De forma alternada van sacando tarjetas con enunciados acerca del sueño. El grupo que saca la tarjeta define si es verdadero o falso y entre todos los/las integrantes del grupo justifican la respuesta.

Paso 3: De ser correcta, por cada tarjeta acertada va ganando horas de sueño. El primer grupo que logra sumar 8 horas de sueño es el ganador.

Paso 4: Se puede finalizar compartiendo algunos ejercicios de elongación para poder reproducir en el hogar antes de irse a dormir.

Sugerencia: se pueden entregar las fichas de auto-registro del sueño: ¿Cómo he dormido hoy? para que completen durante la semana y utilizarla en la actividad “Registro reflexivo del sueño”.

ACTIVIDAD 2: FACTORES QUE ALTERAN MI SUEÑO

Objetivo:
Identificar factores que alteran el sueño.
Compartir estrategias para mejorar la rutina del sueño.

La hora de acostarse se aproxima y ya estoy temiendo ese momento. Termino de comer el guiso. Estaba muy rico, comí dos platos. Hoy, lo acompañé de unas cervezas. Tal vez me ayude a dormir. Todos sabemos, y hemos visto cómo duermen aquellos que se han pasado de copas. Sin siquiera lavar los platos, me voy a la cama, ya es tarde. Son las 11 y mañana me tengo que levantar temprano. Me acuesto, prendo la tele y agarro el celular. De golpe, ya es la 1 am. ¿Cómo pasó tan rápido?. Me enojo, listo! apago todo. Me tapo. Me pongo de costado. Me pongo boca abajo. Me levanto. Hago pis. Vuelvo. Miro el celular, son las 2am. Me empiezo a poner nervioso. Pero...¿Cómo puede ser? Yo me siento cansado. Además tengo que dormir, mañana no voy a poder hacer todas mis tareas. Voy a estar modo zombie y de muy malhumor. Yo ya me conozco. Empiezo a sentir como late mi corazón, cada vez más rápido. ¿Es más rápido o es porque está todo tan en silencio que es lo único que escucho?. Cual fuera la respuesta me pone más nervioso y no me deja dormir. Son las 4 am. Pienso en el día que me espera y en un plan para la noche.

Verónica M. Feito

Paso 1: Luego de leer este relato se invita a la reflexión del mismo. Pueden utilizar las siguientes preguntas a modo de guía.

¿Qué le está pasando al protagonista de la historia?
¿Qué les provoca escuchar esta historia? ¿Se sienten identificados con este relato?
¿Qué hace para poder dormir? ¿Están de acuerdo?
¿Le realizarían alguna sugerencia?
¿Qué podemos hacer cuando tenemos miedo de no poder dormir a la noche?
¿Creen que lo que le sucede al protagonista es por una situación puntual o es algo que le sucede habitualmente?

Paso 2: Realizar una síntesis recuperando lo conversado y los conceptos del Manual Técnico de hábitos de sueño, factores que lo alteran, calma de pensamientos intrusivos o técnicas de mindfulness en la respiración.



Sugerencia: Se pueden entregar las fichas de auto-registro del sueño: ¿Cómo he dormido hoy? para que completen durante la semana y utilizarla en la actividad "Registro reflexivo del sueño".

ACTIVIDAD 3: REGISTRO REFLEXIVO DEL SUEÑO



Objetivo:
Analizar patrones repetitivos que alteran el sueño a partir de las fichas de registro. Promover que las personas puedan identificar la evolución de la calidad de su sueño a través de las fichas.



Materiales:
Planillas de conclusiones y cambios realizados - Planilla de termómetro

Esta actividad se puede llevar a cabo si se entregaron en encuentros anteriores, las fichas de auto-registro. Se propone compartir los registros realizados con las siguientes preguntas:



¿Cómo durmieron? Ver las puntuaciones diarias del sueño y si lo vinculan con algún episodio.

¿Cuántas veces se despertaron por la noche? ¿Encuentran motivos que se repiten todos los días en el registro?

¿A qué hora se van a la cama y a qué hora se duermen?

¿A qué hora se levantan? ¿Varía mucho de la hora que se despiertan?

¿Hay regularidad en los horarios?

¿Qué hacen al levantarse?



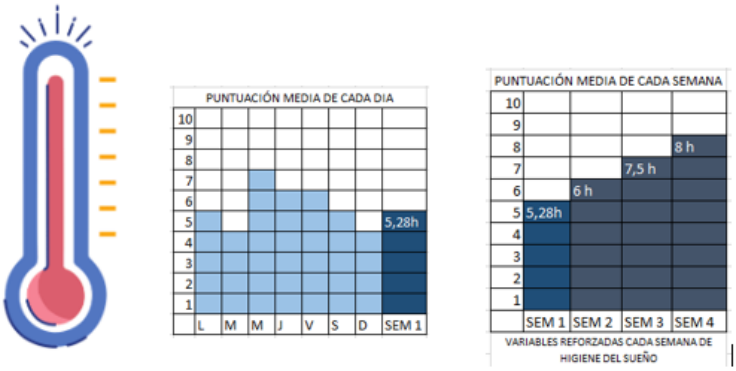
Proporcionar de forma gradual pautas que a nivel general van a mejorar el sueño. → Eficiencia del sueño: horas dormidas/horas en la cama (normal más de 90%).

ACTIVIDAD BONUS TRACK: EL TERMÓMETRO DE MIS SUEÑOS

El termómetro consiste en ir rellenando con marcador el promedio de horas dormidas por el grupo de manera diaria y/o semanal. Se puede colocar el registro en un sector del espacio destinado a los encuentros e ir completándolo cada vez que se reúnen.

Puede realizarse manera individual o grupal, así como cada día de la semana o sólo semanal. También, se puede complementar con el registro de **"Factores que alteran el sueño"** o **"Planilla de conclusiones y cambios realizados"**.

➡ Con este termómetro podemos añadir un elemento motivacional más.



06

HÁBITOS NOCIVOS

Las características propias de la época en la que vivimos llevan a un estilo de vida en donde constantemente consumimos distintos productos o servicios. En esta ocasión, se presta particular atención a aquellos hábitos de consumo que por su frecuencia, intensidad o cantidad se consideran problemáticos por afectar negativamente una o más áreas vitales de la persona. Esta problemática de salud debe ser pensada desde sus múltiples dimensiones: lo subjetivo y personal, lo relacionado con la sustancia y el contexto en que se consume, las representaciones sociales, lo cultural, etc.

Para trabajar sobre este eje es necesario considerar que cada sujeto tiene tiempos singulares en relación a la decisión de cambiar un hábito que resulta nocivo para su salud, es por ello que el objetivo se centra en crear un espacio de confianza con el equipo de salud para fortalecer la accesibilidad a una vida más saludable.

Si bien el tabaquismo es considerado una enfermedad crónica (OMS), a los fines de englobar a todas estas situaciones bajo un mismo título y poder ampliar las estrategias a otras situaciones de consumo (uso de pantallas, alcohol, etc.) se decide incluirlo en este módulo.

ACTIVIDAD 1: LA ISLA DEL SOL



Objetivo:
Reflexionar sobre las etapas de cambio.
Encontrar motivos y estrategias para tratar de alcanzar las metas.



Materiales:
Imágenes de islas/barco/océano - Hojas - Lapiceras - Pizarra o afiche - Marcadores - Cinta adhesiva.

Esta actividad está orientada a pensar las distintas motivaciones que llevan a generar cambios en pos de dejar de hacer aquellas cosas que no nos hacen bien a la salud y las posibles estrategias de afrontamiento. Puede trabajarse de manera general o con un tópico específico como por ejemplo tabaco.



ISLA DE PARTIDA

OCÉANO

Este es el trayecto entre ambas islas con mayores o menores dificultades.



ISLA DESTINO

Acá, estamos inmersos entre aquellas cosas que no podemos dejar de hacer y no nos hacen bien a la salud.



BARCO

Es pensado como las estrategias necesarias para navegar a través de las dificultades que se puedan presentar en el trayecto.

En esta isla, se encuentran aquellos beneficios o motivaciones (internas o externas) que estén asociados a una vida más plena o saludable.

Paso 1: Presentar las imágenes de las dos islas separadas por agua como se ve en la figura superior. Luego se los/las invita a reflexionar a partir de las preguntas sugeridas para cada isla. El/la moderador/a va anotando en hojas lo que va surgiendo y lo pega asociado a la isla que corresponde. (Puede ser en una pizarra).

Paso 2: Continuar con las preguntas sobre el "océano". Se anota lo comentado y luego se introduce la imagen del barco.

Paso 3: Recuperar las anotaciones y comentarios de los/las participantes y resaltar las motivaciones y posibles estrategias como manera de estimular el cambio.



ISLA DE PARTIDA

¿Por qué me quedaría en esta isla?

¿Por qué pienso en irme?

¿Cómo me siento en esta isla?

¿Qué es lo que más me gusta de esta isla?

¿Qué me genera esta isla?

¿Traté de irme antes de esta isla?



¿Qué creo que me espera en esta isla?

¿Por qué querría llegar a esta isla?

¿Por qué sería importante llegar a esta isla?

¿Cómo creo que me voy a sentir en esta isla?

¿Alguna vez estuve en esta isla?



¿Qué me puedo llevar en el barco para cruzar ese océano?

¿La experiencia hace al buen navegante?



¿Qué me espero encontrar acá?

¿Creen que es fácil atravesar este océano? ¿Por qué si o por qué no?

¿Alguna vez quedé en la mitad y tuve que regresar?

ACTIVIDAD 2: DESCARTANDO EXCUSAS

Objetivos:
Identificar disparadores del consumo de tabaco y el rol que le asigna el tabaquista en su vida.
Reflexionar sobre cambios positivos a realizar.

Materiales:
Tarjetas - Pizarra o afiche - Marcadores -Cinta adhesiva.

Paso 1: Se reparten las cartas que contienen razones o asociaciones por las cuáles las personas generalmente fuman.

Paso 2: Se les pide que piensen estrategias para hacer frente a las cartas. Por ejemplo: si la carta dice “Por costumbre cuando termino de comer”, la estrategia puede ser “Cepillarse los dientes ni bien termino de comer”.

Paso 3: Si no pueden encontrar estrategias para algunas de las cartas, pueden descartarlas, entregándoselas al moderador.

Paso 4: Se comparten las cartas junto con la estrategia pensada de a un/a participante por vez. El resto del grupo puede aportar sus ideas en torno a la carta.

Paso 5: El/la moderador/a lee las cartas que fueron descartadas y se conversan en el grupo tratando de dar respuestas ¿Por qué fumo? ¿Qué lugar tiene para mí el cigarrillo?

Paso 6: A modo de cierre, para motivar la cesación tabáquica se construirá de forma colectiva un cuadro que resuma los beneficios de dejar de fumar. Es útil que esta información también circule en espacios comunes del Centro de Salud y/o otros establecimientos (Centro Cultural, Parroquias, Comedores, etc.)

ACTIVIDAD 3: VERDADERO O FALSO SOBRE EL CONSUMO



Objetivos:
Promover la participación y el debate en torno a conocimientos sobre hábitos nocivos.
Aclarar conceptos erróneos y compartir información a partir de los disparadores.



Materiales:
11 tarjetas verdadero/ Falso - 2 tarjetones: verdadero / falso - Cinta adhesiva

Paso 1: Se disponen las dos tarjetas de mayor tamaño de Verdadero / Falso en el centro del grupo. Opcional: en una pizarra y pegando las tarjetas.

Paso 2: En una bolsa o caja se colocan las tarjetas mezcladas. Cada participante sacará de a una por vez.

Paso 3: El grupo discutirá si la oración es verdadera o falsa. Luego, el equipo de salud despejará dudas y se procederá a ubicarla en el recuadro correspondiente.

Paso 4: Se le pedirá a cada integrante que comente qué información nueva se lleva de la actividad o qué le sorprendió. [14]

[14] Actividad 3: Basada en documento compartido por el Equipo de Salud del CeSAC Nº 27

ACTIVIDAD 4: BINGO MUSICAL



Objetivos:
Identificar sentimientos/emociones característicos del proceso de cambio de hábitos nocivos.



Materiales:
Cartones - Botones o porotos para marcar - Reproductor de música.

Paso 1: Se reparten los cartones del bingo.

Paso 2: Reproducir los temas seleccionados de manera aleatoria. Luego de cada tema, se puede reflexionar sobre sentimientos o situaciones que les provoque la letra de la canción. Posteriormente se les pide que, si tienen esa canción en su cartón la marquen.

Paso 3: Se seguirán las reglas del bingo tradicional, ganará quien primero llene su cartón.

Paso 4: A modo de cierre el equipo de salud recuperará los sentimientos y/o emociones que surgieron a lo largo de la actividad y destacará la importancia de poder expresarlas.

07

OTRAS ACTIVIDADES DE ECNT

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) son aquellas que provocan consecuencias para la salud a largo plazo y crean la necesidad de tratamiento y cuidados crónicos. Las principales ECNT son: las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes. Las poblaciones en situación de vulnerabilidad son las más afectadas por las ECNT. Esto se atribuye al tener mayor probabilidad de estar expuestos a factores como productos contaminantes, alimentación poco saludable y a dificultades en el acceso a los servicios de salud, condiciones de vivienda y situaciones laborales precarias. A su vez, los roles de género crean distintas expectativas y comportamientos en hombres y mujeres, que afectan también la incidencia de las ECNT y sus consecuencias.

Los cambios en los modos de vida actual han generado un aumento creciente en la expectativa de vida, al mismo tiempo que se han incrementado varios de los factores que inciden en el desarrollo de las enfermedades crónicas como el sedentarismo, la alimentación poco saludable y el tabaquismo. Su aumento se debe a los cambios en los ambientes físicos y sociales, en especial en los entornos urbanos, que han modificado la forma de trabajo, de recreación y de traslado, generando condiciones sociales que contribuyen al desarrollo de estas enfermedades. (RIEPS, 2020).

ACTIVIDAD 1: Y VOS… ¿QUÉ SABES?



Objetivo:
Debatir acerca de algunos conceptos vinculados a las enfermedades crónicas.
Encontrar motivos y estrategias para tratar de alcanzar las metas.

Materiales:
Tarjetas con opciones/controles/preguntas/imágenes - Dado - Afiche para tablero
Cinta adhesiva.

Paso 1: Se colocan sobre una pared o pizarra o afiche los títulos del tablero, como se observa en la siguiente imagen.

Paso 2: Se disponen sobre una mesa las tarjetas boca abajo separadas por categorías: controles, imágenes, preguntas y opciones.



Paso 3: Se dividen a los/las participantes en dos equipos y cada equipo tirará el dado para ver qué tarjeta deberá tomar.

Paso 4: Si la tarjeta contiene una imagen, la colocarán bajo la tilde o la cruz en función de lo que crean correcto. Si la tarjeta contiene un control deberá colocarlo en la columna correspondiente a 3 meses o 1 año. En el caso que sea una pregunta u opciones, deberán responder. Y cada tarjeta correcta, sumará 10 puntos.

Paso 5: A modo de cierre reflexionar sobre la importancia de realizar controles, pautas de autocuidado, etc.[15]

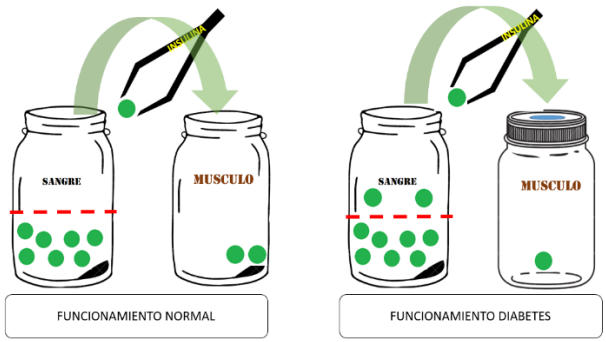
El moderador acompañará cada tarjeta con la información que considere.
(Puede utilizar la brindada en la ficha técnica)

ACTIVIDAD 2: TE PRESENTO A LA DIABETES: UN GUSTO

Objetivo:
Intercambiar saberes en torno a la fisiopatología de la diabetes.

Materiales:
2 Frascos - 1 Pinza - Bolitas de papel/botones.

Paso 1: Se disponen los frascos como muestra la imagen y se explica qué sucede en la diabetes.



[15] Actividad 1: Basada en documentos compartidos por los Equipo de Salud del CeSAC Nº 2, CeSAC Nº 29, CeSAC Nº 35, CeSAC Nº 45 y CeSAC Nº 46.

Funcionamiento sin diabetes: Se llena el frasco “sangre” con canicas. Se explica que cuando una persona come, el cuerpo toma glucemia de los alimentos y ésta va a la sangre. Se muestra cómo la pinza “insulina” toma las canicas “glucosa” y las pasa al frasco “músculo” para que este fabrique energía.

Funcionamiento en la diabetes: Se llena el frasco “sangre” con canicas. La pinza “INSULINA” pasa algunas canicas al frasco “músculo” pero éste tiene una tapa con un pequeño agujero que se resiste al traspaso de las canicas. Y muchas quedan en el frasco “sangre”, por esto la glucemia aumenta.

Paso 2: Se presentarán una por una las siguientes situaciones y se reflexionará entre todos cómo representarlas en los frascos.

- Medicación: ya sea por aumentar el pasaje de la glucosa al músculo o por aumentar la insulina, disminuye la glucosa de la sangre.
- Ejercicio/ Actividad Física: el músculo necesitará más glucosa para producir más energía y entonces sacará la glucosa de la sangre.
- Alimentación saludable: si se adecua la cantidad de glucosa que se ingiere con los alimentos, a las necesidades del cuerpo, habrá menos glucosa en la sangre.
- Educación: saber todo esto hace que tomemos las mejores decisiones para el cuidado de nuestra salud.

Paso 3: A modo de cierre se refuerza el concepto que todos los pilares mencionados en las situaciones del **Paso 2**, tienen la misma importancia para el buen manejo y control de las enfermedades crónicas. Como sugerencia se puede utilizar el modelo del banco de 4 patas, donde si una de las patas falta o es más corta, pierde estabilidad el banco. [16]

[16] Actividad 2: Basada en documento compartido por el Equipo de Salud del CeSAC Nº 2

ACTIVIDAD 3: EL TREN DEL CUIDADO DE LOS PIES

Objetivo:
Brindar pautas básicas del cuidado de los pies para personas con diabetes.

Materiales:
Imágenes del tren y vagones - Cinta adhesiva.

Paso 1: Se dividen en dos equipos, cada uno con un juego de trenes.

Paso 2: Cada equipo deberá armar el tren donde cada vagón tiene la respuesta a la pregunta del vagón anterior. [17]

Sugerencia: Se puede finalizar con la actividad 4 del módulo actividad física a mover los pies.

ACTIVIDAD 4: PASO A PASO

Objetivo:
Identificar sentimientos y dificultades asociadas a las enfermedades crónicas.

Materiales:
Tarjeta con indicaciones de los pasos.

Paso 1: El/la moderador/a va leyendo de a un enunciado (paso adelante/paso atrás) en el orden que se presentan en la tarjeta.

Paso 2: Los/las participantes se colocarán uno al lado del otro y deberán avanzar o retroceder un paso acorde a cada respuesta.

Paso 3: Para finalizar, hacer una lluvia de emociones/sentimientos que expresan los/las participantes. Escribirlos en un papel para utilizar esas reflexiones para otros encuentros. [18]

[17] Actividad 3: Basada en documento compartido por el Equipo de Salud del CeSAC Nº 2

[18] Actividad 4: Basada en documento compartido por el Equipo de Salud del CeSAC Nº 43

ACTIVIDAD 5: ¿CÓMO COMO?

Objetivo:
Identificar sentimientos y dificultades asociadas a la comensalidad.

Paso 1: Les pedimos a los/las participantes que describan cómo viven el momento de la comida. El/la moderador/a puede orientar al grupo con las siguientes preguntas disparadoras.



¿Cuándo comemos? ¿Con quiénes?

¿Quién o quiénes cocinan?

¿Dónde comemos?

¿Cuánto tiempo dedico al momento de comer?

¿Hacen alguna otra actividad mientras comen?

Paso 2: Les solicitamos identificar cuál o cuáles son los alimentos que les gustan mucho y les sugirieron restringir por la ECNT que tienen. Los anotamos en un afiche.

Paso 3: Leemos el listado de alimentos y les preguntamos a qué cosas los asocian, qué sienten cuándo piensan en ellos, etc. Pueden utilizar las siguientes preguntas.



¿Te trae algún recuerdo especial comer eso?

¿Por qué pensás que te lo restringieron?

Alguna vez ¿pudiste reemplazarlo por algún otro alimento que no tengas restringido?

¿Cómo fue esa experiencia?

Cierre: Les pedimos que cada uno/a proponga y comparta un cambio que va a realizar con respecto a su alimentación en los próximos 15 días. Se puede utilizar el diario de alimentación.


Buenos
Aires
Ciudad
BA
Brazos
Abiertos