

Resumen del taller de la diabetes

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
Resumen sobre el manejo personal y la diabetes	•					
Nutrición/Alimentación sana	•	•	•	•		
Hacer planes de acción	•	•	•	•	•	
Vigilar la diabetes y el nivel de azúcar en la sangre	•	•	•	•	•	•
Solución de problemas	•	•	•	•	•	•
Compartir experiencias		•	•	•	•	•
Manejo de estrés		•				
Prevenir un bajo nivel de azúcar en la sangre			•			
Prevenir complicaciones			•			
Toma de decisiones			•			
Actividad física/ ejercicio			•		•	
Manejar emociones difíciles				•		
Depresión					•	
Pensamiento positivo					•	
Técnicas de relajación					•	
Comunicación					•	
Días de enfermedad						•
Cuidado de los pies						•
Medicamentos						•
Trabajar con los profesionales de salud y la organización de los cuidados de salud						•
Planear el futuro						•

Tareas por sesión

Sesión 1:

- Durante 2 días, 1 día entre semana y un día del fin de semana, vigile el azúcar en su sangre una vez a la mañana antes de comer, y una vez 2 horas después de la comida y una vez después de hacer ejercicio. Anote todo lo que come durante esos dos días, y apunte también lo que ha aprendido.
- Lectura: Capítulos 1, 2, 9, 15. Especialmente la guía alimenticia páginas 181-188.
- Mantenga un registro de su plan de acción.

Sesión 2:

- Mantenga un registro de lo que come y cuando lo come durante 2 días, 1 día de la semana y un día del fin de semana.
- La próxima vez hablaremos de la toma de decisiones; piense en algo sobre lo que tenga que tomar una decisión y téngalo listo para la semana que viene.
- Lectura: Capítulo 9 & páginas 284-285.
- Mantenga un registro de su plan de acción.

Sesión 3:

- Preste atención a las etiquetas de sus alimentos favoritos; vea si tienen grasas ocultas y si son saturadas o no saturadas.
- Mire las porciones recomendadas en las etiquetas de los alimentos; traiga 1 o 2 etiquetas la próxima semana y esté listo para presentar lo que ha descubierto.
- Reading: Capítulos 5 & 6, páginas 22-23, 173-175, 193-195, 294-298
- Mantenga un registro de su plan de acción.

Sesión 4:

- Lectura: Capítulos 9 & 10, páginas 63-77
- Leer las etiquetas alimenticias; intente tomar porciones más pequeñas de los alimentos altos en carbohidratos y/o grasas.
- Mantenga un registro del ejercicio que hace a diario.
- Mantenga un registro de su plan de acción.

Sesión 5:

- Preste atención a los tipos de pensamientos que tiene sobre sí mismo; intente reemplazar los pensamientos negativos por unos positivos.
- Mantenga un registro del ejercicio que hace un día entre semana y un día del fin de semana; esté preparado para compartir lo que ha aprendido.
- Vigile el azúcar en su sangre antes y después de comer, y antes y después de hacer ejercicio, y esté preparado para hablar sobre ello y si vio algún cambio desde que comenzó a hacer esto hace cinco semanas.
- Lectura: Capítulos 8 & 11, páginas 63-69, 85-90, 92-98
- Llame, mande un email o escriba una carta a su proveedor acerca de lo que ha conseguido. Si no está satisfecho, escriba una carta a aquellos que desarrollaron el taller explicándoles por qué. Dirección: Self-Management Resource Center • 711 Colorado Avenue • Palo Alto CA 94303 USA • smrc@selfmanagementresource.com. No tiene por qué mandar o enseñar estas cartas a nadie, pero tráigalas con usted la semana que viene para su uso personal cuando compartimos experiencias.
- Mantenga un registro de su plan de acción.

Sesión 6:

- Cree y/o actualice su lista de medicamentos y manténgala al día.
- Lectura: Páginas 233-243, 289-298 & Capítulo 13
- Continúe usando los planes de acción como soporte.