

HÁBITOS



HÁBITOS



INTRODUCCIÓN

Objetivos generales

- Conocer, prevenir y controlar factores relacionados con la diabetes.
- Motivarse hacia la adopción o mantenimiento de hábitos saludables.

Información introductoria

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta a millones de personas en el mundo y la cifra continúa aumentando.

La Organización Mundial de la Salud considera que gran parte de los casos de diabetes tipo 2 se pueden prevenir siguiendo ciertos hábitos de vida saludable. El tercer bloque de esta guía se va a centrar en aquellos hábitos que, junto con el ejercicio físico y la dieta, contribuyen a la prevención de enfermedades y a un estilo de vida saludable:

- No fumar.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol.
- Evitar la soledad.
- Realizar autocontroles periódicos de tensión arterial y azúcar en sangre.
- Acudir a las visitas médicas programadas de atención primaria y con médicos especialistas, confiando en las y los profesionales sanitarios.

Al seguir cada uno de estos consejos, disminuye la probabilidad de padecer esta enfermedad, así como otras asociadas, y si se practican de forma constante aumentan los beneficios para la salud.

Los cambios tienen que durar toda la vida, pero siempre se empieza con un primer paso.

ACTIVIDAD 1

MIS FACTORES DE RIESGO ANTE LA DIABETES

OBJETIVOS

- Valorar críticamente los hábitos personales.
- Identificar los propios factores de predisposición a la diabetes.

DURACIÓN
00:30 H

RECURSOS NECESARIOS

- Test FINDRISK
- Bolígrafo
- Calculadora
- Cinta métrica

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Preparación previa: solicitar a las y los participantes que averigüen si en su familia alguien ha tenido diabetes, que se pesen y se midan.

1. Repartir un test por participante para que lo rellenen mientras se explica la relación de cada factor con el riesgo de padecer diabetes tipo 2.
2. Explicar cómo calcular el índice de masa corporal y ayudar en la medición del perímetro abdominal.
3. Una vez cumplimentado el test, sumar los puntos obtenidos y valorar el resultado.

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

El test FINDRISK es una herramienta con la que cada persona puede conocer su riesgo de padecer diabetes tipo 2, teniendo en cuenta los diversos factores que influyen. Aunque es eficaz en la prevención, no puede sustituir un diagnóstico facultativo, por lo que se deberán contrastar los resultados obtenidos con el personal sanitario competente.

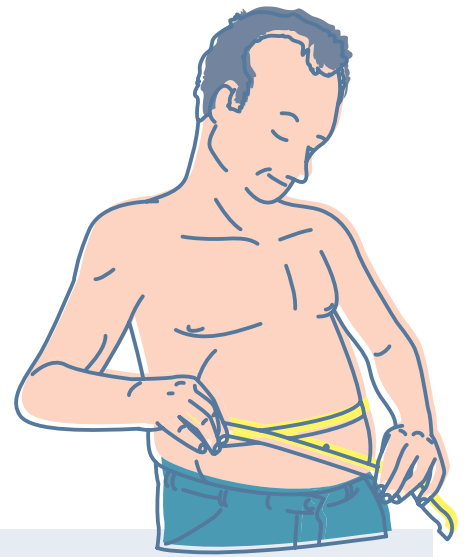
Este test puede utilizarse para valorar la disminución del impacto de los factores de riesgo de padecer diabetes tipo 2, comparando los resultados obtenidos en dicho test al cumplimentarlo el primer y último día de la formación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identificar los factores de riesgo personales ante la diabetes tipo 2.
- Valorar las medidas a adoptar para minimizar el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

ACTIVIDAD 1

MIS FACTORES DE RIESGO ANTE LA DIABETES



Test FINDRISK*

Rodea la puntuación correspondiente a la opción correcta.

1. Edad

- Menos de 45 años (0 p.)
- 45-54 años (2 p.)
- 55-64 años (3 p.)
- Más de 64 años (4 p.)

2. Índice de masa corporal (IMC)

- Menor de 25 Kg/m² (0 p.)
- Entre 25-30 Kg/m² (1 p.)
- Mayor de 30 Kg/m² (3 p.)

3. Perímetro abdominal (a la altura del ombligo):

Hombres:

- Menos de 94 cm (0 p.)
- Entre 94-102 cm (3 p.)
- Más de 102 cm (4 p.)

Mujeres:

- Menos de 80 cm (0 p.)
- Entre 80-88 cm (3 p.)
- Más de 88 cm (4 p.)

4. ¿Realizas habitualmente al menos 30 minutos de actividad física en el trabajo y/o en su tiempo libre?

- Sí (0 p.)
- No (2 p.)

5. ¿Con qué frecuencia comes verduras y fruta?

- Cada día (0 p.)
- No cada día (1 p.)

6. ¿Tomas medicación para la tensión arterial normalmente?

- No (0 p.)
- Sí (1 p.)

7. ¿Te han encontrado alguna vez valores de glucosa (azúcar) altos, por ejemplo, en un control médico, durante una enfermedad o durante el embarazo?

- No (0 p.)
- Sí (5 p.)

8. ¿A alguno de tus familiares o parientes más cercanos le han diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2)?

- No (0 p.)
- Sí, a abuelos, tía, tío o primo hermano (no padres, hermanos o hijos) (3 p.)
- Sí, a padres, hermanos o hijos (5 p.)

Puntuación obtenida en el test:

- Menos de 7 puntos: riesgo bajo.
- Entre 7 y 11 puntos: riesgo ligeramente elevado.
- Entre 12 y 14 puntos: riesgo moderado.
- Entre 15 y 20 puntos: riesgo alto.
- Más de 20 puntos: riesgo muy alto.

*Fuente: Test Findrisk de la Fundación Española de Diabetes. [Disponible en <http://www.fundaciondiabetes.org/prevencion/findrisk/18>]

Los factores relacionados con la diabetes tipo 2

- **Edad.** A mayor edad, mayor riesgo. No es un factor modificable.
- **Índice de masa corporal.** Se usa para evaluar si una persona se encuentra en su peso normal. Se calcula dividiendo su peso por su altura al cuadrado ($IMC = \text{peso}/\text{altura} \times \text{altura}$). Por ejemplo, si su altura es de 1,60 m y su peso de 65 Kg, su IMC será $65/1,60 \times 1,60 = 25,39 \text{ Kg/m}^2$. Si tu IMC se encuentra entre 25-30 tendrías que vigilar que tu peso no aumentara más. Si tu IMC es mayor de 30, los efectos adversos de la obesidad en tu salud se manifestarán y es esencial empezar a perder peso.
- **Grasa abdominal y sobrepeso.** El exceso de grasa abdominal puede multiplicar por 2 el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, incluida la diabetes tipo 2.
- **Sedentarismo.** Una actividad física regular ayuda a lograr y mantener un peso corporal saludable y, en consecuencia, reduce el riesgo de padecer diabetes tipo 2.
- **Inadecuada alimentación.** Una dieta alta en grasas y calorías conlleva dificultades para mantener unos valores saludables de peso, tensión arterial y colesterol. Estos 3 factores aumentan mucho la probabilidad de que te diagnostiquen una diabetes tipo 2.
- **Hipertensión.** La tensión arterial alta y el colesterol alto perjudican.
- **Intolerancia a la glucosa.** Si en alguna ocasión te han detectado niveles de glucosa en ayunas ligeramente por encima de los valores normales (70-110 mg/dl) indica que tu cuerpo no metaboliza la glucosa de manera efectiva.
- **Herencia genética.** Si tienes un familiar directo (padre, madre o hermano/a, tío) con diabetes, tu riesgo de padecer la enfermedad aumenta. No es un factor modificable.

ACTIVIDAD 2

ACTUACIÓN ANTE DESCOMPENSACIÓN GLUCÉMICA

OBJETIVOS

- Conocer las complicaciones agudas de la diabetes (hipo- e hiperglucemia).
- Saber actuar ante niveles altos y bajos de glucemia.

DURACIÓN
00:15 H

Requiere trabajo
autónomo

RECURSOS NECESARIOS

- Resultados de nivel de glucosa en sangre

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Preparación previa: solicitar a las y los participantes que midan su nivel de glucosa en sangre en ayunas, con el glucómetro del que dispongan o en una farmacia, y que traigan los resultados.

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

Se denomina **glucemia** al nivel de glucosa en la sangre, que indica si nuestro organismo está procesándola adecuadamente. La insulina es la hormona que lleva la glucosa hasta las células para darles energía; por lo que si no funciona adecuadamente, el nivel de glucosa en la sangre afecta al organismo.

Los valores normales de glucemia se han establecido entre 70 y 110 mg/dl antes de las comidas, y de menos de 180 mg/dl, 2 horas después de comer. Sin embargo, las personas que ya han sido diagnosticadas de diabetes deben atender a los niveles “específicos de alerta” determinados por su personal médico de referencia.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Traer la medición de la glucosa en sangre.
- Conocer los efectos y las medidas a tomar en caso de hiper- o hipoglucemia.

ACTIVIDAD 2

ACTUACIÓN ANTE DESCOMPENSACIÓN GLUCÉMICA

Los síntomas de la hiperglucemia y de la hipoglucemia pueden llegar a confundirse, por lo que solamente podemos determinar en qué situación nos encontramos a través de una prueba del nivel de azúcar en sangre. Debemos tener presente que nunca se debe administrar medicación (incluyendo insulina) sin prescripción médica.

HIPOGLUCEMIA

¿Qué síntomas provoca?

Si la glucosa disminuye rápidamente

- Ansiedad.
- Sudoración intensa.
- Temblores.
- Latidos cardíacos rápidos o fuertes.
- Nerviosismo.
- Mareos.
- Aumento del apetito.
- Fatiga.

Si la glucosa disminuye lentamente:

- Dolor de cabeza.
- Trastornos visuales.
- Letargia, somnolencia.
- Debilidad.
- Dificultad para hablar, confusión mental.
- Pérdida de consciencia y convulsiones (si esto ocurre se debe acudir a un centro sanitario).

¿Qué hacer?

Si la persona está **inconsciente** aplica los protocolos básicos de primeros auxilios para el

mantenimiento de constantes y consigue ayuda médica urgente. Si está **consciente** y no vomita, hay que darle algún alimento con azúcar:

- Un vaso de zumo.
- Una o dos cucharadas de miel.
- Cuatro terrones de azúcar.
- Un vaso de una bebida azucarada.

Esperar 15 minutos y si los síntomas continúan, se deberá repetir de nuevo la ingesta de alguno de estos alimentos. Si no mejora, controlar el nivel de consciencia, buscar otras posibles causas y alertar al 112.

HIPERGLUCEMIA

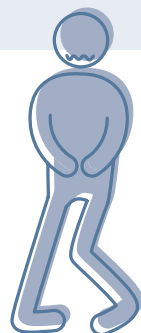
¿Qué síntomas provoca?

En las primeras fases no aparecen síntomas, es decir, podemos no percatarnos si no nos hacemos una prueba de glucosa. Algunos síntomas pueden ser:

- Necesidad de orinar con mucha frecuencia.
- Mucha sed.
- Mucha hambre.
- Debilidad y cansancio.
- Pérdida de peso.
- Molestias digestivas.

¿Qué hacer?

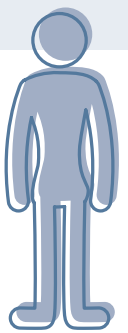
Acudir de manera inmediata al personal médico de referencia para que trate esta situación de forma personalizada.

NECESIDAD DE ORINAR
CON MUCHA FRECUENCIA

MUCHA SED



MUCHA HAMBRE

DEBILIDAD Y
CANSANCIOPÉRDIDA
DE PESO

ACTIVIDAD 2 - ANEXO**ACTUACIÓN ANTE DESCOMPENSACIÓN GLUCÉMICA****Los problemas agudos más comunes: hiper- e hipoglucemia****HIPOGLUCEMIA**

El nivel de azúcar en sangre está por debajo de 70 mg/dl en ayunas.
¿Qué causa que la glucosa baje?

- Insuficiente comida (una comida con menos carbohidratos de lo usual, falta de una comida como el almuerzo o la cena).
- Ingesta abundante de alcohol (especialmente con el estómago vacío).
- En pacientes diabéticos, haber administrado mucha insulina o medicamentos.
- Efectos secundarios de otros medicamentos.
- Más actividad física o ejercicio de lo usual.

HIPERGLUCEMIA

El nivel de azúcar en sangre está por encima de 110 mg/dl antes de comer o de 180 mg/dl dos horas después de comer. Teniendo en cuenta que se considera prediabetes cuando los niveles de glucosa en sangre en ayunas se encuentran entre 110 mg/dl y 126 mg/dl, y que se considera diabetes a partir de 126 mg/dl (en ayunas) o de 180 mg/dl dos horas después de comer.

¿Qué puede causar que la glucosa suba?

- Comer abundantemente.
- No tener una vida activa ni realizar ejercicio frecuentemente.
- Efectos secundarios de otros medicamentos (por ejemplo, esteroides o medicamentos antipsicóticos).
- Algunas enfermedades (el cuerpo descarga hormonas para combatir la enfermedad, y esas hormonas suben su nivel de glucosa en la sangre).
- Estrés. Puede producir hormonas que suben su nivel de glucosa en la sangre.
- Poco o largo tiempo con dolor como, por ejemplo, por un golpe o quemadura de sol (el cuerpo descarga hormonas que suben sus niveles de glucosa en la sangre).
- En pacientes diabéticos, insuficiente insulina u otros medicamentos para la diabetes.
- Deshidratación.

Mantener la glucemia lo más cerca posible de los valores normales puede evitar muchas complicaciones tanto a corto como a largo plazo.

ACTIVIDAD 3

EL IMPACTO DE LA DIABETES EN NUESTRA SALUD

OBJETIVOS

- Sensibilizarse sobre los efectos de la diabetes en la salud.
- Valorar los hábitos saludables.

DURACIÓN
00:20 H

RECURSOS NECESARIOS

- Ilustración de figura humana
- Bolígrafo

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Repartir la ilustración de la figura humana. Se trata de que conozcan las complicaciones para la salud que se pueden derivar de la diabetes.
2. Explicarlas una a una mientras las y los participantes las sitúan en la figura.

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de desarrollar una serie de problemas de salud graves a largo plazo ocasionados por los niveles altos de glucosa:

- Enfermedades graves que afectan al corazón y los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios, a las encías y los dientes (periodontal).
- Problemas en la piel, en el aparato digestivo y disfunción sexual.
- Mayor riesgo de desarrollar infecciones.

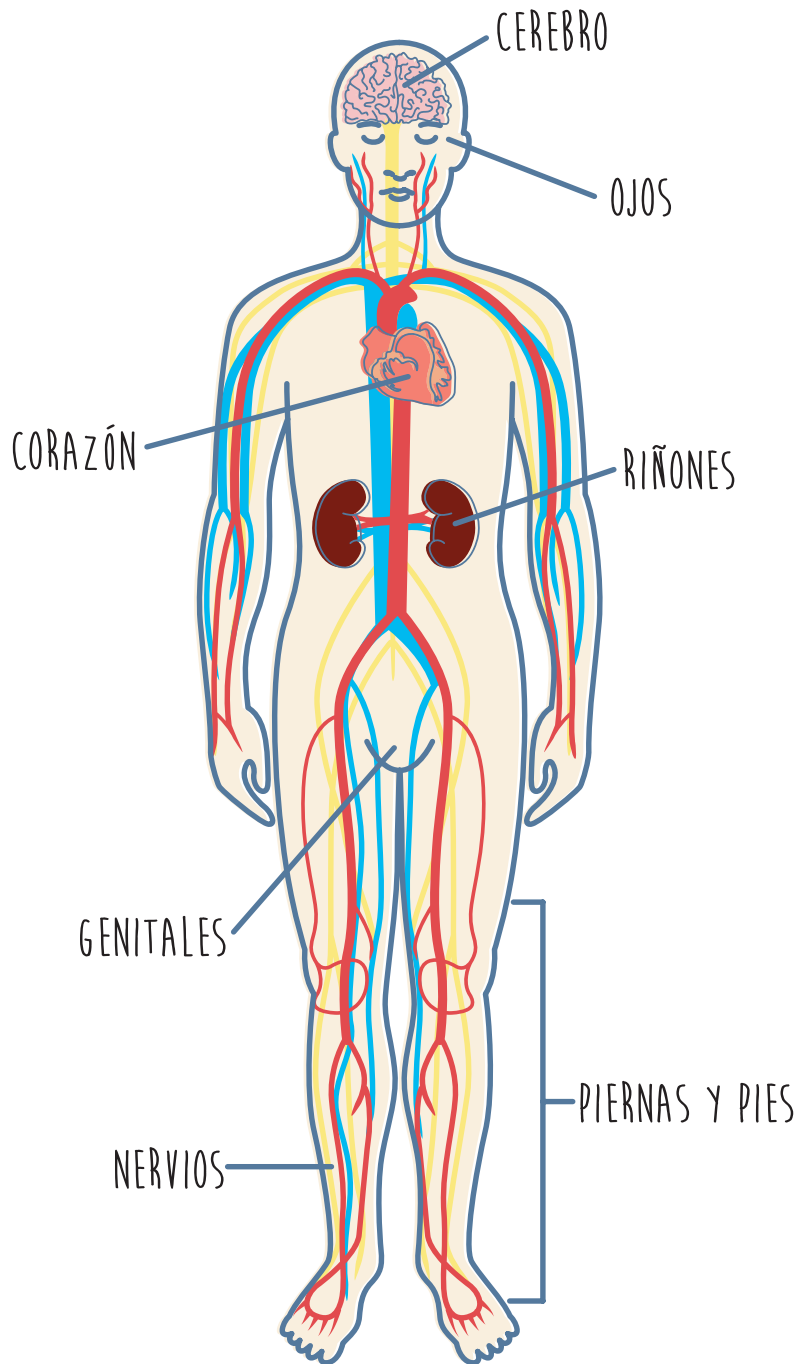
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identificar las partes y funciones del organismo que pueden verse afectadas por la diabetes.

ACTIVIDAD 3

EL IMPACTO DE LA DIABETES EN NUESTRA SALUD

Complicaciones para la salud que se pueden derivar de la diabetes



Complicaciones para la salud que se pueden derivar de la diabetes

- **Enfermedades cardiovasculares.** Afecta a las grandes arterias, incluidas las que se encuentran en el corazón acelerando el endurecimiento, el aumento del grosor y la pérdida de elasticidad de las paredes arteriales. Como consecuencia, aparecen complicaciones como el infarto cardíaco y el accidente cerebrovascular.
- **Enfermedades renales (nefropatía diabética).** Los daños en los pequeños vasos sanguíneos de los riñones hacen que estos sean cada vez menos eficientes. En casos extremos puede ser necesario el uso de diálisis o un trasplante.
- **Enfermedades nerviosas (neuropatía diabética).** Los daños en el sistema nervioso de todo el cuerpo pueden producir disfunción eréctil, problemas digestivos y afectar a otras funciones de los nervios del organismo. Algunas de las zonas más afectadas son las extremidades inferiores, especialmente los **pies**. Las lesiones en los nervios de piernas y/o pies se llaman neuropatía periférica y suele notarse por una sensación de acorchamiento, hormigueo, dolor, dificultades de movimiento. Los daños en los nervios de los pies provocan pérdida de sensibilidad, úlceras de la planta del pie, atrofia de la piel, etc., y se conoce como "pie diabético". La pérdida de la sensibilidad es particularmente importante, ya que puede hacer que lesiones como pequeñas heridas pasen desapercibidas, dando lugar a infecciones graves, gangrena y posibles amputaciones.
- **Enfermedades oculares (retinopatía diabética).** Los niveles altos de glucosa en sangre, junto con la presión arterial y el colesterol altos afectan a las arterias de la retina y son las principales causas de enfermedad ocular o retinopatía que cursa con disminución de la visión e incluso ceguera. Puede tratarse mediante controles regulares de los ojos y manteniendo el azúcar en sangre y el colesterol en valores normales.
- **Infecciones y retraso de la cicatrización.** Otro tipo de complicaciones propias de la diabetes mal controlada y muy evolucionada es la facilidad para contraer infecciones de todo tipo y el retraso en la cicatrización de las heridas. En caso de que aparezca cualquier tipo de infección u otra complicación que pueda ser debida o no a la diabetes, la recomendación general es consultar al personal sanitario de referencia en el centro de salud.
- **Complicaciones del embarazo.** La diabetes puede aparecer por primera vez durante el embarazo (diabetes gestacional). Las mujeres con cualquier tipo de diabetes, si no se controlan durante el embarazo, corren riesgo de sufrir varias complicaciones tanto para ellas como para el feto. También es importante mantener niveles de glucosa adecuados previo a la concepción. Unos niveles altos de glucosa durante el embarazo pueden provocar un exceso de peso en el feto que desemboque en problemas durante el parto, traumatismos en el bebé o en una caída de la glucosa en sangre de este último después del nacimiento.

ACTIVIDAD 4

REAPRENDE. DATE A LA BUENA VIDA

OBJETIVOS

- Sentirse capaz de adquirir un estilo de vida saludable.

DURACIÓN
00:30 H

RECURSOS NECESARIOS

- Vídeo *Reaprende. Date a la buena vida*: www.reaprendecr.es
- Proyector
- Ordenador
- Equipo de sonido

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Repartir una tabla a cada persona y pedir que la cumplimenten mientras ven el vídeo.
2. Una vez finalizado el ejercicio se plantean al grupo las siguientes preguntas: ¿Qué le diríais a Hansel? ¿Creéis que va a lograr llevar una vida saludable? ¿Es posible cambiar de hábitos? ¿Qué factores influyen? ¿Podríais cambiar de hábitos?

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

Cambiar hábitos cotidianos como la dieta o la actividad física requiere un gran esfuerzo personal y solo a largo plazo podremos ver los resultados. Algunos factores que se relacionan con este cambio son:

- **Voluntad.** Cuanto más estrechamente se relacione el objetivo con algo muy importante para la persona, algo que identifica como una necesidad, más probable será que logre alcanzarlo.
- **Planificación.** Cambiar requiere definir el proceso que se va a seguir y marcar metas claras, concretas y realistas que poco a poco vayan reflejando que se está avanzando.
- **Apoyo.** Las costumbres suelen definirse en un contexto que compartimos con las personas que nos rodean. Ellas pueden reforzar positivamente el esfuerzo personal y favorecer el compromiso.
- **Persistencia.** Lo normal es que se falle, que no se siga a la perfección el plan establecido, pero hay que recordar que solo cuando una acción se repite en el tiempo se convierte en un hábito.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Valorar la necesidad personal de adquirir un estilo de vida saludable.

ACTIVIDAD 4
REAPRENDE. DATE A LA BUENA VIDA



Hansel reaprende

Rellena la siguiente tabla teniendo en cuenta el vídeo *Reaprende. Date a la buena vida*.

Hábito de Hansel	Alternativa saludable	¿Cómo logra y/o podría lograr cambiarlo?

En general, ¿de qué depende cambiar de hábitos?

.....

.....

.....

.....

ACTIVIDAD 5

CUIDA TUS PIES

OBJETIVOS

- Observar y cuidar los propios pies.

DURACIÓN
00:20 H

Requiere trabajo
autónomo

RECURSOS NECESARIOS

- Pautas básicas para vigilar y cuidar los pies.
- Jabón neutro, toalla, cortaúñas y lima de cartón.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Leer en voz alta, junto con el grupo, las pautas básicas para vigilar y cuidar sus pies.
2. Plantear las siguientes preguntas al grupo: ¿Por qué es tan importante cuidarse los pies? ¿lo hacemos habitualmente?
3. Pedir a las y los participantes que en casa lleven a cabo el proceso de vigilancia e higiene de los pies, que analicen el tejido de sus calcetines y comprueben qué zapatos son los más adecuados.

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

Los pies soportan todo el peso de nuestro cuerpo, permiten el desplazamiento y el equilibrio y, además, de ellos depende, en gran manera, la salud de nuestras piernas y de la columna vertebral. A pesar de su importancia, no siempre se les presta el cuidado y la atención que requieren, ya que su estado es un indicador de nuestra salud. Los problemas en los pies pueden ser el primer síntoma de la diabetes y de trastornos circulatorios o neurológicos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

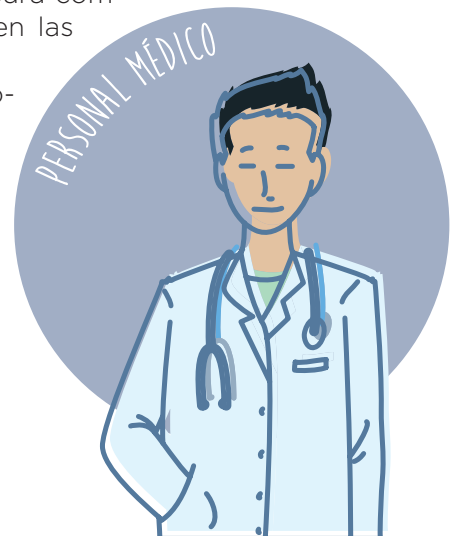
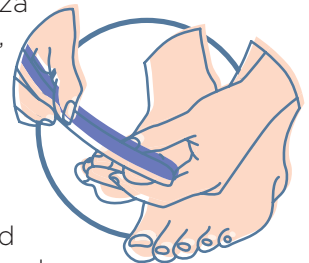
- Tomar conciencia de la importancia de la vigilancia y el cuidado de los pies.
- Llevar a cabo el proceso de cuidado y vigilancia de los pies.

ACTIVIDAD 5

CUIDA TUS PIES

Pautas básicas para vigilar y cuidar tus pies

- **Vigilancia.** Observa diariamente tus pies, buscando cualquier pequeña rozadura, herida, corte o enrojecimiento. Utiliza un espejo para inspeccionar las plantas. Si tuvieses algún problema, notifícalo a tu profesional médico o de enfermería de referencia.
- **Heridas y curas.** El personal sanitario te indicará el tipo de cuidados a llevar a cabo.
- **Higiene.** Mantén los pies limpios, lavándolos diariamente, no más de 5 minutos, con agua tibia (36-37° C) y jabón neutro. El secado debe ser minucioso, sin frotar enérgicamente, prestando especial atención entre los dedos. Puedes hidratar el empeine y la planta del pie con una fina capa de crema hidratante, pero no entre los dedos para evitar la humedad.
 - **Uñas.** Córtalas en forma recta y posteriormente utiliza una lima de cartón para no dejar ningún pico. Todo ello, con suficiente luz y preferiblemente después de la higiene, ya que estarán menos duras. Si no puedes realizar estos cuidados con precisión, debes acudir a un especialista.
- **Callos y durezas.** No utilices callicidas, hojas de afeitar ni piedra pómez para tratar callosidades y durezas. Busca ayuda de un especialista.
- **Tabaco.** Estrecha las arterias de las piernas por lo que disminuye la cantidad de sangre con oxígeno que llega a tus pies. Si fumas, una mínima lesión en el pie puede desencadenar un problema serio.
- **Ejercicio.** Caminar 30 minutos al día es suficiente para activar la circulación y mantener la movilidad de los pies.
- No camines sin calzado, ni en la playa o la piscina. En casa, utiliza zapatillas cómodas.
- **Calcetines.** Evita los sintéticos y con costuras gruesas, ligas o fajas que compriman y dificulten la circulación. Lo adecuado es utilizar calcetines de fibras naturales (algodón, hilo o lana). Si tienes excesiva sudoración, debes cambiarte de calcetines para evitar la humedad en los pies.
- Para calentarte los pies, no utilices mantas eléctricas ni bolsas de agua caliente. Tampoco conviene sentarse cerca de estufas o braseros por el riesgo de quemaduras si la sensibilidad de los pies está disminuida.
- **Calzado.** Utiliza zapatos cómodos y amplios, en los que cada dedo tenga un espacio holgado. Conviene que el pie esté bien sujeto, con calzado que se ate con cordones o velcro. Revisa tus zapatos cuando te los vayas a poner, para comprobar que no hay nada (piedrecillas o deformidades) en las plantillas.
- **Calzado nuevo.** Al estrenar zapatos, adáptalos utilizándolos no más de una hora seguida los primeros días. Al ir a comprarlos, escoge la última hora de la tarde, cuando el pie se encuentra más dilatado.
- **Peso adecuado.** El exceso de peso empeora los problemas circulatorios y sobrecarga el trabajo de los pies.



ACTIVIDAD 5 - ANEXO

CUIDA TUS PIES

Los problemas en los pies asociados a la diabetes

- **Nervios.** Se produce una disminución de la sensibilidad, notando los pies dormidos desde la punta de los dedos hacia arriba, con sensación de acorchamiento, que puede llegar, incluso, a no notar el dolor, la sensación de frío o de calor. Por tanto, al no tener sensibilidad en estas zonas, un corte o una herida puede empeorar sin que te des cuenta.
- **Circulación sanguínea.** Cuando hay mala circulación de la sangre en las piernas y los pies, las heridas, estén infectadas o no, no se curan adecuadamente, llegando a producir problemas graves (infección, gangrena...) que pueden requerir hasta la amputación del pie.

Si se mantienen los niveles de azúcar en sangre dentro de los valores normales, se reduce el riesgo de desarrollar problemas y complicaciones, y, en el caso de presentar una lesión, la curación será más rápida.

Los pies necesitan ser cuidados con regularidad. Ante la primera señal de aparición de una pequeña herida o úlcera que no evoluciona favorablemente en 2 o 3 días, pide ayuda a tu personal médico de referencia. Si el problema es detectado a tiempo, es posible tomar medidas para evitar que se agrave.

ACTIVIDAD 6

TOMA EL CONTROL

OBJETIVOS

- Sensibilizarse sobre la repercusión en la salud del tabaco y el alcohol.
- Conocer los recursos disponibles para evitar el consumo.

DURACIÓN
00:30 H

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Dividir al grupo en, al menos, dos subgrupos de un máximo de 6 personas. Cada subgrupo elegirá entre uno de los dos temas: alcohol o tabaquismo.
2. Cada subgrupo nombrará a una persona que asuma el rol de representante, que tomará nota del debate para luego exponer las conclusiones, y a otra que asuma el rol de moderador, que deberá velar por que el debate fluya y la comunicación sea respetuosa.
3. Plantear a cada subgrupo las siguientes preguntas que deberán responder en 20 minutos: ¿qué aporta el consumo de alcohol/tabaco?, ¿qué consecuencias tiene para la salud? ¿por qué es tan difícil dejarlo? ¿qué le dirían a alguien que quisiera dejarlo?
4. Después, la persona representante de cada grupo pone en común las conclusiones.
5. El formador o formadora complementará los argumentos de cada grupo.
6. Finalmente se reparten los consejos para dejar de fumar y consumir alcohol.

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

Las consecuencias negativas del consumo de alcohol y tabaco probablemente no sean una novedad para las y los participantes, pero no está de más recordarlas transmitiendo su gravedad, como factores de riesgo ante la diabetes tipo 2. La actividad da relevancia a la influencia social, haciendo del grupo el principal agente contra el consumo de alcohol y tabaco, pero difícilmente una persona que los consuma va a abandonar su hábito tras la sesión. Se aconseja al formador o formadora que transmita a aquellas personas que los consumen información sobre los recursos disponibles en la zona que pueden ayudarles a dejarlo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Valorar las causas y consecuencias del consumo y/o dependencia del alcohol o el tabaco.

ACTIVIDAD 6

TOMA EL CONTROL



Aunque la diabetes no se puede curar, sí se puede controlar el impacto de la misma en nuestro organismo modificando o evitando determinados factores que agraven la enfermedad, como el consumo de tabaco y alcohol. Aquí se incluyen algunos consejos útiles que pueden ayudar a:

DEJAR DE FUMAR

- Elige una fecha para abandonar el tabaco. Una vez hayas decidido que quieres dejar de fumar, pon una fecha en las siguientes dos semanas.
- Comunica tu decisión a familiares y amistades. Es importante buscar el apoyo de las personas del entorno para conseguir el objetivo final. En el caso de que tu pareja también fume, intentarlo a la vez tiene más probabilidades de éxito.
- Elimina todos los objetos relacionados con el tabaco. Deshazte de cigarrillos, ceniceros, mecheros y limpia todo lo que tenga olor a humo: ropa, cortinas, etc.
- Identifica aquellos momentos en los que sientes más ganas de fumar. Puede ser después de la comida, mientras ves la televisión, cuando bebes café o alcohol, cuando tienes estrés, etc. Piensa en algo distinto para hacer en esos momentos en que te gustaría fumar pero ya no lo vas a hacer: tomar té en lugar de café, salir a caminar después de la comida, prepararse una infusión relajante antes de irse a dormir, etc.
- Ten a mano alimentos saludables. Al dejar de fumar es normal que los primeros días sufras de ansiedad y tengas la necesidad de aumentar la ingesta de alimentos. Elimina de tu carro de la compra galletas azucaradas, chocolate, patatas fritas, etc., y come más verduras, frutas frescas o yogures desnatados.
- Abstinencia total. Al dejarlo no puedes permitirte ni un cigarrillo más. La nicotina tiene un elevado poder adictivo, hace que el cerebro lo recuerde y necesite más.
- Busca grupos de apoyo. Muchos centros de salud cuentan con programas de apoyo para las personas que desean abandonar el hábito del tabaquismo.
- Ayuda farmacológica. Infórmate sobre los productos para el reemplazo de la nicotina (chicles, parches, etc.).
- Y, por último, no te desanimes si fracasas. La mayoría de las personas necesitan al menos dos intentos antes de dejar de fumar completamente.

DEJAR DE CONSUMIR ALCOHOL

- Lleva la cuenta por escrito de cuánto bebes mientras lo haces para poder regularte.
- Fija cuántos días por semana no vas a beber y cuántos sí, estableciendo qué cantidad tomarás.
- Si bebes, hazlo a pequeños sorbos, no tomes más de una bebida con alcohol por hora y alternalas con otras sin alcohol.
- No bebas con el estómago vacío; con algo de comida el organismo absorbe el alcohol más lentamente.
- Evita “disparadores”, aquellas actividades, personas, horarios o sentimientos que incitan al consumo.
- Prepara un educado y convincente “no, gracias” para cuando te propongan beber y no quieras.

ACTIVIDAD 6 - ANEXO

TOMA EL CONTROL

Los efectos del consumo de tabaco y alcohol

TABAQUISMO

Los efectos negativos que el tabaco produce sobre nuestro organismo, como su relación con el cáncer o las enfermedades respiratorias, son bien conocidos desde hace muchos años, tanto en el fumador activo como en el pasivo. Algunos estudios recientes* han demostrado que existe un mayor riesgo (hasta del 50 %) de padecer diabetes en las personas que fuman, debido a que el tabaco produce una cierta resistencia a la acción de la insulina.

El daño en nuestro cuerpo tanto del tabaco como de la diabetes es generalizado; ambos afectan al corazón, al cerebro y a todos los órganos, ya que lesionan todas las arterias y venas del organismo. En una persona que tiene diabetes y además fuma, aumentan las posibilidades de sufrir un infarto cardiaco o cerebral, así como el riesgo de una amputación debido a la oclusión de las arterias que provoca el pie diabético.

De la misma manera, las personas fumadoras con diabetes suelen tener mayor dificultad para controlar sus niveles de azúcar en sangre, necesitan más medicamentos, dosis más altas y tratamientos más agresivos. Además, el tabaquismo también se asocia con otros factores como la hipertensión, el colesterol elevado, cáncer, sobrepeso, insuficiencia renal, entre otros.

CONSUMO DE ALCOHOL

La ingesta de alcohol se asocia a una hiperglucemia, tras su consumo inmediato, seguida de una hipoglucemia. Por ello, en caso de que se decida consumir alcohol, es fundamental evitarlo en ayunas. En personas diabéticas, puede favorecer la aparición o progresión de complicaciones a corto o largo plazo, especialmente si existen otras patologías como hipertensión, colesterol alto o sobrepeso. Además también puede alterar la eficacia del tratamiento.

*. Eliasson, B. (2003): "Cigarette smoking and diabetes", *ProgCardiovasc Dis* , 45, pp. 405-13. Moreno, M. D. L. C. C., Delgado, M. T. (2014): "Tabaco y diabetes como factores de riesgo de enfermedades no transmisibles", *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 39, (9). Sandvik, M. (2013): *El tabaquismo y la diabetes. Efectos de la nicotina y los riesgos a la salud cuando vives con diabetes* [libro electrónico]. Wannamethee S. G.; Shaper, A. G. y Perry, I. J. (2001): "British Regional Heart Study. Smoking as a modifiable risk factor for type 2 diabetes in middle-aged men", *Diabetes Care*, 24, pp. 1590-1595. Will, J. C.; Galuska, D. A.; Ford, E. S.; Mokdad, A. y Calle, E. E. (2001): "Cigarette smoking and diabetes mellitus: evidence of a positive association from a large prospective cohort a positive association study", *Int. J. Epidemiol*; 30, p. 540-6.

