



# EVALUACIÓN



# INTRODUCCIÓN

Este bloque ofrece herramientas que permiten valorar en qué medida las actividades propuestas en esta guía han contribuido a mejorar la alimentación, la actividad física y los hábitos de las y los participantes y a sensibilizar sobre la diabetes. Por lo tanto, se recomienda realizar las actividades de evaluación al comenzar la formación y repetirlas una vez finalizada para valorar el impacto de la formación.

A menudo, cuando se realizan actividades formativas, las competencias adquiridas no se aplican en la vida cotidiana. Aunque se haya aprobado un examen o se cumpla con los criterios de evaluación, puede que el objetivo no repercuta fuera del espacio de formación.

Uno de los objetivos generales de esta guía es reforzar o cambiar hábitos para lograr que estos sean más saludables y contribuyan así a mejorar la calidad de vida de las personas que han participado en las actividades. Sin embargo, los hábitos se forman cuando se repite con frecuencia un acto y, por lo tanto, solo la constancia puede crear un hábito saludable. De ahí que la evaluación se plantee de forma continua una vez finalizado el programa de formación.

Por otro lado, las personas que participan en estas sesiones son adultas, responsables de su propia conducta, y depende de ellas mismas tomar conciencia de la importancia de mantener hábitos de vida saludables, sobre todo, teniendo en cuenta el esfuerzo que requiere.

Los resultados solo serán visibles a largo plazo por lo que se ofrecen diferentes herramientas para llevar un registro en el que se refleje el progreso que se ha realizado. Así, la autoevaluación es una herramienta de motivación y refuerzo positivo que favorece tomar conciencia sobre el propio estado de salud.

Es imprescindible un último consejo para las y los participantes: no olvides felicitarte por tus esfuerzos. Cuéntale a tus familiares y amistades tus logros. Has progresado mucho, y ¡estás listo para progresar más!

## ACTIVIDAD 1

# REAPRENDO ANTE LA DIABETES

### OBJETIVOS

- Realizar un seguimiento periódico de los indicadores relacionados con la diabetes.

DURACIÓN  
00:20 H

### RECURSOS NECESARIOS

- Tabla registro
- Bolígrafo

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Repartir a cada participante una tabla.
2. Explicar cada uno de los indicadores y la forma de utilizarla.

### ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

En la tabla se resumen aquellos indicadores a los que se debe prestar atención, indicando los niveles adecuados y la periodicidad con la que se deben medir.

- El **peso**, el **IMC** y el **perímetro abdominal** (verde) reflejan las medidas del cuerpo con el objetivo de valorar los cambios físicos. Se deben medir una vez al mes y se puede hacer en casa.
- La **tensión arterial** y la **glucosa en ayunas** (naranja) permiten valorar el riesgo cardiovascular. Se deben medir una vez al mes en la farmacia o en el centro de salud.
- El **colesterol total** (LDL, el “malo”, y HDL, “el bueno”) y los **triglicéridos** son determinaciones en sangre que valoran también el riesgo cardiovascular. Se deben medir cada 6 meses (excepto que el personal médico correspondiente establezca otro criterio) mediante una analítica de sangre.

Esta evaluación también puede realizarse mediante el Test Findrisk (*Hábitos saludables Actividad 1*).




### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Valorar la importancia de realizar un seguimiento periódico.

# ACTIVIDAD 1 REAPRENDO ANTE LA DIABETES



## Indicadores para la prevención de la diabetes

		Inicio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Año
Peso 														
	IMC													
Perímetro abdominal 														
Tensión arterial 														
Glucosa en ayunas														
Analítica	Colesterol total													
	Col. LDL													
	Col. HDL													
	Triglicéridos													

### Valores normales

Según las características de cada persona los valores adecuados pueden variar, por lo que conviene consultar al personal médico de referencia.

- **Peso e IMC** (peso / altura x altura): se considera un IMC normal, a nivel general, entre 18,5 y 25. Si tu IMC se encuentra entre 25-30 vigila que tu peso no aumente. Si tu IMC es mayor de 30, los efectos adversos de la obesidad en tu salud se manifestarán y es esencial que pierdas peso.
- **Perímetro abdominal:** menos de 88 cm en mujeres y menos de 102 cm en hombres
- **Tensión arterial:** lo normal es que los valores sean iguales o inferiores a 139/89 mmHg, por lo que si son superiores deberían mejorarse y si se encuentran entre 180/110 mmHg se considera una emergencia hipertensiva.
- **Glucosa en ayunas:** menor de 110 mg/dl. Las personas que ya han sido diagnosticadas de diabetes deben atender a los niveles “específicos de alerta” determinados por su personal médico de referencia.
- **Colesterol total:** menos de 200 mg/dl.
- **LDL:** menos de 75 mg/dl o, en caso de enfermedad cardiovascular, menos 100 mg/dl.
- **HDL:** más de 40 mg/dl en hombres y más de 50 mg/dl en mujeres.
- **Triglicéridos:** menos de 150 mg/dl.

## ACTIVIDAD 2

# REAPRENDO: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### OBJETIVOS

- Autoevaluar la dieta cotidiana de forma periódica.

DURACIÓN  
00:20 H

### RECURSOS NECESARIOS

- Test de autoevaluación
- Bolígrafo

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Repartir un test por participante.
2. Solicitar que lo rellenen en 5 minutos de forma sincera. El test debe conservarse para poder compararlo con el próximo que se haga.

### ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

- Mantener una alimentación saludable es un proceso a largo plazo. Para conseguir reeducar la mente y el cuerpo es necesario mantenerse firme y sobre todo ser constante.
- No conviene perder peso rápidamente y puede ser muy decepcionante hacer dieta durante un periodo y no ver grandes cambios en nuestro cuerpo. Lo cierto es que los resultados son raramente notorios durante las primeras 4-5 semanas, o incluso más, y dependen de la edad, el sexo o la presencia de algunas enfermedades.
- La paciencia y la constancia son claves si queremos ver resultados duraderos, ¡y felicitarnos por ello!

Conviene realizar el test al inicio de la formación y repetirlo al final, ya que permitirá verificar qué se ha cambiado y qué no en los hábitos alimenticios. Para identificar el progreso a largo plazo se puede realizar una vez al mes.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Valorar la necesidad de mantener una dieta equilibrada de forma continua.

## ACTIVIDAD 2

## REAPRENDO: ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Rodea con un círculo la puntuación correspondiente a cada pregunta (y procura no engañarte).

	Situación inicial	Situación final
<b>1. ¿Cuántas veces a la semana comes comida rápida o picoteas?</b> a. menos de 1 b. 1-3 veces c. más de 4	(0) (1) (2)	(0) (1) (2)
<b>2. ¿Cuántas raciones de fruta comes al día?</b> a. 5 o más b. 3-4 veces c. 2 o menos	(0) (1) (2)	(0) (1) (2)
<b>3. ¿Cuántas raciones de verdura comes al día?</b> a. 5 o más b. 3-4 veces c. 2 o menos	(0) (1) (2)	(0) (1) (2)
<b>4. ¿Cuántos vasos de refrescos edulcorados bebes al día, como media?</b> a. menos de 1 b. 1-2 c. 3 o más	(0) (1) (2)	(0) (1) (2)
<b>5. ¿Cuántas veces por semana comes legumbres, pollo o pescado?</b> a. 3 o más veces b. 1-2 veces c. menos de 1 vez	(0) (1) (2)	(0) (1) (2)
<b>6. ¿Cuántas veces por semana comes snacks, como patatas fritas o galletitas?</b> a. 1 vez o menos b. 2-3 veces c. 4 o más veces	(0) (1) (2)	(0) (1) (2)
<b>7. ¿Cuántas veces por semana comes postres dulces / bollos?</b> a. 1 vez o menos b. 2-3 veces c. 4 o más veces	(0) (1) (2)	(0) (1) (2)
<b>8. ¿Cuánta margarina, mantequilla o grasa animal (manteca, bacón) utilizas?</b> a. muy poca b. algo c. mucha	(0) (1) (2)	(0) (1) (2)
<b>Puntuación total</b>		
<p>Cuanto menor sea el total, más saludable es tu dieta. Si el resultado es 0, tienes unos buenos hábitos, pero si supera los 4 puntos deberías mejorarlos.</p>		

### ACTIVIDAD 3

# REAPRENDO: ACTIVIDAD FÍSICA

## OBJETIVOS

- Realizar un seguimiento mensual del progreso en la capacidad física.

DURACIÓN  
00:20 H

## RECURSOS NECESARIOS

- Tabla
- Bolígrafo
- Cinta métrica
- Cronómetro

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

**Preparación previa:** pedir a las y los participantes que asistan con ropa cómoda (se puede aprovechar para realizar esta actividad coincidiendo con alguna de las del bloque de Ejercicio) y que traigan una cinta métrica y un reloj con cronómetro.

1. Repartir una tabla por participante.
2. Realizar conjuntamente los ejercicios propuestos e ir anotando las mediciones en la primera columna.
3. Una vez completada cada tabla, recogerlas para conservarlas hasta el final de la formación. Entonces se volverán a repartir para realizar nuevamente la actividad y así poder comparar los resultados.

## ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

La actividad física es esencial en el mantenimiento de nuestra salud, en la prevención de enfermedades y en mejorar la calidad de vida para todas las personas y a cualquier edad. Los numerosos beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales que aporta la actividad física solo se obtendrán si se realiza de forma constante y a largo plazo, por lo que conviene registrar los avances que vamos notando.

En la tabla puedes anotar tus mediciones al inicio y al final de la formación, de cara a poder valorar tu progreso. Igualmente, la tabla contiene columnas numeradas para que puedas realizar individualmente tu seguimiento. Se recomienda hacerlo una vez al mes.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Valorar la importancia de llevar una vida activa.

## ACTIVIDAD 3

## REAPRENDO: ACTIVIDAD FÍSICA



## Evolución de la actividad física\*

	Inicio	Final	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Resistencia</b> Escoge una ruta fija como, por ejemplo, la distancia de tu casa al parque, y anota cuánto tiempo tardas en caminarla.										
<b>Fuerza de la parte superior del cuerpo</b> Cuenta el número de flexiones de brazos en la pared que puedes hacer prudentemente en 2 minutos.										
<b>Fuerza de la parte inferior del cuerpo</b> Cuenta el número de veces que puedes levantarse de una silla prudentemente en 2 minutos.										
<b>Equilibrio</b> Mide el tiempo que puedes estar sobre un solo pie sin sujetarte, tratando de durar el mayor tiempo posible. Repite la prueba con el otro pie.										
<b>Flexibilidad</b> Nota hasta dónde logras bajar al intentar tocar tus pies antes de sentir un estiramiento. Anota la distancia a la que te quedas del suelo.										

\* Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/ejercicio-actividad-fisica/capitulo-7-siga-adelante#prueba>