



ENTRENAMIENTO EN HABITOS SALUDABLES Y DIABETES

“Modificando hábitos, mejoramos la calidad de vida de nuestras vidas “

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollo de entrenamientos educativo para pacientes con Diabetes y factores de riesgo: hipertensión, sobrepeso, obesidad, dislipemia.

El objetivo de estas capacitaciones está centrado en brindar herramientas que le permitan al paciente/beneficiario “Amigarse con el cuidado de su salud” y comprender como funciona esta enfermedad crónica a partir de los pilares del tratamiento para lograr tener un buen control y evitar las complicaciones que genera esta enfermedad silenciosa a lo largo del tiempo.

El entrenamiento incluye actividades prácticas en todos los encuentros, cada paciente tendrá la oportunidad de elaborar el proceso de pensamiento que le permita decidir cuidarse de manera efectiva.

DIRIGIDO A:

Docentes de todos los niveles educativos, jefes y empleados de diversas áreas de empresas y organismo, público en general.

MODALIDAD:

Teórico-Práctica presencial, con una combinación de exposiciones conceptuales, ejercicios individuales y grupales, estudios de caso, discusiones plenarias y herramientas de autoevaluación.

DURACIÓN SUGERIDA:

Puede adaptarse según las necesidades, sugiriendo un mínimo de 15 horas divididas en módulos flexibles

TEMARIO

Módulo 1 ¿Qué es diabetes?

- Tipos de diabetes.
- Pantallazo mundial de la diabetes.
- Pilares del tratamiento.
- ¿Cómo impacta la diabetes en mi vida?
- ¿Puedo estar mejor?
- ¿Este taller puede ayudarme en algo?
- Factores de riesgo ligados a diabetes. Hipertensión, obesidad y sedentarismo.
- Mapa de mi diabetes: donde estoy, a donde voy y como lo puedo hacer.

Módulo 2: Auto monitoreo

- Importancia del auto monitoreo.
- Cuando monitorearse
- Registro diario de controles.
- ¿Qué es la Hba1c? Metas para cada paciente. Relación con monitoreo diario.
- Utilización de equipos de control de glucemia. Manejo y resolución de dudas con equipos del mercado utilizados.
- Valores recomendados e implicancia de los mismos en las

- Complicaciones.
- Credencial del diabético.
- Signos y síntomas de híper e hipoglucemia.
- Formas de prevenir dichos síntomas.
- Manejo educativo para fortalecer el equilibrio de sus glucemias.
- Colaciones frente a hipoglucemias.
- Acciones a tomar frente a cuadros de híper e hipo.

Módulo 3: Nutrición.

- Generalidades del plan alimentario. Índice glucémico. Aspectos particulares de la alimentación en pacientes diabéticos.
- Taller: Nutrición. Esquema del plato. Que es y cuando es importante el conteo de hidratos de carbono.
- Cantidades de los diferentes grupos alimentarios.
- Taller: Interpretación práctica de las etiquetas y su relación con la selección de alimentos. Trabajando con el plato saludable del Ministerio de Salud de la Nación.

Módulo 4: Actividad física y diabetes.

- ¿Yo puedo hacer ejercicio?
- Cuidados especiales. Relación con insulino terapia.
- Relación entre alimentación, actividad física, medicación y glucemia y otros
- Parámetros metabólicos.
- Plan sugerido para pacientes. Manejo de la curva de esfuerzo, nociones básicas de aplicación en su ámbito diario.
- Entrada en calor.
- Regreso a la calma
- Consejos generales a la hora de salir a hacer ejercicio.
- Consejos de seguridad para la realización de actividad física en diabetes.

Módulo 5: Complicaciones de la diabetes.

- Prevención, detección y tratamiento de
- las complicaciones agudas y crónicas siempre sobre la base de una visión
- Realización de un adecuado examen del pie por parte del paciente.

- Educar en cuidado de los pies. Cómo el paciente puede prevenir y retrasar las complicaciones.
- Auto examen del pie.

Certificación: Se entregarán certificados de asistencia o aprobación de cursada a quienes hayan cumplido con el 75% de asistencia y/o presentado el trabajo final.



Factum.org.ar
Ideas que se transforman en acciones