

NE LESSON CODE NR-000-10
La diabetes es un tema importante para su familia
Diabetes Matters to Your Family

OBJECTIVE

- * Participants will be able to state that children are now getting type 2 diabetes.
- * Participants will be able to state one complication of uncontrolled diabetes.

MATERIALS

- * Scissors and/or paper cutter
- * Cardboard or exhibit board
- * Glue
- * Tape or Velcro strips
- * Yellow post-it notes
- * *The Kids Activity Pyramid/La pirámide de actividades para niños*, one copy attached. To order additional copies, call 1-800-372-7776, or go to the website at www.healthsource.org.
- * Fact Sheet *Diabetes tipo 1*, stock no. 13-06-11467
- * Fact Sheet *Diabetes tipo 2*, stock no. 13-06-11468
- * Poster: *Insulin Helps Your Body Use Food/La insulina ayuda al cuerpo a usar la comida*, stock no. 13-06-11722 English, and 13-06-11722A Spanish, attached.
- * Note: For additional information on the poster, see the attached *Teacher's Version of Insulin Helps Your Body Use Food/Versión para maestros de La insulina ayuda al cuerpo a usar la comida*, stock no. 13-06-11843 English and 13-06-11843A Spanish
- * *Food Guide Pyramid/Guía pirámide de alimentos*, stock no. 13-182 English and 13-182A Spanish
- * Attached sheet of pictures
- * Attached sheet of cards

Handout:

- * *La diabetes es un tema importante para su familia* questionnaire, attached; make copies as needed.

Note About New Lesson Survey Forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the *Staff Surveys* are different from the *Participant Surveys*. Only 10-20 *Participant Surveys* need to be completed. Please mail the completed new lesson surveys to:

Delores Preece
Texas Department of Health
Bureau of Nutrition Services
1100 W. 49th Street
Austin, Texas 78756

TEACHING TIPS

People move through various stages as they prepare to make a change. The first stage is not knowing that they have a problem. Information about a problem can move them to the next stage: awareness of the problem. This lesson provides facts about diabetes. It can help participants become aware of the importance of taking steps to prevent their family members from developing the disease.

ICEBREAKER

La lección de hoy es sobre la diabetes. ¿Quién conoce a alguien que tiene diabetes? ¿Puede decirnos cómo la diabetes le ha cambiado la vida? (¿Qué cambios ha hecho en la vida para poder controlar la diabetes?)

Durante la lección de hoy, visitarán tres puestos que les darán información sobre esta enfermedad. Antes de que comiencen, quiero decirles algunas cosas generales acerca de la diabetes.

Show poster of insulin working normally: *La diabetes es un tema importante para su familia*. Use the teacher's edition of the poster for more information to explain the poster to the class.

Aprenderán más sobre la diabetes en cada uno de los puestos que visitarán. Tendrán como 15 minutos para visitar los tres puestos. Cuando terminen de verlos todos, regresen y siéntense. Hablaremos de lo que vieron.

EVALUATION AND WRAP UP

Go over the questions participants answered on the *La diabetes es un tema importante para su familia* questionnaire.

Tell the participants something like: **Los médicos están muy preocupados acerca del número cada vez mayor de personas que tienen sobrepeso, en especial los niños. Los niños y adultos con sobrepeso pueden desarrollar la diabetes tipo 2. Como vieron, la diabetes puede causar problemas graves como la enfermedad del corazón o las amputaciones. Ustedes y sus hijos pueden evitar los problemas de salud que la diabetes ocasiona comiendo una dieta saludable y haciendo ejercicio. Ayuden a sus hijos a aprender a escoger alimentos saludables y a hacer ejercicio con regularidad. Les ayudarán a evitar la diabetes y esto beneficiará su salud por el resto de la vida.**

En la *Historia de Isaías*, el niño de 12 años menciona que algunas partes de su piel se habían oscurecido. Las manchas parecían suciedad, pero no se limpiaban con jabón. Estaban en la parte posterior del cuello, debajo de los brazos o en otras partes del cuerpo donde hay pliegues de piel. Esta condición de la piel a veces indica que el niño quizás tenga diabetes. Si su hijo tiene manchas en la piel, pregúntele a su médico o clínica de salud acerca de la posibilidad de hacerle una prueba de detección para la diabetes.

Si desea más información acerca de cómo escoger alimentos saludables e ideas para el ejercicio físico, por favor déjeme saber. El Programa WIC ofrece clases sobre estos temas.

NOTE: Las manchas descritas en esta lección son acantosis nigricans. Esto causa el oscurecimiento de la piel en los lugares donde hay pliegues, como en la parte posterior del cuello. También aparece en otros lugares como en el interior de los muslos, la planta de los pies, los lados anterior y posterior de las rodillas o los codos. Acantosis nigricans es señal de alto nivel de insulina en el cuerpo, lo que puede llevar a la diabetes tipo 2.

La diabetes es un tema importante para su familia

Complete este cuestionario para cada puesto.

Preguntas sobre el Puesto A: Los tipos de diabetes

1. La diabetes tipo 1 es igual a la diabetes tipo 2. Falso Verdadero
2. Ahora los niños están contrayendo la diabetes tipo 2. Falso Verdadero
3. La diabetes tipo 2 ocurre en personas que tienen sobrepeso. Falso Verdadero
4. Las mujeres embarazadas con diabetes gestacional pueden evitar tener bebés que pesen más de 9 libras si mantienen el azúcar de la sangre a un nivel normal. Falso Verdadero

Preguntas sobre el Puesto B: La diabetes es importante

5. La diabetes se puede controlar:
 - Haciendo ejercicio
 - Comiendo a horarios regulares
 - Tomando medicamentos o insulina
 - Todas las respuestas anteriores
6. Marque todos los problemas de la salud que la diabetes tipo 1 y tipo 2 pueden ocasionar:
 - Enfermedad del corazón
 - Ceguera
 - Anemia (también conocida como falta de sangre)
 - Amputación de las piernas o los pies

Preguntas sobre el Puesto C: Evite la diabetes

7. Vea la Pirámide de Ejercicio. Trace un círculo alrededor de por lo menos una actividad que su familia podría hacer de 3 a 5 veces por semana.
 - Jugar fútbol
 - Saltar a la cuerda
 - Patear una pelota
 - Correr y jugar a la roña
 - Participar en una carrera de relevos
 - Andar en bicicleta
8. Vea la Pirámide de Alimentos. Trace un círculo alrededor de las botanas saludables:
Dona Plátano Pedazo de queso Soda

La diabetes es un tema importante para su familia

Complete este cuestionario para cada puesto.

Preguntas sobre el Puesto A: *Los tipos de diabetes*

La diabetes tipo 1 es igual a la diabetes tipo 2.

Falso

Ahora los niños están contrayendo la diabetes tipo 2.

Verdadero

La diabetes tipo 2 ocurre en personas que tienen sobrepeso.

Verdadero

Las mujeres embarazadas con diabetes gestacional pueden evitar tener bebés que pesen más de 9 libras si mantienen el azúcar de la sangre a un nivel normal.

Verdadero

Preguntas sobre el Puesto B: *La diabetes es importante*

5. La diabetes se puede controlar:

- Haciendo ejercicio
- Comiendo a horarios regulares
- Tomando medicamentos o insulina
- Todas las respuestas anteriores**

6. Marque todos los problemas de la salud que la diabetes tipo 1 y tipo 2 pueden ocasionar:

- Enfermedad del corazón
- Ceguera**
- Anemia (también conocida como falta de sangre)
- Amputación de las piernas o los pies**

Preguntas sobre el Puesto C: *Evite la diabetes*

7. Vea la Pirámide de Ejercicio. Trace un círculo alrededor de por lo menos una actividad que su familia podría hacer de 3 a 5 veces por semana. There is no right answer. This is each participant's choice.

- Jugar fútbol**
- Saltar a la cuerda**
- Patear una pelota**
- Correr y jugar a la roña**
- Participar en una carrera de relevos**
- Andar en bicicleta**

8. Vea la Pirámide de Alimentos. Trace un círculo alrededor de las botanas saludables:

Dona

Plátano

Pedazo de queso

Soda

Puesto A

Los tipos de diabetes

Diabetes tipo 1

- El cuerpo no produce insulina.
- Las personas con este tipo de diabetes tienen que inyectarse insulina.
- Tanto las personas delgadas como las personas con sobrepeso pueden contraer este tipo de diabetes.

La historia de Isaías

Mi nombre es Isaías. Tengo 12 años de edad. Antes, mi pasatiempo favorito era sentarme enfrente de la televisión y jugar. Podía hacer esto durante horas. Cuando me cansaba de jugar, comía. Casi siempre comía cosas como papitas, dulces y refrescos. Son mis comidas favoritas. Soy más grande que la mayoría de los otros niños de mi clase. Hasta puedo usar las camisetas de mi papá. Me quedan bien.

El año pasado noté que algunas partes de mi cuello y otras partes del cuerpo estaban más oscuras que el resto de la piel. Era extraño porque el color no se quitaba cuando me bañaba. Por fin se lo mostré a la enfermera de la escuela. Cuando ella lo vio, me hizo unas pruebas para la diabetes, y sí la tengo.

Ahora estoy en el equipo de básquetbol de la escuela y juego después de las clases. Y ya no como tanto de lo que acostumbraba comer cuando jugaba los juegos de video. Me como medio sándwich y tomo leche después de las clases. No puedo comer tantos dulces ni tomar tantos refrescos como antes. Tengo que comer ciertas cosas. También tengo que hacer ejercicio y tomar pastillas para la diabetes. Ya no paso mucho tiempo jugando los juegos de video. A veces esto es un fastidio, pero lo hago.

¿Qué tipo de diabetes tiene Isaías? Levante el papel amarillo para ver la respuesta.

Diabetes tipo 2

La historia de Ana

Soy Ana. Estoy en mi tercer año de preparatoria en la prepa Lago Grande. Siempre he sobresalido en los deportes. Me encantan los deportes de pista, jugar voleibol y básquetbol. Siempre estoy participando en deportes después de clases. Hace dos años empecé a perder peso. También empecé a comer mucho. Mientras más comía, más hambre tenía y más peso perdía.

Mi mamá se preocupó y me llevó al médico. El médico dijo que tenía diabetes. Ahora tengo que inyectarme insulina. Todavía como los alimentos de mi dieta deportiva. Como carne, leche, verduras, frutas y pan que me ayudan a ser mejor deportista. Ahora tengo que comerlos a ciertas horas del día.

¿Qué tipo de diabetes tiene Ana? Levante el papel amarillo para ver la respuesta.

Diabetes tipo 1

Diabetes tipo 2

- Es el tipo de diabetes más común.
- Este tipo de diabetes ocurre en personas que tienen sobrepeso.
- Hace algunos años, únicamente las personas adultas tenían la diabetes tipo 2. Ahora los niños también están desarrollando este tipo de diabetes.
- Puede tratarse con sólo dieta y ejercicio, con medicamentos o con insulina.

Diabetes gestacional

- La diabetes gestacional ocurre durante el embarazo. Desaparece cuando termina el embarazo. Es el único tipo de diabetes que desaparece.
- Puede causar que los bebés nazcan pesando más de 9 libras.
- Las madres con diabetes gestacional que se aseguran de que su nivel de azúcar esté normal durante el embarazo, pueden evitar que su bebé nazca con demasiado peso.
- Las madres que han tenido diabetes gestacional tienen más probabilidad de desarrollar la diabetes tipo 2 en el futuro.

Puesto B

La diabetes es importante

Las personas pueden controlar la diabetes:

- * Haciendo ejercicio.
- * Revisando el nivel de azúcar en la sangre todos los días.
- * Comiendo a horarios regulares.
- * Tomando pastillas o insulina.
- * Controlando su peso.
- * Estas cinco medidas ayudan a mantener el azúcar a un nivel normal.
- * Manteniendo el nivel normal ayuda a prevenir el desarrollo de otros problemas de salud.
- * Cuando el nivel de azúcar se mantiene muy alto durante mucho tiempo, las personas desarrollan la diabetes descontrolada.

Estas son algunas partes del cuerpo que pueden dañarse si el nivel de azúcar en la sangre está elevado, como en la diabetes tipo 1 y tipo 2:

- * Ojos
- * Riñones
- * Nervios
- * Pies y piernas
- * Corazón

Encuentre las palabras de arriba que corresponden con las palabras y los dibujos de las tarjetas a continuación. Voltee las tarjetas para saber más sobre cómo la diabetes puede afectar cada parte del cuerpo. Use la información de este puesto para contestar las preguntas de la parte B de la hoja llamada *La diabetes es importante*.

Puesto C

Evite la diabetes

Aun cuando algunos familiares tengan diabetes, su familia no la tiene que contraer. Aquí hay algunos consejos sobre cómo evitar la enfermedad:

- * Manténgase a un peso saludable:
- * Las personas con sobrepeso son más propensas a desarrollar la diabetes tipo 2.
- * Haga ejercicio la mayoría de los días de la semana. El ejercicio le ayuda a mantenerse delgado y le ayuda al cuerpo a usar el azúcar de la sangre.
- * Escoja comidas saludables. Escoger comidas saludables le ayuda a mantenerse a un peso normal.

Tome una hojita de papel. Anote cómo usted y sus hijos pueden hacer ejercicio dentro de la casa en un día lluvioso.

Coloque la hojita debajo de este papel.

Tome un minuto para leer las ideas que las otras mamás de WIC dejaron.

Tome una hojita de papel. Anote un alimento saludable que usted puede tener a la mano para sus hijos cuando estén fuera de la casa.

Coloque la hojita debajo de este papel.

Tome un minuto para leer las ideas que las otras mamás de WIC dejaron.

Escoja algo saludable

Station C-This goes under the activity pyramid.

Escoja algo saludable

Station C-This goes under the Food Guide Pyramid.

NE LESSON CODE NR-000-10

La diabetes es un tema importante para su familia

Diabetes Matters To Your Family

Evaluación de la lección para participantes

1. **Yo: (puede trazar un círculo alrededor de más de una)**
 - a. Estoy embarazada
 - b. Estoy alimentando con pecho
 - c. Soy madre o padre de un bebé
 - d. Soy madre o padre de un niño
 - e. Soy pariente o amigo

2. **¿Cuánto le gustó la lección?**
 - a. Me gustó mucho
 - b. Me gustó un poco
 - c. No me gustó

3. **Después de tomar esta lección, ¿tiene más interés en prevenir diabetes en su familia?**
 - a. Sí
 - b. No

4. **¿Piensa que es una buena lección que usar en WIC?**
 - a. Sí
 - b. No

¿Por qué? _____

5. **¿Qué fue lo más útil que aprendió de las actividades y la discusión de hoy?**

6. **Comentarios:** _____

¡Gracias por sus comentarios!