



# Soluciones simples para la Diabetes.

## Guía de la sesión y notas de repaso

Soluciones simples para la Diabetes.

5 min... Bienvenida e Introducción

Presentación de PowerPoint: versión corta (10-15 minutos) o versión larga (30 minutos)

**Resumen: Soluciones simples para la Diabetes.**

- **La diabetes tipo 1** es una enfermedad del sistema inmunológico en la que se dañan las células pancreáticas que producen insulina. Entre un 5 a 10% de las personas con diabetes tienen este tipo de diabetes.
- **La diabetes tipo 2** se desarrolla cuando las células del cuerpo se vuelven resistentes a la insulina y requieren más insulina de la normal para controlar el azúcar en la sangre o la glucosa.
- La insulina es la hormona que "desbloquea" las células para recibir glucosa, su principal fuente de combustible. La "resistencia" a la insulina puede causar fatiga debido a la falta de glucosa en las células.
- Los factores de riesgo modificables y las causas de la resistencia a la insulina incluyen: sobrepeso, grasa en la parte media del cuerpo, inactividad, grasas saturadas altas, dieta baja en fibra refinada, exceso de calorías, presión arterial alta y triglicéridos, colesterol anormal y tabaquismo.

**El método de prevención y de recuperación está en la Nutrición.**

- Coma frijoles, granos enteros, nueces y semillas. Los frijoles son ricos en fibra soluble. Comer frijoles en cada comida puede ayudar a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Disfrute de vegetales altos en fibra en el almuerzo y la cena.
- Consuma fresas y verduras coloridas, que contengan antioxidantes y agentes antiinflamatorios. Estos construyen un ambiente digestivo saludable para perder peso y ayudan a controlar el azúcar en la sangre.
- Elija grasas saludables contenidas en aguacate, nueces, semillas y aceitunas. Consuma omega-3 todos los días: nueces, semillas de linaza (*flax-seed*), chía y soja.
- **Prevención y la recuperación: Ejercicio.** Una caminata de 10 minutos después de cada comida ayuda a equilibrar el azúcar en la sangre. Experimente los beneficios del ejercicio diario.
- Todas las personas con diabetes deberían someterse a un examen médico exhaustivo para evaluar las posibles complicaciones no diagnosticadas y controlar medicamentos, resultados de laboratorio y ejercicio.

**10 min... Intercambio de ideas sobre Soluciones simples para la Diabetes 1:**  
**¿Cuáles son sus pensamientos?**

- ¿Cuáles son los principios nutricionales para prevenir y recuperarse de la diabetes?
- Discutir cómo el ejercicio regular ayuda a la prevención y recuperación de la diabetes. ¿Cuáles son algunas estrategias ante cambios climáticos?

**5 min... Intercambio de ideas sobre Soluciones simples para la Diabetes 2:**  
**¿Cuál es tu historia?**

- Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

**5 min... Viaje a la libertad:** plantee algunos de los siguientes puntos de reflexión antes del siguiente período de discusión para alentar una discusión grupal positiva.

**Reflexionar:** las elecciones de estilo de vida son armas poderosas contra la diabetes.

**Recalcular:** "¿Cuál es la mejor opción para Ud.?"

**Reenfocar:** ¡Un estilo de vida saludable beneficia el estado de ánimo, la salud mental y la energía!

**Recordar:** "El da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ningunas". Isaías 40:29.

**10 min... Tiempo de discusión sobre Soluciones simples para la Diabetes 3:**  
**¿Qué ha aprendido?**

- ¿Qué oyó que le conmovió?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

**Enlaces de estilo de vida:** Son conexiones de estilo de vida para desarrollar fortaleza física, mental, emocional y espiritual

**Reiniciar y reevaluar:** las decisiones diarias crean un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.

**Cree un estilo de vida:** Nutrición. Ejercicio. Descanso. Agua.

**Cambios.** Come frijoles. Camine 10 minutos luego de las comidas. Tome agua como única bebida.

**Cree un ambiente:** Escriba sus reflexiones y acciones positivas en *Diario Personal por un Mejor Estilo de Vida*.

**Cree conexiones:** Tome un tiempo diario con Dios leyendo la Biblia. Tome tiempo para hablarle como a un amigo. Familiarícese con sus promesas.

**10 min... Tiempo de Intercambio de ideas sobre Soluciones simples para la Diabetes 4: ¿Qué va a hacer?**

- ¿Qué razones lo mueven a encontrar paz en su vida?
- ¿En cuál de los consejos de **Soluciones simples para la Diabetes** están

enfocados sus pensamientos ahora?

- ¿Cuál será su primer paso?

### **5 min... Decisión grupal, afirmación y oración para concluir la sesión**

**Oración y afirmación:** El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro.

**Oración:** "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"

**Promesa:** "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

**Afirmación:** "¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"

- Invite a los participantes a revisar su folleto.
- Culmina la sesión de hoy con una oración.

**Folleto:** *Balanced Living Tract* (Spanish): **Soluciones simples para la Diabetes**

© 2017 LifestyleMatters. El presente material solo se puede utilizar en conformidad con el acuerdo de la licencia. [www.lifestylematters.com](http://www.lifestylematters.com) LifestyleMatters®, 1-866-624-5433