

# **Guía de actividades para el abordaje de personas con Enfermedades Crónicas No Transmisibles**

**Manual Técnico**



Buenos  
Aires  
Ciudad



Brazos  
Abiertos

Jefe de Gobierno

**Horacio Rodríguez Larreta**

Jefe de Gabinete de Ministros

**Felipe Miguel**

Ministro de Salud

**Fernán Quirós**

Subsecretario de Planificación  
Sanitaria y Gestión en Red

**Daniel Ferrante**

Subsecretario de Atención Primaria,  
Ambulatoria y Comunitaria

**Gabriel Battistella**

Directora General de Coordinación,  
Tecnologías y Financiamiento en Salud

**Laura Waynsztok**

Directora General de Atención  
Primaria de la Salud

**Ana María Gómez Saldaño**

Gerente Operativa de Coberturas  
y Financiamiento Externo en Salud

**Carolina Walton**

Equipo de Redacción

**Federico Bernao**

**Verónica Feito**

**María Pía Rodríguez**

Colaboradores

**Rodrigo Lastreto**

**Celeste Gil**

**Residencia Interdisciplinaria de Educación y Promoción de la Salud**

Colaboradores Alimentación Saludable

**Programa Nutricional**

El presente documento constituye un manual para que el Equipo de Salud utilice como soporte bibliográfico para complementar la Guía de Actividades. El mismo está dividido según los módulos de la Guía, donde se podrá encontrar las respuestas a las consignas y referencias para ampliar el marco teórico. Asimismo, se incorporan pautas para planificar y evaluar dispositivos.

**MANUAL TÉCNICO**  
**GUÍA DE ACTIVIDADES PARA EL ABORDAJE DE PERSONAS CON**  
**ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES**

## INDICE

<b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE .....</b>	<b>4</b>
ACTIVIDAD 1: VERDADERO / FALSO .....	4
ACTIVIDAD 2: MI PLATO SALUDABLE .....	8
ACTIVIDAD 3: ¿QUÉ COMEMOS HOY? .....	9
ACTIVIDAD 4: “LA SAL OCULTA EN LOS ALIMENTOS” .....	9
ACTIVIDAD 6: ALIMENTOS NATURALES – PROCESADOS – ULTRA PROCESADOS .....	10
ACTIVIDAD 7: ¿QUÉ VES CUANDO ME VES? .....	14
ACTIVIDAD 8: ETIQUETADO FRONTAL .....	15
ACTIVIDAD 9: RECETAS SALUDABLES .....	15
<b>ACTIVIDAD FÍSICA .....</b>	<b>17</b>
ACTIVIDAD 1: CAMINATAS .....	17
ACTIVIDAD 3: DÍGALO CON MÍMICA .....	19
<b>CONSTRUCCIÓN DE LAZOS SOCIALES POSITIVOS .....</b>	<b>24</b>
ACTIVIDAD 1: LO SALUDABLE DE LOS VÍNCULOS .....	25
ACTIVIDAD 2: REDES DE APOYO .....	26
<b>MANEJO DEL ESTRÉS .....</b>	<b>28</b>
ACTIVIDAD 1: REGISTRO DE SITUACIONES ESTRESANTES .....	31
ACTIVIDAD 2: ¡PAREN EL MUNDO QUE ME QUIERO BAJAR! .....	32
MINDFULNESS .....	33
<b>MEJORA EN LOS HÁBITOS DEL SUEÑO .....</b>	<b>38</b>
ACTIVIDAD 1: VERDADERO/FALSO .....	43
ACTIVIDAD 2: FACTORES QUE ALTERAN MI SUEÑO .....	46
ACTIVIDAD 3: REGISTRO REFLEXIVO DE FICHAS .....	47
<b>HÁBITOS NOCIVOS .....</b>	<b>50</b>
ACTIVIDAD 1: LA ISLA DEL SOL .....	51
ACTIVIDAD 2: DESCARTANDO EXCUSAS .....	52
ACTIVIDAD 3: VERDADERO O FALSO SOBRE EL CONSUMO .....	54
ACTIVIDAD 4: BINGO MUSICAL .....	57
<b>OTRAS ACTIVIDADES DE ECNT .....</b>	<b>60</b>
ACTIVIDAD 1: Y VOS... ¿QUÉ SABES? .....	60
ACTIVIDAD 3: EL TREN DEL CUIDADO DE LOS PIES .....	69
ACTIVIDAD 4: PASO A PASO .....	70
<b>HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA EL ENCUENTRO CON LA POBLACIÓN .....</b>	<b>71</b>



01

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## ACTIVIDAD 1: VERDADERO / FALSO<sup>1</sup>

Tarjeta 1: EL PAN BLANCO TIENE MÁS CALORÍAS QUE EL PAN NEGRO O DE SALVADO

**FALSO:** A igual cantidad, el pan blanco y el de salvado tienen un valor calórico muy similar. El pan de salvado aporta más fibra. La fibra es un nutriente fundamental que ayuda a combatir la constipación, previene algunos tipos de cánceres, enlentece la absorción de azúcares y grasas, y brinda mayor saciedad.

Tarjeta 2: LAS GALLETITAS DE AGUA SON MÁS SALUDABLES QUE EL PAN FRANCÉS

**FALSO:** Las galletitas de agua son un producto ultra-procesado que contiene exceso de grasas, y agregados de aditivos. El pan francés no posee materia grasa en su composición.

Tarjeta 3: EL PAN TOSTADO APORTA MENOS CALORÍAS QUE EL PAN FRESCO

**FALSO:** Al tostar el pan por la pérdida de agua solo se produce un cambio en la consistencia, los ingredientes siguen siendo los mismos. Es decir, no afecta al contenido calórico del alimento.

Tarjeta 4: EL ARROZ INTEGRAL ES MÁS SALUDABLE QUE EL ARROZ BLANCO

**VERDADERO:** En cuanto al aporte calórico son similares. El arroz integral es más nutritivo por el aporte de vitaminas, minerales y fibra, nutriente fundamental que ayuda a combatir la constipación, previene algunos tipos de cánceres, enlentece la absorción de azúcares y grasas entre otras cosas. La presencia de fibra brinda mayor saciedad.

Tarjeta 5: EL SOBREPESO SIEMPRE TIENE COMO CAUSA LOS PROBLEMAS DE TIROIDES

**FALSO:** Es importante evaluar cada caso en particular, generalmente las causas del sobrepeso son multifactoriales. En algunos casos, el hipotiroidismo NO tratado puede generar un aumento de peso.

---

<sup>1</sup> Actividad realizada por el Programa Nutricional

Tarjeta 6: LA BANANA ESTÁ PROHIBIDA EN PERSONAS CON DIABETES PORQUE TIENE AZÚCAR

**FALSO:** Las personas con diabetes pueden comer de todo, siempre controlando las cantidades. Si bien la banana es una de las frutas que más contenido de Hidratos de Carbono tiene, no impide que se pueda consumir. Elegir una banana pequeña, poco madura (cuanto más madura mayor es el contenido de azúcar).

Tarjeta 7: ELIMINAR EL AZÚCAR AYUDA A CONTROLAR LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE

**VERDADERO:** En personas con diabetes o con exceso de peso, se recomienda: evitar el azúcar de mesa, gaseosas y jugos industrializados, golosinas, dulces, mermeladas, miel, etc. Consumir infusiones amargas o endulzadas con edulcorante.

Tarjeta 8: FRACCIONAR LAS COMIDAS AUMENTA LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE

**FALSO:** Realizar de 4 a 6 comidas diarias distribuye mejor los hidratos de carbono y evita los picos de azúcar en sangre. Evitar ayunos prolongados y comidas copiosas.

Tarjeta 9: INCORPORAR MÁS ALIMENTOS CON FIBRAS, AYUDA A CONTROLAR LA GLUCEMIA (azúcar en sangre)

**VERDADERO:** Incorporar alimentos con fibras: legumbres, cereales integrales, verduras, frutas, semillas, enlentecen la digestión y la absorción de los azúcares. Ejemplos: Elegir las frutas enteras con su piel/hollejo en lugar de los jugos de frutas. Preferir las verduras crudas a las cocidas. Acompañar a los cereales y legumbres (arroz, polenta, fideos, lentejas, garbanzos, etc.) con verduras.

Tarjeta 10: UNA PERSONA CON DIABETES PUEDE CONSUMIR TODO TIPO DE ALIMENTOS

**VERDADERO:** Todos los grupos de alimentos están incluidos en la alimentación de una persona con diabetes: Frutas y verduras (elegir de todo tipo y color, preferentemente crudas y con cáscaras). Harinas-cereales: integrales y legumbres, en porciones moderadas. Lácteos, descremados. Huevos y carnes variadas priorizando el consumo

de pescado. Aceites, frutos secos y semillas en cantidades pequeña. Es importante controlar las porciones y el fraccionamiento a lo largo del día.

Tarjeta 11: LAS AGUAS SABORIZADAS SON MÁS SALUDABLES QUE EL AGUA PORQUE TRAEN FRUTAS AGREGADAS

**FALSO:** Las aguas saborizadas son productos ultraprocesados con alto contenido de azúcar agregada, colorantes y saborizantes. El agua segura es la mejor bebida para hidratarse.

Tarjeta 12: PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE HAY QUE COMER 5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

**VERDADERO:** 5 porciones son lo recomendado por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Las frutas y verduras son alimentos naturales que aportan gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra, agua y pocas calorías. Numerosos estudios aseguran que el consumo de frutas y verduras previenen las enfermedades crónicas no transmisibles (obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer). Elegir frutas y verduras de todo tipo y color. Comer las frutas bien lavadas con su cáscara brinda más saciedad.



Tarjeta 13: PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES FUNDAMENTAL CONSUMIR AZÚCAR POR SU APOORTE DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

**FALSO:** El azúcar aporta energía sin ningún principio nutritivo, representa “calorías vacías”. Puede evitarse en la alimentación sin riesgos para la salud. Está comprobado que provoca caries, problemas de malnutrición por exceso y que eleva los niveles de glucemia en las personas con diabetes.

Tarjeta 14: PARA COMER MÁS SALUDABLE TENDRÍA QUE ELIMINAR LAS GRASAS DE MI ALIMENTACIÓN

**FALSO:** Las grasas son necesarias. A partir de ellas se elaboran hormonas, vehiculizan vitaminas liposolubles, forman la estructura de cada una de nuestras células, y aportan ácidos grasos que el organismo no puede fabricar. Las grasas más beneficiosas para nuestra salud son las de origen vegetal: aceites en general, aceitunas, palta, nueces,



maníes y semillas. Al ser una fuente concentrada de calorías es conveniente consumirlas de manera moderada.

Tarjeta 15: PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE SODIO ES SUFICIENTE AGREGAR MENOS SAL A LAS COMIDAS QUE PREPARAMOS



**FALSO:** Si bien es importante disminuir el agregado de sal a las preparaciones y evitar el salero en la mesa, la mayor cantidad de sodio que incorporamos a nuestro organismo es a través de la “sal invisible” que es la que proviene de los productos procesados y ultraprocesados: caldos, sopas, salsas envasadas, aderezos, conservas, fiambres, embutidos, hamburguesas, productos de copetín, queso, manteca, margarina, pan, galletitas dulces y saladas, masa de tarta y empanadas, preformados de pollo congelados, suprema de pollo y medallones congelados, alfajores, productos de panadería, etc.

Tarjeta 16: EN CUANTO AL APOORTE DE VITAMINAS Y MINERALES, CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS CRUDAS Y FRESCAS ES LO MISMO QUE CONSUMIRLAS COCIDAS, EN COMPOTA O “ENLATADAS”

**FALSO:** La cantidad de vitaminas y minerales que aportan las frutas y verduras frescas disminuye al cocinarlas, o procesarlas industrialmente. Por eso, de las 5 porciones recomendadas al día, se sugiere consumir crudo por lo menos una una porción de vegetales y una de fruta.

Tarjeta 17: LOS ALIMENTOS QUE TIENEN CEREALES INTEGRALES SON MÁS SALUDABLES QUE LOS REFINADOS

**VERDADERO:** Los cereales integrales contienen la cáscara del grano aportando fibra, vitaminas y minerales, nutrientes beneficiosos para el organismo. Cuando el cereal es blanco o refinado pierde la cáscara y los nutrientes.

Tarjeta 18: UN SÁNDWICH PUEDE SER UNA PREPARACIÓN SALUDABLE

**VERDADERO:** Depende de la cantidad y del contenido. El mejor pan es el que tiene menos miga, como el pan árabe o pan pita, pero también puede ser de pan integral. Para el relleno elegir carnes magras de vaca, pollo, pescado. Puede llevar también

huevo duro, queso, y siempre deberíamos completarlo con verduras (rodajas de tomate, pepino, lechuga, berenjenas, pickles, etc.).

Tarjeta 19: LA LEY DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE (ETIQUETADO FRONTAL) PERMITE A LOS CONSUMIDORES ACCEDER A MAYOR INFORMACIÓN

**VERDADERO:** A través de la presencia de octógonos negros se informa a los/las consumidores el exceso de calorías y de nutrientes críticos en un producto: exceso de azúcares, grasas totales, grasas saturadas y sodio. El consumo de estos nutrientes críticos se asocia a un mayor riesgo de aparición de enfermedades no transmisibles (obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, y algunos tipos de cáncer). Además, los productos envasados que contengan edulcorantes o cafeína, deberán presentar una leyenda precautoria para evitar su consumo en niños y niñas.

Tarjeta 20: EL AGREGADO DE SAL DE MESA ES LO ÚNICO QUE LE DA SABOR A LAS COMIDAS.

**FALSO:** Existen diferentes formas de dar sabor a nuestros platos que no conllevan el uso de la sal. Hay que destacar el papel de las especias/condimentos para realzar el sabor de los alimentos y preparaciones (orégano, laurel, tomillo, ajo, menta, perejil, nuez moscada, pimienta).

## ACTIVIDAD 2: MI PLATO SALUDABLE

Con esta actividad se busca trabajar sobre cómo llevar a la práctica lo que sugiere el plato saludable, focalizándonos en alguna de las comidas que realizamos durante el día en cuanto a las proporciones de los distintos alimentos, las distintas formas de condimentar y de cocción de las preparaciones. Compartiendo sugerencias para transformarlo en una versión más saludable.



### Bibliografía de consulta

Ministerio de Salud de la Nación. Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles. (2018). *Guías Alimentarias para la Población Argentina - Manual de aplicación.*

<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-manual-de-aplicacion>

### ACTIVIDAD 3: ¿QUÉ COMEMOS HOY?

En la siguiente actividad se busca que los/las participantes identifiquen los distintos grupos de alimentos (frutas/verduras, legumbres/ cereales/ papa /pan /pastas, leche/ yogur/ queso, carnes/huevos, aceites/ frutos secos/ semillas). Así como, las porciones recomendadas de los mismos y puedan reflexionar cómo distribuirlos a lo largo del día (desayuno, almuerzo, merienda, cena, colaciones).



#### **Bibliografía de consulta**

Ministerio de Salud de la Nación. Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles. (2018). *Guías Alimentarias para la Población Argentina - Manual de aplicación*.

<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-manual-de-aplicacion>

### ACTIVIDAD 4: “LA SAL OCULTA EN LOS ALIMENTOS”

#### Tarjeta 1: ¿QUÉ ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SAL SE VEN EN EL VIDEO?

Fiambres, embutidos, salchichas, picadillo, sopas deshidratadas, caldos de verduras, quesos, productos enlatados, galletitas, jugos en polvo, aderezos.

#### Tarjeta 3: ¿CÓMO REEMPLAZARÍA LA SAL?

Cocinar con alimentos naturales (verduras y frutas) y reemplazar la sal por condimentos y hierbas.

#### Tarjeta 4: ¿CUÁLES LES PARECEN QUE SERÍAN LOS BENEFICIOS DE COMER SIN SAL?

Contribuye a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio. Descubrir nuevos sabores, sentir el sabor de la comida.

#### Tarjeta 5: ¿ÚNICAMENTE LAS PERSONAS CON HIPERTENSIÓN DEBERÍAN REDUCIR EL CONSUMO DE SAL?

Es recomendable para toda la población en general porque es una medida de prevención.

### Tarjeta 6: ¿LOS ADEREZOS COMO MOSTAZA, MAYONESA O KETCHUP TIENEN POCA SAL?

Por el contrario, son productos con alto contenido en sodio.

## ACTIVIDAD 6: ALIMENTOS NATURALES – PROCESADOS – ULTRA PROCESADOS

No es que los alimentos sean saludables o no sencillamente por el hecho de estar “procesados”. Muchos tipos de procesamiento son indispensables, beneficiosos o inocuos. En cambio, otros son perjudiciales. El sistema NOVA agrupa los alimentos según la naturaleza, la finalidad y el grado de procesamiento:

### **1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados:**

Los alimentos sin procesar son partes de plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento industrial. Los alimentos mínimamente procesados son alimentos sin procesar que se modifican de maneras que no agregan ni introducen ninguna sustancia nueva (como grasas, azúcares o sal), pero que pueden implicar que se eliminen ciertas partes del alimento.



Incluyen frutas frescas, secas o congeladas; verduras, granos y leguminosas; nueces; carnes, pescados y mariscos; huevos y leche. Las técnicas de procesamiento mínimo prolongan la duración de los alimentos, ayudan en su uso y preparación, y les dan un sabor más agradable.

### **2. Ingredientes culinarios procesados:**

Los ingredientes culinarios son sustancias extraídas y purificadas por la industria a partir de componentes de los alimentos u obtenidas de la naturaleza (como las grasas, aceites, sal y azúcares). Estas sustancias por lo general no se consumen solas. Su papel principal en la alimentación se da en la preparación de los alimentos, y hacen que los platos y las comidas, que típicamente se comparten con otras personas, sean sabrosos, variados, nutritivos y agradables.

### **3. Alimentos procesados:**

Los alimentos procesados se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados, para hacerlos más duraderos y, por lo general, más sabrosos. Estos tipos de alimentos incluyen panes y quesos sencillos; pescados, mariscos y carnes salados y curados; y frutas, leguminosas y verduras en conserva. Según la manera en que se preparen y se usen en las comidas y los platos, estos alimentos pueden formar parte de una alimentación saludable.

Los alimentos sin procesar o mínimamente procesados que se preparan con ingredientes culinarios procesados, combinados a veces con alimentos procesados, dan como resultado platos caseros. Cuando estos platos se preparan con una variedad de alimentos mínimamente procesados (sobre todo de origen vegetal) y un uso moderado de ingredientes culinarios, las comidas y la alimentación resultante protegen la salud y promueven el bienestar.

### **4. Productos ultraprocesados:**

Los productos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria.

Algunas sustancias empleadas para elaborar los productos ultraprocesados, como grasas, aceites, almidones y azúcar, derivan directamente de alimentos. Otras, se obtienen mediante el procesamiento adicional de ciertos componentes alimentarios, como la hidrogenación de los aceites (que genera grasas trans), la hidrólisis de las proteínas y la “purificación” de los almidones. Numéricamente, la gran mayoría de los ingredientes en la mayor parte de los productos ultraprocesados son aditivos (aglutinantes, cohesionantes, colorantes, edulcorantes, emulsificantes, espesantes, espumantes, estabilizadores, “mejoradores” sensoriales como aromatizantes y

saborizantes, conservadores, saborizantes y solventes). A los productos ultraprocesados a menudo se les da mayor volumen con aire o agua. Se les puede agregar micronutrientes sintéticos para “fortificarlos”.

Algunos ejemplos de productos ultraprocesados son las papas fritas en paquete, snacks, helados, caramelos, tortas, cereales endulzados, “comidas listas”, preparados de carne, pescados y mariscos, vegetales o queso; pizzas, hamburguesas y sopas. A menudo, parecen ser más o menos lo mismo que las comidas o platos preparados en casa, pero las listas de los ingredientes que contienen demuestran que no lo son.

### **SELECCIÓN DE IMÁGENES PARA LA ACTIVIDAD**

A continuación, se presenta el esquema de cómo quedan las imágenes seleccionadas para esta actividad distribuidas en las categorías mencionadas en la Guía de Actividades.

<b>IMÁGENES PARA LA ACTIVIDAD</b>	
CARNE DE VACA	JARDINERA
CARNE DE CERDO	SNACKS DE PAPAS FRITAS
CARNE DE POLLO	PAPAS NOISETTE
CARNE DE PESCADO	PURE LISTO
JAMON CRUDO	AGUA
PATITAS DE POLLO	JUGO EXPRIMIDO
SALCHICHAS	AGUA SABORIZADA
JAMON COCIDO	GASEOSA COLA
HAMBURGUESA ENVASADA	GASEOSA NARANJA
TOMATE	HARINA DE TRIGO
SALSA EN BOTELLA	HARINA DE MAIZ
KETCHUP	AVENA
NARANJA	PAN
MERMELADA CASERA	DONA
MERMELADA INDUSTRIAL	CEREALES AROS FRUTALES
JUGO EN POLVO	PALITOS DE MAIZ
JUGO EN CAJA	QUESO
VASO DE LECHE	CHOCOLATADA EN CAJA
YOGUR	YOGUR DINOSAURIO
PAPAS	

NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO
		
		
		
		

NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO
		
		
		

NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO
		

NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO
		
		

NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO
		
		



### Bibliografía de consulta

Organización Panamericana de la Salud. (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas.*

[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)

*Alimentos ultraprocesados: ¿por qué evitar su consumo?* (2021).

<https://buenosaires.gob.ar/developoeconomico/developo-saludable/noticias/alimentos-ultraprocesados-porque-evitar-su-consumo>

Ministerio de Salud de Uruguay. Dirección General de la Salud. Área Programática de Nutrición. (2021). *Guía Alimentaria para la Población Uruguaya.*

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-alimentacion-para-poblacion-uruguaya>

## ACTIVIDAD 7: ¿QUÉ VES CUANDO ME VES?

<u><b>Galletitas con cereales</b></u>	¿Es una forma de comer cereales? ¿Todo lo que tiene cereales es bueno? ¿Saben si estas galletitas contienen algún octógono de etiquetado frontal?
<u><b>Salsa de tomate deshidratada</b></u>	¿Es lo mismo este producto que usar tomates naturales?
<u><b>Chocolate</b></u>	¿Es postre? ¿Qué piensan de las porciones o tamaños? ¿En qué contextos se propone el consumo? Kiosco en casa: se asocia el producto con el disfrute.
<u><b>Rocklets</b></u>	¿A quién está dirigido? ¿A qué se asocia el consumo de esta golosina?
<u><b>Galletitas dulces</b></u>	Promesa de diversión, de bienestar. ¿Qué piensan de los colores brillantes y música pegadiza?
<u><b>Hamburguesa I</b></u>	¿Un deportista comería esa hamburguesa? ¿Qué sea más grande es mejor?
<u><b>Hamburguesa II</b></u>	¿Cómo son los cuerpos de las personas que están en la publicidad? Mensaje de irresistible, tentación, desesperación
<u><b>Jugos en polvo</b></u>	¿Qué aporta nutricionalmente este producto? ¿Qué piensan de la frase: “te da más a un precio que te conviene”?
<u><b>Agua saborizada</b></u>	Promesa de disfrute, de lo ideal. ¿Qué emociones provoca el producto en las personas de la publicidad
<u><b>Jugo frutal</b></u>	¿A quién está dirigida? “Si le pones fruta...” ¿Es fruta?
<u><b>Fideos preparados</b></u>	¿Qué pueden decir sobre los roles de género en la cocina? ¿Qué pasa con la comida “fácil” y “rápida” de preparar?
<u><b>Caldos de verduras</b></u>	¿Las características del producto coinciden con el mensaje de la publicidad?
<u><b>Snacks</b></u>	¿Qué tiene de natural este producto? ¿Qué piensan del mensaje “un toque de sal”?
<u><b>Galletitas de chocolate</b></u>	¿Qué recursos se utilizan para generar mayor atracción? (Canción de moda, estereotipos, bailes, etc.) ¿Qué efectos genera en los protagonistas comerlas? ¿Qué promete?
<u><b>Postrecito</b></u>	Problematizar que no contenga octógonos.





## ACTIVIDAD 8: ETIQUETADO FRONTAL



### Bibliografía de consulta

Ministerio de Educación de la Nación. Educ.ar. (2023). *La clase del día: Las etiquetas de los alimentos envasados*.

<https://www.educ.ar/recursos/154639/la-clase-del-dia-las-etiquetas-de-los-alimentos-ensados>

Ministerio de Agroindustria. (2016). *Guía de rotulado para alimentos envasados*.

<https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/contenido/publicaciones/calidad/Guias/GRotulado.pdf>

## ACTIVIDAD 9: RECETAS SALUDABLES



### Bibliografía de consulta

SitioWeb Ciudad de Buenos Aires - Alimentación saludable.

<https://buenosaires.gob.ar/educacion/familias/alimentacion-saludable>

Colegio de Nutricionistas de Misiones. (2016). *Guía Digital de Recursos de Educación Alimentaria*.

<https://nutricionistasnmnes.org.ar/2017/03/06/guia-digital-de-recursos-de-educacion-alimentaria>



02

ACTIVIDAD FÍSICA

## ACTIVIDAD FÍSICA

- Concientizar a la población sobre la importancia y beneficios de realizar actividad física.
- Favorecer la conformación de grupalidad y acompañamiento de pares.
- Promover cambios en el estilo de vida.
- Promover la salud ósea y articular, disminuyendo el riesgo de caídas en adultos mayores.
- Favorecer las relaciones interpersonales, fortaleciendo las redes sociales y el bienestar general.

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que determinan un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas. Cuando la actividad se estructura y sistematiza con el objetivo de mejorar alguna de las funciones orgánicas lo denominamos ejercicio,

y cuando se somete a una serie de reglas preestablecidas entraríamos en el mundo del juego o del deporte.

El gasto energético por ejercicio se mide en METS que es la cantidad de energía que el cuerpo utiliza en reposo. A mayor esfuerzo, mayor serán los MET utilizados. Intensidad leve: <3 MET; Intensidad moderada: de 3-6 MET; Intensidad vigorosa: > 6 MET.

Ejemplos de actividades y sus valores MET					
< 3 MET		3-6 MET		> 6 MET	
Sentado	1	Caminar 4 km/h	3	Cortar leña	6.5
Escribir	1.5	Bajar escaleras	4.5	Trotar 8 km/h	7.5
Vestirse	2	Bailar	4.5	Baloncesto	9
Manejar el auto	2	Caminar 4.8 km/h	4.5	Nadar crol 0.7 m/s	15
Caminar a 3.2 km/h	2.5	Ciclismo 15.6 km/h	5	Correr 19.3 km/h	20
Modificado de: Wilmore et al, 2004.					

## ACTIVIDAD 1: CAMINATAS

**Paso lento:** caminar como si estuvieran de paseo o en casa (40-50% de la intensidad respiratoria). Permite hablar y mantener una conversación de manera continuada durante un largo período de tiempo. Se puede hablar y cantar.

**Paso moderado:** caminar a ritmo suficiente para que el corazón se haga notar, pero sin llegar a quedarse sin aliento, aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera

sudoración. (60-70% de la intensidad respiratoria). A esta intensidad no se puede mantener una conversación continua mientras se realiza la actividad.

**Paso intenso:** caminar como si estuviera apurado, el ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica (70-80% de la intensidad respiratoria). Se considera que 1 minuto de actividad intensa es aproximadamente lo mismo que 2 minutos de actividad moderada.



Hidratación adecuada antes, durante y después del ejercicio.  
Calzado deportivo acorde a la actividad a realizar y medias de algodón para prevenir lesiones en los pies.  
Usar ropa cómoda y que permita la termorregulación.  
Mantener un horario de práctica regular, creando un hábito.  
Intentar evitar las horas de máxima temperatura.

### **Condición o aptitud física:**

Es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse.

### **Los principales componentes de la condición física orientada a la salud son:**

- **Resistencia Cardiovascular:** Refleja el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y la capacidad del músculo de utilizar energía generada por metabolismo aeróbico durante un ejercicio prolongado. Se desarrolla ejercitando los grandes grupos musculares.
- **Fuerza Muscular:** La fuerza-resistencia es la más recomendable en los programas de actividad física para la salud. Se caracteriza por usar cargas ligeras que permitan realizar un elevado número de repeticiones.
- **Flexibilidad:** Es la capacidad de las articulaciones para desplazarse en todo su rango de movimiento. La mejora de la flexibilidad resulta beneficiosa para la calidad de vida.
- **Coordinación:** Es la capacidad que integra el sistema nervioso y el aparato locomotor para generar y limitar los movimientos.

- **Equilibrio:** Es la capacidad de mantener o recuperar una posición estática o dinámica del cuerpo con respecto a la fuerza de gravedad. Equilibrio estático: capacidad para mantener una postura adecuada sin desplazarse. Equilibrio dinámico: capacidad de mantener una postura adecuada en desplazamiento. Éste, empieza a declinar a partir de los 35-40 años y su entrenamiento es adecuado para frenar dicho deterioro.

**¿Qué es ser una persona activa?** Es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física para cada edad. Se considera que fraccionar la actividad física a lo largo del día, por ejemplo, en 3 sesiones de 10 minutos diarios tiene el mismo impacto que realizar 30 minutos seguidos. También se sugiere realizar 2 o más días a la semana actividades de fortalecimiento muscular de los principales grupos musculares.

**¿Qué es ser una persona insuficientemente activa?** Aquella que no alcanza las recomendaciones mínimas de actividad física para la salud.

**¿Qué es ser una persona sedentaria?** Cuando predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora. Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento.



Los conceptos de sedentarismo e inactividad física son independientes: se puede ser activo y a su vez estar mucho tiempo sedentario. Los beneficios en salud se potencian cuando la persona es activa y no sedentaria.

### ACTIVIDAD 3: DÍGALO CON MÍMICA

Algunas sugerencias para llevar a cabo las diferentes actividades en el ámbito diario.



Es importante intentar reducir los largos períodos de tiempo que se pasa sentado/a, ya sea para trabajar, estudiar, mirar televisión, leer, usar las redes sociales o jugar usando pantallas.

### Algunas estrategias que pueden ayudar a lograrlo son:

- Procurar tomar un descanso breve de 3-5 minutos cada 20-30 minutos mientras se permanece en posición sentada. Simplemente levantarse y estirarse o, mejor aún, dar un paseo por la casa, subir y bajar las escaleras o ir al jardín. Con solo moverse y estirarse, podés mejorar la salud y bienestar.
- Las tareas de limpieza, mantenimiento y jardinería también ayudan a sumar minutos de actividad. Siempre intentar mantener una postura correcta durante la realización de estas actividades.
- Mantenerse activa/o en el hogar dedicando momentos para moverse libremente, para bailar, para jugar con los niños y niñas de manera activa, o con la mascota activamente.
- Establecer una rutina regular para hacer una actividad física o ejercicio y definir un tiempo específico para estar activa/o ayuda a garantizar la realización de la actividad física diaria.
- Comenzar con pequeñas cantidades al día y aumentar gradualmente la duración, la frecuencia y la intensidad con el tiempo.

### **En el trabajo**



Si el trabajo/estudio exige permanecer mucho tiempo sentado/a o en una misma posición sostenida, entonces es recomendable incluir actividad física en la vida diaria al menos 30 minutos al día.

- Ir y volver al trabajo de manera activa, a pie, en bicicleta, patines, patineta. Si tu viaje es muy largo podés bajarte del transporte unas paradas antes y luego caminar.
- Utilizar las escaleras y dejá el ascensor para quien lo necesite realmente. Si son muchos pisos, subí algunos por escaleras y otros por ascensor.
- En el tiempo libre elegir hacer actividad física organizada o libre: deportes, juegos, bailes, que te produzca placer.

- Maximizar la distancia del tacho de basura.
- Alejar la impresora u otros elementos para tener que levantarte y caminar hacia ellos.
- Incluir una interrupción de entre 3 y 5 minutos: leer documentos en papel de pie, hacer llamadas telefónicas dando algunos pasos, subir y bajar las escaleras, etc.
- Realizar una pausa activa orientada a aumentar la movilidad articular. Ejemplos de pausas activas: <https://www.argentina.gob.ar/salud/actividad-fisica/mantenerse-activo#2>

### **Beneficios para la salud de la actividad física regular:**

- ✓ Contribuye a un envejecimiento saludable.
- ✓ Favorece el establecimiento de vínculos y relaciones sociales.
- ✓ Mejora la imagen personal y permite compartir la actividad con otros.
- ✓ Ayuda a mejorar y conciliar el sueño.
- ✓ Ayuda a mejorar y mantener la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física.
- ✓ Mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal.
- ✓ Mejora la destreza y habilidades de nuestros movimientos cotidianos.
- ✓ Mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos.
- ✓ Mejora el estado muscular, disminuye las caídas (y por ende las fracturas óseas), mejora el impacto a nivel metabólico.
- ✓ Contribuye en la prevención y control de las enfermedades (hipertensión arterial, infarto agudo de miocardio o ataque cerebral) distintos tipos de cáncer (colon, mama, endometrio, esófago, adenocarcinoma de hígado, riñón, y leucemia mieloide crónica, y enfermedades metabólicas como diabetes y colesterol alto)
- ✓ Es fundamental para el equilibrio metabólico (glucemia, hormonas tiroideas) y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal.
- ✓ Tiene un importante impacto en la salud mental: mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejora las funciones cognitivas

como concentración, memoria y atención. Mejora el rendimiento escolar y laboral.

### **Ideas de materiales para hacer en casa:**

- ✓ En una media colocar porotos/arroz/ una bolsa que contenga arena y coser el extremo superior de la media. Se puede incorporar velcro en el extremo superior e inferior de la media a modo de tobillera o muñequera.
- ✓ Otra forma de reemplazar las mancuernas: utilizar latas o botellas de 500 cm<sup>3</sup> rellenas con agua o arena.



### **Bibliografía de consulta**

Ministerio de Salud de la Nación. Unidad de Promoción de la Salud y Control de ECNT. (2019). *Actividad física y salud. Guía básica de consulta dirigida al equipo de salud*.  
<http://portalaps.msgc.goba/wp-content/uploads/sites/2/2017/09/Guia-recursos-actividad-fisica.pdf>

Ministerio de Salud de la Nación. (2013). *Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina*. Disponible en:  
<https://www.msal.gob.ar/images/stories/ministerio/manual-actividad-fisica.pdf>

Ministerio de Salud de Uruguay. Secretaría Nacional del Deporte. 2018. *A moverse! Guía de actividad física*.  
<https://uruguayeduca.anep.edu.uy/sites/default/files/2018-01/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica%20-%20MSP%20%281%29.pdf>

Ministerio de Salud del Ecuador. Coordinación Nacional de Nutrición. (2011). *Guía de actividad física dirigida al personal de salud II*.  
<https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/GUIA%20DE%20ACTIVIDAD%20FISICA%202.pdf>

Secretaría de Deportes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Mapa del programa de actividades deportivas gratuitas*.  
[https://mapa.buenosaires.gob.ar/mapas/?lat=-34.605118&lng=-58.439932&zl=17&modo=pie&desde=-34.635253%2C+-58.438860&hasta=-34.637121%2C+-58.405611&map=actividades\\_deportivas\\_gratuitas](https://mapa.buenosaires.gob.ar/mapas/?lat=-34.605118&lng=-58.439932&zl=17&modo=pie&desde=-34.635253%2C+-58.438860&hasta=-34.637121%2C+-58.405611&map=actividades_deportivas_gratuitas)

Ministerio de Salud de la Nación. *Actividad física. La actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles*.  
<https://www.argentina.gob.ar/salud/actividad-fisica>





03

# CONSTRUCCION DE LAZOS SOCIALES POSITIVOS



Los vínculos sociales son las relaciones que establecemos con otras personas y grupos en nuestro entorno, desde nuestros familiares, amigos/amigas, compañeros/compañeras de trabajo, hasta nuestros vecinos/vecinas y miembros de la comunidad en la que vivimos.

La calidad de estos vínculos puede influir de manera significativa en nuestra salud mental y física, ya que nos proporcionan apoyo emocional, ayuda, y una sensación de pertenencia y conexión con los demás. Un buen sistema de apoyo social nos puede ayudar a sobrellevar el estrés, la ansiedad y las situaciones difíciles de la vida.

Por otro lado, la falta de vínculos sociales saludables puede tener consecuencias negativas en nuestra salud, tales como un mayor riesgo de depresión, ansiedad, enfermedades crónicas y una menor esperanza de vida. Es por ello que es importante cuidar de las relaciones sociales y crear una red de apoyo sólida en la comunidad.

Los vínculos sociales son complejos porque involucran una serie de factores que pueden influir en su formación, desarrollo y mantenimiento. Estos factores incluyen las diferencias culturales, la historia, personalidad y las actitudes de las personas involucradas, las normas sociales, la comunicación y la resolución de conflictos, entre otros.

Además, los vínculos sociales son dinámicos y evolutivos, lo que significa que pueden cambiar con el tiempo y en diferentes situaciones. Por ejemplo, una amistad puede fortalecerse con el tiempo o disolverse debido a conflictos o cambios en las circunstancias de las personas involucradas.

Otro factor que puede hacer que los vínculos sociales sean complejos es que las personas tienen diferentes necesidades y expectativas en sus relaciones interpersonales. Por ejemplo, algunas personas pueden buscar una conexión emocional profunda en sus relaciones, mientras que otras pueden estar más enfocadas en actividades compartidas o en el apoyo práctico.

## ACTIVIDAD 1: LO SALUDABLE DE LOS VÍNCULOS



El dilema del erizo de Schopenhauer es una metáfora que describe la tensión entre la necesidad de los seres humanos de tener vínculos sociales y el deseo de mantener cierta distancia para evitar el dolor y el sufrimiento. En relación a los vínculos sociales, este dilema refleja la complejidad de nuestras relaciones interpersonales. Por un lado, necesitamos interactuar con otros y establecer conexiones emocionales y sociales para satisfacer nuestras necesidades psicológicas y emocionales. Pero, por otro lado, también tenemos miedo de ser lastimados, traicionados o abandonados, lo que nos lleva a protegernos y a veces a alejarnos de las personas que podrían hacernos daño.

Sin embargo, este dilema nos lleva a una paradoja, ya que el aislamiento y la falta de vínculos sociales pueden ser perjudiciales para nuestra salud mental y física. La soledad puede provocar estrés, depresión y otros problemas de salud, lo que demuestra la necesidad de tener una red social sólida y de calidad.

En última instancia, el dilema del erizo nos muestra que la construcción y mantenimiento de relaciones sociales saludables requiere un equilibrio entre la apertura y la vulnerabilidad, y la auto-protección y la autodeterminación. Debemos ser cuidadosos al elegir nuestras relaciones y mantener una actitud de cuidado y respeto hacia los demás, al mismo tiempo que cuidamos y protegemos nuestra propia integridad emocional.

Dada la singularidad a la hora de relacionarse con otras personas, establecer una única definición de lo que es un vínculo saludable, sería muy complejo. Sin embargo, pueden proponerse algunas características positivas que se deberían esperar de las relaciones sociales:

- Apoyo emocional: poder compartir las emociones y sentimientos. Comprender que el otro entiende o intenta entender lo que nos pasa.
- Comunicación: poder hablar sobre distintos temas de forma respetuosa, sentirse escuchado y valorado.

- Confianza: sensación de seguridad al compartir tiempo y conversaciones con esa persona.
- Poder conversar sobre el vínculo, problematizar, resolver conflictos, aclarar malos entendidos.
- Ausencia de respuestas o reacciones violentas: ya sean físicas o verbales.
- Disfrutar de la compañía del otro.

## ACTIVIDAD 2: REDES DE APOYO

La red de apoyo social se define como el conjunto de relaciones familiares y no familiares que brindan algún tipo de ayuda: emocional, práctica, económica, compañía o consejo/guía. De acuerdo con Sluzki (1996) el apoyo emocional supone compartir sentimientos profundos e íntimos. Las relaciones que brindan este tipo de apoyo involucran la confianza, así como el sentirse escuchado y comprendido. La ayuda material y/o práctica, hace referencia por ejemplo a la colaboración específica en la realización de actividades del hogar o del trabajo. Esta ayuda se va modificando de acuerdo con la etapa vital que está atravesando el sujeto.



La ayuda económica, implica proporcionar dinero para lo que la persona necesite. La compañía social incluye realizar actividades de manera conjunta: salidas recreativas, asistir a algún taller o simplemente compartir tiempo, hablar y pasar un buen rato. Por último, la guía cognitiva y consejo, alude al aporte de información y de datos que resultan de utilidad en muchos casos para tomar decisiones.

La red social es de gran relevancia en la vida de una persona ya que es proveedora de apoyo, genera en el individuo la creencia de que es importante para otros, así como el sentimiento de ser cuidado, amado y valorado (Cassel, 1976).



### Bibliografía de consulta

Egger, G. Binns, A. Rössner, S. Sagner, M. (2017). *Medicina del estilo de vida. Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud*. Elsevier. 3.ª edición.



# 04

## MANEJO DEL ESTRÉS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”. En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. Cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente ante nuestras vidas, puede generar estrés. Aunque también dependerá del estado físico y psíquico de cada individuo.

Un determinado grado de estrés estimula el organismo y permite que éste alcance su objetivo, volviendo al estado basal cuando el estímulo ha cesado. El problema surge cuando existe la sensación constante de una amenaza latente y se empieza a tener una sensación de incomodidad. Cuando esta sensación se mantiene en el tiempo, se puede llegar a un estado de agotamiento, con posibles alteraciones funcionales y orgánicas.

Hay dos factores fundamentales que influyen en el estrés: el factor estresante, único o múltiple, que causa la respuesta de estrés o de tensión en el individuo, y los factores internos a cada individuo. Algunas personas son más resistentes a las consecuencias del estrés que otras, y esto puede estar relacionado con los recursos afectivos con los que cuentan, las estrategias cognitivas y conductuales de afrontamiento, la capacidad de formar y sostener redes, el contexto socio-económico, el apoyo comunitario, etc.

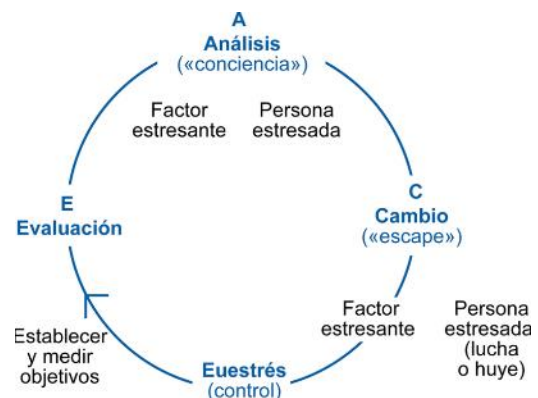
La perspectiva teórica acerca del proceso de afrontamiento del estrés más frecuentemente adoptada por los especialistas es el modelo fenomenológico-cognitivo propuesto por Lazarus y Folkman (1984), que se focaliza en la interacción entre los estímulos, las respuestas frente a éstos y la percepción que tiene la persona de sus propios recursos (suficientes/insuficientes) y de los estímulos (amenazantes/no amenazantes). Pueden resumirse de la siguiente manera:

- **Los estímulos:** acontecimientos externos, eventos cotidianos, físicos, psicológicos, sociales.
- **Las respuestas:** reacciones subjetivas, cognitivas, comportamentales, las cuales pueden o no ser adecuadas.
- **Los mediadores:** se trata de la evaluación del estímulo como amenazante y de los recursos de afrontamiento como insuficientes.

Bajo este modelo, se distinguen dos tipos principales de afrontamiento, que generalmente se dan al mismo tiempo: el manejo o modificación del suceso que causa el malestar y la regulación de la respuesta emocional que el evento genera. El primero, también llamado afrontamiento de acción directa, está dirigido a definir el estímulo que genera estrés y evaluar si puede ser transformado. Este tipo de afrontamiento posiblemente se utilice con más frecuencia cuando se evalúan las condiciones como susceptibles de ser modificadas. El segundo, conocido como afrontamiento paliativo o de acción indirecta (Omar, 1995), está orientado a disminuir el grado de malestar emocional que genera la situación estresante sin necesariamente cambiarla. Este tipo de afrontamiento posiblemente se utilice como una forma de regular las propias emociones, atenuando la percepción de la amenaza y fortaleciendo la percepción de los propios recursos como suficientes para afrontar la situación.

### Enfoque ACE para el abordaje del estrés:

Otro enfoque posible, que se complementa con el anterior, se basa en un modelo de tres etapas: ACE (análisis, cambio y evaluación). La etapa de análisis hace referencia a poder diferenciar la o las fuentes de estrés y cómo se manifiesta en la persona/grupo en particular.



Para la etapa de Cambio, este enfoque retoma el concepto de las dos reacciones clásicas, afrontamiento o huida. Antiguamente podía significar darse a la fuga, pero está claro que el escape puede ser mental o físico (o ambos). Esto puede implicar autor-retirarse en sentido físico del factor estresante (unas vacaciones, mudarse, dejar un trabajo estresante, hacer ejercicio) o usar técnicas de «escape» mental. Del mismo modo, afrontar la situación en sentido físico no se refiere a hacerlo mediante la lucha en el sentido literal, sino que, mediante otras acciones, tanto físicas como mentales, y algunos ejemplos de ellas se muestran en la tabla a continuación. Los ejemplos mostrados no pretenden ser exhaustivos, sino proporcionar algunas muestras de la amplia gama de opciones disponibles dependiendo de los intereses y la capacidad de cada uno.

En general, podría decirse que algunas personas escapan mejor físicamente (corriendo largas distancias, haciendo deporte, yendo al gimnasio, cocinar, caminar). Otras lo hacen mejor mentalmente (psicoterapia, oración, taichí, yoga, meditación, distracciones como leer o ver películas). Un tercer grupo utiliza una combinación de técnicas.

### **Escapes somáticos (físicos) y cognitivos (mentales)**

<b>HUIDA</b>		<b>AFRONTAMIENTO</b>	
<b>Física</b>	<b>Mental</b>	<b>Física</b>	<b>Mental</b>
Deportes - Baños calientes - Vacaciones - Juegos - Yoga - Respiración - Masajes - Sexo - Sueño	Meditación - Relajación muscular - - Pausas/ oraciones - Concentración - Arte - Juegos - Mentales - Música - Creatividad - Lectura	Confrontación - Desafío - Nutrición - Expresión - Charlas - - Reuniones sociales - - Búsqueda de ayuda en la comunidad	Reestructuración cognitiva - Psicoterapia - Asertividad - Planificación - Control Financiero

### **Evaluación**

Una vez que se ha efectuado el cambio, pueden comprobarse los resultados estableciendo metas de reducción del estrés y monitoreando la situación homeostática del paciente a través de determinaciones convencionales, como la presión arterial, la glucemia y otros parámetros bioquímicos, además de hacerlo mediante cuestionarios de estrés simples. Cuando no se consigue el resultado apropiado puede que deba instaurarse de nuevo el proceso ACE (análisis, cambio y evaluación) hasta que se restablezcan una medida de control y la homeostasia.

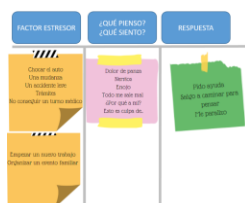


## **Aclaración**

Las consecuencias del estrés suelen afectar al sujeto en sus múltiples esferas, por ello es fundamental que a la hora de abordarlo sea en conjunto con un equipo interdisciplinario con la presencia de profesionales especializados en salud mental.

Asimismo, dada la multi-determinación de las personas como sujetos sociales es muy importante alejarse de discursos que individualizan o culpabilizan a la persona en relación al estrés o sufrimiento que esto genera. Si bien existen técnicas y estrategias de abordaje individual y se presentan en esta Guía para que el equipo de salud las utilice bajo su criterio profesional, siempre se priorizará el abordaje comunitario y grupal. Esto supone también lecturas críticas de los contextos estresantes, los condicionantes y determinantes, y las salidas o estrategias de afrontamiento colectivas.

## **ACTIVIDAD 1: REGISTRO DE SITUACIONES ESTRESANTES**



El estrés es la forma en que nuestro cuerpo responde cuando lo que nos rodea nos exige un esfuerzo, ya sea real o percibido. Es una activación del organismo para hacer frente a ese supuesto esfuerzo.

El estrés comienza casi siempre en nuestro pensamiento con frases que nos decimos a nosotros mismos como: “No me va a dar el tiempo”; “Con tantas cosas que tengo que hacer, alguna se me olvida”; “Seguro que no me va a salir bien”; “Me espera mucho lío mañana en casa de mi hijo...”. Estas frases y otras que, ante algún acontecimiento nos contamos, hacen que nuestro cuerpo, se prepare para ese supuesto esfuerzo y:

- ✓ El corazón bombea más de prisa (para mandar más sangre a los músculos y al cerebro).
- ✓ La respiración se hace más rápida (para llevar esa sangre oxigenada).
- ✓ Sube la presión arterial.
- ✓ Hay una gran actividad mental (mayor circulación cerebral).
- ✓ Las manos y pies pueden quedarse fríos (puesto que la sangre está siendo dirigida a otras zonas: músculos de las extremidades y cerebro).

- ✓ Algunas zonas musculares, con tanta contracción y tanto flujo sanguíneo pueden después resentirse (zonas cervicales, con los consiguientes calambres en piernas).
- ✓ Cuando uno/una tiene mucho estrés, siente necesidad de orinar con más frecuencia y también consume más azúcares.
- ✓ Cuando llega la noche, el cerebro está muy activado y en alerta, los músculos están demasiado en tensión.

### **¿Qué podemos hacer frente al estrés?:**

- Intentar seleccionar las actividades a realizar, descartando o posponiendo las superfluas o las que no sean urgentes.
- Se puede decir que “NO” a ciertas peticiones, no pasa nada.
- Liberar espacio mental: cuando tengamos muchas cosas en la cabeza, muchas preocupaciones o muchas cosas que hacer, es positivo sacarlas y escribirlas en un papel, también, comentarlas con alguien nos puede ayudar.
- Cuando, inmersos en ese estrés, sintamos el corazón acelerado, la respiración demasiado forzada o nuestra marcha demasiado forzada, parar. Cerrar unos segundos los ojos y realizar 3 respiraciones profundas o diafragmáticas (inspirando por la nariz y expulsando el aire despacio por la boca).
- Realizar durante unos minutos ejercicios de estiramiento nocturno.
- Pedir ayuda a familiares, amigos/amigas, vecinos/vecinas.
- Pensar si alguna vez pude resolver una situación similar y usar esos mismos recursos.

## **ACTIVIDAD 2: ¡PAREN EL MUNDO QUE ME QUIERO BAJAR!**

Algunas claves para ayudar a la reflexión:

- La necesidad de parar: a veces con el ritmo y las exigencias cotidianas tendemos a seguir andando sin descanso. Pero, parar y reflexionar, parar y observar, es necesario.
- El protagonista de esta historia no se daba cuenta que el estrés que sentía por querer lograr algo que no conseguía, lo llevó a no parar para pensar y localizar dónde estaba el problema.

- La metáfora del hacha es ideal para entender por qué debemos frenar en la vida de vez en cuando. Frenar para reflexionar sobre si estamos en el camino correcto, si de verdad hacemos lo que queremos, lo que nos hace felices. O si, por el contrario, debemos hacer algún cambio antes de continuar.

## MINDFULNESS

### ¿Qué es mindfulness?

Mindfulness es un estado de la mente que consiste en estar atento al momento presente sin juzgar. Este estado de la mente se asocia a un bienestar psicológico, así como a un estado de buena salud física. Mindfulness es «darnos cuenta de que nos damos cuenta». Es como desarrollar un observador dentro de nuestra mente que toma consciencia de nuestros pensamientos y emociones, en vez de identificarnos con ellos, que es lo que nos ocurre habitualmente.

### ¿Qué no es mindfulness?

El principal mito ligado al mindfulness es **creer que consiste en poner la mente en blanco**. Sin embargo, no podemos evitar que en la mente aparezcan pensamientos continuamente y eso no es malo. No se pretende eliminar los pensamientos y las emociones, sino aprender a observarlos y a aceptarlos, cambiando la manera habitual que tenemos de relacionarnos con ellos. Por eso, desarrollar la figura del «observador» es tan importante.

**Creer que es una técnica de relajación.** La relajación busca alcanzar un estado de descanso físico y mental, que solo dura mientras se practica. Mindfulness, aunque suele producir relajación de forma secundaria, busca entender cómo funciona la mente para evitar el sufrimiento que produce estar continuamente pensando y buscando objetivos.

### Postura física y actitud mental

La práctica de mindfulness puede realizarse en cualquier postura. Lo recomendable es utilizar una posición que permita permanecer de manera estable y cómoda.



Lo más importante es que compruebes que va surgiendo esa figura del «*observador*» de los procesos de la mente que permite tomar distancia de los pensamientos en los que podemos quedar atrapados.

En la mente hay tres tipos de objetos a observar:

- Sensaciones corporales (temperatura, dolor, hormigueo) y de los sentidos (sonidos, olores, imágenes, sabores y tacto).
- Pensamientos, que pueden aparecer en forma de palabras o de imágenes.
- Emociones.

### **¿Cuánto practicar?**

Es recomendable comenzar siempre con prácticas cortas de mindfulness e ir incrementando el tiempo progresivamente.

La regularidad es clave. Realizar prácticas de manera habitual produce mayores beneficios que prácticas más largas y que se hacen con menos frecuencia. Es mucho más eficaz meditar cinco o diez minutos todos los días que un solo día a la semana durante una hora.

### **¿Dónde practicar?**

La práctica de mindfulness se puede llevar a cabo de manera informal en cualquier sitio: mientras caminamos por la calle, conducimos, nos duchamos o realizamos cualquier actividad. El objetivo de este tipo de prácticas cotidianas de mindfulness es **experimentar la sensación de *estar en el momento presente***, ya sea barriendo, caminando o cocinando.

Cuando practicamos de manera formal en casa, lo ideal es reservar siempre el mismo espacio para que la práctica sea un sitio lo más tranquilo y cómodo posible, sin ruidos ni personas que puedan distraernos.

Existen diferentes prácticas de mindfulness, las principales son:

**Mindfulness en la respiración:** La respiración es el anclaje nuclear en todas las tradiciones meditativas. Las principales razones son:

- Siempre está con nosotros. Podemos hacer uso de ella en cualquier momento.
- Siempre es cambiante. Cada respiración es diferente (una es más profunda, otra más superficial, en otras se llena más la fosa derecha que la izquierda, o viceversa).
- Se encuentra en la frontera entre lo voluntario y lo involuntario. En mindfulness, la respiración se observa y se experimenta sin forzarla.

Los principales anclajes en esta práctica son: las fosas nasales (sintiendo la entrada y la salida del aire) y la sensación de la respiración en la zona del pecho o del abdomen.

**Escaneo corporal:** En esta práctica, la atención se va depositando de manera progresiva en cada zona del cuerpo. El anclaje es la sensación corporal de la zona con la que se va trabajando en cada momento. El body scan aumenta los niveles de consciencia corporal y permite que la mente se acostumbre a poner la atención en el cuerpo.

**Mindfulness en los sentidos:** se trata de dirigir la atención a los diferentes sentidos, uno a uno, para tomar conciencia de cada uno de ellos.

**Mindfulness durante actividades de la vida diaria:** El objetivo es intentar meditar tan solo durante 2 o 3 minutos en cada uno de estos momentos del día, de tal manera que ni el tiempo ni el lugar donde te encuentres pueda resultar un impedimento. Puedes realizar la práctica mientras estés realizando alguna otra actividad como por ejemplo caminar, ordenar la casa, limpiar, etc.

**Mindfulness y alimentación consciente:** se basa en tomarse un tiempo para experimentar el momento de alimentarse sin distracciones más que concentrarse en la actividad misma de comer. Observar tu plato, saborear cada ingrediente, etc.



**Mindfulness App: como vivir el presente.**



**Meditopia: meditación, dormir.**



**Meditacion - Lojong.**



**Pura Mente: meditación, dormir.**



**Breathe: ayuda a relajarse.**

**APPS!**



### **Links de prácticas guiadas de meditación:**

<https://cultivarlamente.com/meditaciones-guiadas/>

[www.masterenmindfulness.com/audios-de-compasion](http://www.masterenmindfulness.com/audios-de-compasion)

[www.masterenmindfulness.com/audios-de-mindfulness](http://www.masterenmindfulness.com/audios-de-mindfulness)

### **Videos interactivos en Netflix**



Guía Headspace para la meditación



Guía Headspace para el buen dormir



Headspace: relaja tu mente



### **Bibliografía de consulta**

Campaya, Javier García. Navarro, Mayte. (2018). *Mindfulness para todos*. Editorial Siglantana S. L. España.

Dahab, J. Rivadeneira, C. Minici, A. (2010). *El enfoque cognitivo-transaccional del estrés*. Revista de Terapia Cognitivo Conductual Nº 18. CETECIC.

*gias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar*. Revista Psicología y Salud, Vol. 19, Núm. 2: 167-175.

Egger, G. Binns, A. Rössner, S. Sagner, M. (2017). *Medicina del estilo de vida. Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud*. Elsevier. 3.ª edición.



05

MEJORA EN LOS HÁBITOS DEL  
SUEÑO

## MEJORA EN LOS HÁBITOS DEL SUEÑO

Un descanso nocturno saludable es, por varios motivos, el ancla de una vida saludable. No solo nos ayuda a mejorar el estado de ánimo, sino que potencia el coeficiente intelectual, la memoria y la concentración, y también disminuye los riesgos de padecer cardiopatías, diabetes, depresión e incluso obesidad.

### ¿Cuánto tiempo necesitamos dormir?

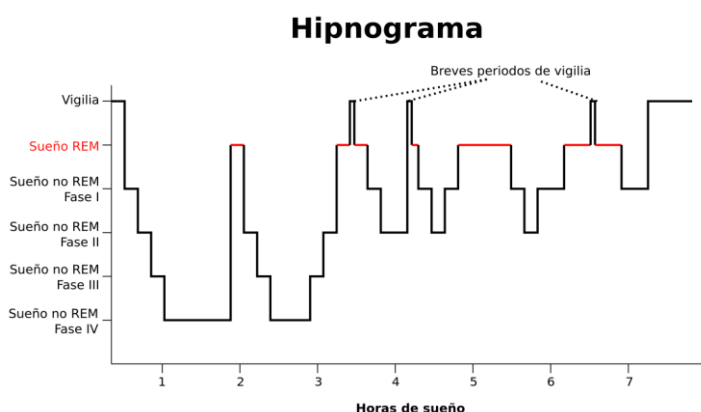
La cantidad de tiempo que necesitan dormir los seres humanos muestra una gran variación entre personas. Dichas variaciones ocurren con la edad, las etapas de la vida,



las condiciones de salud, los patrones del estilo de vida, etc. De media, la mayoría de los adultos necesitan 7-8 horas de descanso nocturno para levantarse descansados y rendir correctamente durante el día. Aquellos que refieren duraciones de sueño mayores (>8 horas/día) o menores (<7 horas/día)

tienen un riesgo moderadamente mayor de mortalidad por cualquier causa, de enfermedad cardiovascular y de diabetes sintomática (Spiegel et al., 2005). Desafortunadamente, parece que el número de horas dormidas al día está disminuyendo con los estilos de vida crecientemente ajetreados.

La primera parte de la noche puede caracterizarse por una mayor cantidad de tiempo en el sueño profundo y a medida que progresa la noche, va pasando más tiempo en la fase REM. Sabemos que el sueño REM/ensoñación es importante para preparar la mente para el rendimiento máximo diurno y mejora la memoria retentiva y el recuerdo (consolidación de memoria a nivel hipocampo).



El sistema glio-linfático es una red de vasos utilizados para eliminar los residuos del sistema nervioso central o SNC. Este sistema está especialmente activo mientras dormimos (Fase III-IV), elimina toxinas y otros desechos provenientes del metabolismo



cerebral. El líquido cefalorraquídeo se intercambia con el líquido intersticial que rodea el cerebro a través de los espacios perivasculares que rodean las grandes venas y facilitan el drenaje. Actualmente, sabemos que el líquido cefalorraquídeo es capaz de introducirse en los espacios próximos a los vasos sanguíneos más pequeños que llega al cerebro (los espacios de Virchow). Allí, puede intercambiarse con el líquido intersticial; esto ocurre gracias a un canal formado por los astrocitos. Los pies de estas células gliales rodean el espacio que circunda a los capilares del cerebro, formando los canales glio-linfático por donde circula el líquido intersticial cerebral. Durante el sueño profundo se relajan los pies de los astrocitos que envuelven los vasos sanguíneos permitiendo la eliminación de los productos de desecho, como proteínas (beta amiloide y tau) y metabolitos.

### ¿Qué es el insomnio?

El insomnio no es tanto una patología como un síntoma. Se define como la dificultad para conciliar el sueño o para mantenerse dormido, despertarse por la noche, despertarse más pronto por la mañana o no conseguir la cantidad ni la calidad de sueño necesarias (Wong y Ng, 2015).



Si no hay repercusión en el funcionamiento cotidiano de la persona al día siguiente, entonces no debe considerarse como insomnio.



Despertarse 4-5 veces de noche, pero por períodos menores a 15 minutos y conciliar nuevamente el sueño, no se considera patológico.

El insomnio transitorio o a corto plazo que dura unos días o un par de semanas puede estar desencadenado por el estrés, una enfermedad transitoria, la excitación generada por un evento próximo, un viaje o factores ambientales, como la luz, el calor o el ruido. El insomnio crónico dura 2-3 semanas o más. Puede estar relacionado con aspectos, creencias o actitudes del estilo de vida acerca del sueño, o debido a un problema médico subyacente.

### Desencadenantes:



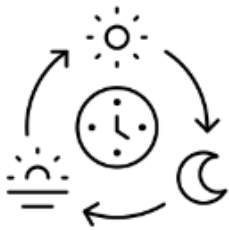
Actitudes y creencias acerca del sueño.  
Hábitos de sueño deficientes.  
Sentimientos de pérdida de control acerca del sueño.  
Ejercicio inadecuado.  
Intentos para controlar el sueño.  
Estrés/preocupación.  
Demasiada luz o ruido en la habitación.  
Exceso de cafeína o de estimulantes.  
Drogas y alcohol.  
Secundario a enfermedades.

Factores del estilo de vida diurnos (ejercicio, ingesta de cafeína, alcohol y drogas, rutina de desaceleración en la hora previa a acostarse).



**Es normal despertarse una o dos veces durante el sueño en tanto y en cuanto en menos de 15 minutos nos volvamos a dormir.**

### **Higiene del sueño:**



**Establecer una rutina.** Al igual que los niños, los adultos también se benefician de un horario regular para irse a la cama y para levantarse, incluidos los fines de semana. Mantener la misma rutina durante los fines de semana dado que dormir en exceso el domingo puede significar irse a la cama más tarde por la noche, y la mañana del lunes puede convertirse en particularmente dura.



**Desacelerar antes de irse a la cama.** Particularmente en la hora previa a acostarse es útil recrearse en actividades calmantes y suavizantes. Evitar las actividades estimulantes, como pagar facturas o hacer ejercicio intenso, ver la televisión, realizar búsquedas en internet, leer correos electrónicos o portales de noticias (luz azul: las células ganglionares en la retina son sensibles a la luz azul indicando al cerebro que es el amanecer pese a que exista una acumulación de sustancias como la adenosina que dan sueño). En lugar de todo esto concéntrese en disfrutar de una ducha o un baño calientes, en escuchar música tranquila o en relajarse.

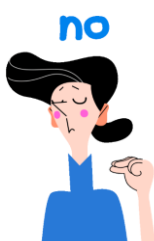


desacelerar.

**Utilizar el dormitorio únicamente para dormir y para tener relaciones sexuales.** Evitar trabajar, comer o realizar otras actividades en la cama e intentar sacar del dormitorio televisores y ordenadores. La lectura con una luz tenue, sin embargo, puede resultar de gran ayuda para



**Buscar la comodidad, y la privacidad.** Dormir sobre un colchón y una almohada cómodos. Asegúrese de que el dormitorio está a oscuras, en tranquilidad y fresco. Los antifaces y los tapones para los oídos pueden ser complementos de utilidad.



**Controlar la cafeína (café, té, refrescos de cola y energéticos) y limitar el alcohol antes de irse a la cama.** Evitar la cafeína al menos 8 horas antes de irse a la cama puede ayudar a mejorar la calidad del sueño. El café, en particular, es un poderoso activante del sistema nervioso simpático y, por tanto, nos mantiene despiertos; a su vez bloquean el efecto de la adenosina por 6 horas, pero no lo eliminan. Debe evitarse también el consumo de bebidas energizantes, que tienen cafeína y taurina, las gaseosas (muchas tienen cafeína). El té y el mate también son activantes, pero en menor medida que el café. El fumar marihuana puede ser muy activante. El alcohol debería limitarse a 1-2 copas. Tanto el alcohol como la marihuana, evitan el sueño profundo.



**Implicarse en una actividad física regular.** El ejercicio diario con regularidad promueve el sueño. Sin embargo, debe evitarse en las horas previas a acostarse, ya que la adrenalina liberada incrementa el grado de alerta.



**Terminar de cenar al menos 2 horas antes de irse a la cama.** Cenar demasiado tarde o consumir alimentos con especias (que desencadenan pirosis) o comidas pesadas pueden interferir en el sueño.



**Evitar la nicotina.** La nicotina es un estimulante, de modo que fumar cerca de la hora de acostarse puede dificultar la conciliación del sueño.



**Evitar las siestas diurnas largas si el insomnio supone un problema.** Las siestas de más de 20-30 minutos pueden alterar el sueño nocturno. Sin embargo, las siestas más breves pueden resultar beneficiosas.



**Desarrollar pensamientos saludables acerca del sueño.** Controlar las preocupaciones y los «pensamientos atropellados» mediante técnicas de relajación puede facilitar el sueño.



**No automedicarse; no tomar medicación ansiolítica o hipnótica sin supervisión médica.** Los ansiolíticos y los hipnóticos (medicación para dormir), son sustancias de efectos potentes que deben ser prescritos por personas competentes en la materia. Su uso continuo sin supervisión médica puede generar dificultades para dormir mayores a las que hicieron que la persona empezara a tomarlos. Los ansiolíticos dan lugar a tolerancia (necesidad de aumentar la dosis para lograr un mismo efecto) y dependencia. Al dejar la medicación abruptamente el paciente puede experimentar un efecto rebote desagradable, caracterizado por la irritabilidad, la inquietud, la intención y la incapacidad de dormir. Desde el punto de vista psicológico, la persona empieza a creer que sólo dormirá si toma la medicación. Esto hace que, si no cuenta con ella, piense que no podrá dormir. Esto es una predicción amenazante y, como tal, activa el sistema de defensa. ¿Qué hace este sistema? Despertamos para enfrentar el peligro. En consecuencia, si no tenemos la pastilla nos cuesta dormir. Tanto los benzodiazepinas como las drogas Z, evitan el sueño profundo. Sin embargo, la pregabalina produce una profundización del sueño.



**No quedarse en la cama más de 15 a 20 minutos si no se logra dormir.** Es muy común que las personas que tienen insomnio den vueltas en la cama por mucho tiempo. Si luego de 15 o 20 minutos no se logra conciliar el sueño, lo ideal es levantarse de la cama, y buscar relajarse en otro sector de la casa de ser posible. Es una manera de evitar que el dormitorio quede asociado con el insomnio.

## ACTIVIDAD 1: VERDADERO/FALSO

Tarjeta 1: DORMIR UNA SIESTA 2 HORAS AL DÍA ME AYUDA A DESCANSAR MEJOR.

**FALSO:** Evitar las siestas diurnas largas si el insomnio supone un problema. Las siestas de más de 20-30 minutos pueden alterar el sueño nocturno. Sin embargo, las siestas más breves pueden resultar beneficiosas.

Tarjeta 2: SALIR A CORRER TODAS LAS NOCHES PREVIO A ACOSTARSE ES UNA BUENA ESTRATEGIA PARA DORMIR MEJOR.

**FALSO:** Implicarse en una actividad física regular. El ejercicio diario con regularidad promueve el sueño. Sin embargo, debe evitarse en las horas previas a acostarse, ya que la adrenalina liberada incrementa el grado de alerta.

Tarjeta 3: TENER UNA RUTINA ESTABLECIDA QUE AYUDE A DESACELERAR PREVIO A IRSE A DORMIR, AYUDA A CONCILIAR MEJOR EL SUEÑO.

**VERDADERO:** Desacelerar antes de irse a la cama. Particularmente en la hora previa a acostarse es útil recrearse en actividades calmantes y relajantes. Evitar las actividades estimulantes, como ver la televisión, realizar búsquedas en internet, leer correos electrónicos o periódicos, pagar facturas o hacer ejercicio. Tratar de resolver las preocupaciones o problemas horas previas antes de acostarse, de modo de no quedarse pensando en ellas al intentar dormir. En lugar de todo esto concéntrese en disfrutar de una ducha o un baño calientes, en escuchar música tranquila o en relajarse.

Tarjeta 4: ME VOY A DORMIR CON LA IDEA DE QUE NO VOY A PODER DORMIR Y SIENTO QUE ESO ME PERJUDICA.

**VERDADERO:** El pensamiento rumiante de no poder dormir genera más ansiedad y eso dificulta aún más lograr dormir. Por eso se recomienda que, si uno está media hora intentando dormirse, que se levante y se ponga a realizar una actividad en otro sector de la casa de ser posible. También controlar las preocupaciones y los «pensamientos atropellados» mediante técnicas de relajación puede facilitar el sueño.

Tarjeta 5: CENO Y ME TOMO UN CAFECITO EN LA CAMA, MIENTRAS VEO LA TELE Y ASÍ DUERMO MEJOR.

**FALSO:** Terminar de cenar al menos 2 horas antes de irse a la cama. Cenar demasiado tarde o consumir alimentos con especias (que desencadenan pirosis) o comidas pesadas pueden interferir en el sueño. Controlar la cafeína (café, té, refrescos de cola y energéticos) y limitar el alcohol antes de irse a la cama. Evitar la cafeína al menos 8 horas antes de irse a la cama puede ayudar a mejorar la calidad del sueño. Desacelerar antes de irse a la cama. Particularmente en la hora previa a acostarse es útil recrearse en actividades calmantes y relajantes. Evitar las actividades estimuladoras, como ver la televisión. En lugar de todo esto concéntrese en disfrutar de una ducha o un baño calientes, en escuchar música tranquila o en relajarse.

Tarjeta 6: FUMAR UN CIGARRILLO ANTES DE DORMIR ES BUENO PARA DORMIR MÁS RELAJADO.

**FALSO:** Evitar la nicotina. La nicotina es un estimulante, de modo que fumar cerca de la hora de acostarse puede dificultar la conciliación del sueño.

Tarjeta 7: ACOSTARSE CON EL CELULAR, VER REDES SOCIALES O MAILS PREVIO A DORMIR, NO FAVORECE EL BUEN DORMIR.

**VERDADERO:** Desacelerar antes de irse a la cama. Particularmente en la hora previa a acostarse es útil recrearse en actividades calmantes y relajantes. Evitar las actividades estimulantes, como ver la televisión, realizar búsquedas en internet, leer correos electrónicos o periódicos, pagar facturas o hacer ejercicio. Tratar de resolver las preocupaciones o problemas antes de acostarse, de modo de no quedarse pensando en ellas al intentar dormir. En lugar de todo esto concéntrese en disfrutar de una ducha o un baño calientes, en escuchar música tranquila o en relajarse.

Tarjeta 8: TOMAR UNOS VASITOS DE VINO ANTES DE DORMIR, AYUDA A DORMIR MEJOR.

**FALSO:** Limitar el alcohol antes de irse a la cama. Si bien el alcohol puede generar al inicio un efecto relajante y de somnolencia, afecta la calidad del mismo.

Tarjeta 9: DORMIR 4 ó 5 HORAS POR DÍA ES LO RECOMENDADO.

**FALSO:** Se sugiere que una persona adulta tenga entre 7 y 8 horas de sueño.

Tarjeta 10: DEJAR EL CELULAR FUERA DE LA HABITACIÓN ES UNA BUENA ESTRATEGIA.

**VERDADERO:** Evitar el uso del celular en las horas previas de dormir es una buena estrategia para descansar mejor y dejarlo en otra habitación es una estrategia válida. Se puede usar reloj despertador para reemplazarlo como alarma.

Tarjeta 11: EL CONSUMO DE ALCOHOL Y/O MARIHUANA, EVITAN EL SUEÑO PROFUNDO.

**VERDADERO:** El consumo de alcohol y/o marihuana dificultan alcanzar la etapa REM del sueño, por lo tanto, éste es de menor calidad.

Tarjeta 12: ES NORMAL DESPERTARSE UNA O DOS VECES DURANTE EL SUEÑO, SIEMPRE QUE EN MENOS DE 15 MINUTOS NOS VOLVAMOS A DORMIR.

**VERDADERO:** Es normal despertarse durante la noche, lo importante es poder volver a conciliar el sueño y despertarse descansado. Si esto no sucede es conveniente investigar las causas de ello.

Tarjeta 13: EL ESTADO DE HUMOR NO TIENE NINGUNA RELACIÓN CON EL BUEN DORMIR.

**FALSO:** Cuando pasamos por períodos de estrés, tensión física o emocional o contamos con alguna preocupación, es normal tener dificultades para dormir. A su vez, pasar muchos días durmiendo mal afecta el estado emocional.

Tarjeta 14: SI TE CUESTA QUEDARTE DORMIDO, LO MEJOR ES QUEDARTE EN LA CAMA Y SEGUIR INTENTANDO.

**FALSO:** Los especialistas aconsejan moverse de habitación y realizar una actividad relajante, como leer un libro. Es vital no utilizar ningún tipo de pantalla, como teléfonos o televisores, y volver a la pieza únicamente al sentirse somnoliento.

Tarjeta 15: EL CUERPO PUEDE FUNCIONAR DE LA MISMA FORMA CON MENOS HORAS DE SUEÑO.

**FALSO:** Es cierto que el cuerpo y la mente pueden adaptarse, pero el costo que se paga es muy alto. La recarga energética que no se recibe del descanso, el cuerpo la sustituye “economizando” sus procesos, disminuyendo el rendimiento y comprometiendo rápidamente el estado general de salud.

Tarjeta 16: DORMIR “DE MÁS” ES MEJOR.

**FALSO:** Descansar muchas horas sí se recomienda en situaciones específicas, por ejemplo, en la recuperación de una enfermedad o si se han tenido inconvenientes con el sueño en el pasado. Sin embargo, dormir más “porque sí” puede suceder como consecuencia de algún trastorno del sueño no detectado.

Tarjeta 17: UNA NOCHE SIN DORMIR TRAE CONSECUENCIAS NEGATIVAS A LARGO PLAZO.

Una sola noche no puede empeorar tu estado de salud general a largo plazo. Sí puede traer consecuencias en los días siguientes, pero se resuelve volviendo a dormir bien lo más pronto posible.

Tarjeta 18: LA ALIMENTACIÓN ES UN ELEMENTO IMPORTANTE A TENER EN CUENTA PARA DORMIR BIEN.

**VERDADERO:** Más allá de la cafeína o el picante, con efectos directos sobre el sueño, también existen alimentos que pueden provocar que nuestro sueño se entorpezca, es el caso de aquellos que provocan flatulencia o acidez o los alimentos diuréticos que pueden llevarnos a despertarnos a lo largo de la noche. La importancia de una cena ligera es vital.

## **ACTIVIDAD 2: FACTORES QUE ALTERAN MI SUEÑO**

Esta actividad reflexiona sobre los hábitos del sueño y factores que lo alteran (ej. alcohol, comida copiosa, pantallas, pensamientos rumiantes, ansiedad anticipatoria).



Se puede complementar la discusión con el aporte de técnicas de mindfulness o “calma de pensamientos intrusivos”



### ¿Cómo calmar pensamientos que nos impiden dormir?

- Cuando surjan esos pensamientos, tenemos que imaginarnos que están escritos en un papel, y nos vemos a nosotros mismos enrollando ese papel con los pensamientos escritos en ellos. Después tomaremos el papel enrollado, le atamos una cinta roja y nos imaginamos que lo atamos a un globo y con nuestros pensamientos se irá elevando y elevando.

En otras ocasiones, algunas personas ocupan su mente con pensamientos y escenas positivas: se imaginan o recuerdan ciertos lugares agradables para ellos:



Una playa de arena blanca, el mar azul y tranquilo, el cielo apacible, el sol calentándonos la cara y las manos, un lugar tranquilo donde se escucha sólo las olas del mar y nosotros totalmente relajados.



Un paisaje de campo, verde, con árboles centenarios, río cristalino y nosotros relajados, sentados en una piedra grande, al sol.

## ACTIVIDAD 3: REGISTRO REFLEXIVO DE FICHAS

Se propone rellenar de forma individual y todas las mañanas “Factores que alteran mi sueño” y compartirlo de forma grupal. Con éste ejercicio intentaremos relacionar las cosas que hacemos y las que no hacemos con nuestra forma de dormir.

Por ejemplo, este registro es útil para poner en evidencia que lo que a unos les altera a otros les facilita el sueño. El objetivo es descubrir y hacernos conscientes de aquello que a cada uno nos altera y luego actuar en consecuencia.



## Bibliografía de consulta

Iliff, J. J. Wang, M. Liao, Y. Plogg, B. A. Peng, W. Gundersen, G. A. Nedergaard, M. (2012). A paravascular pathway facilitates CSF flow through the brain parenchyma and the clearance of interstitial solutes, including amyloid  $\beta$ . *Science translational medicine*.

Ministerio de Salud de la Nación. Remediar. (2015). *Traps. Programa de Capacitación. Salud mental en el Primer Nivel de Atención*. Disponible en:  
<http://iah.salud.gob.ar/doc/Documento146.pdf>

Egger, G. Binns, A. Rössner, S. Sagner, M. (2017). *Medicina del estilo de vida. Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud*. Elsevier. 3.ª edición.

Comunidad de Madrid. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Promoción de la Salud Personas Mayores (2007). *Dormir Bien. Programa para la mejora del sueño*.  
<https://www.apeto.com/assets/dormir-bien.pdf>



06

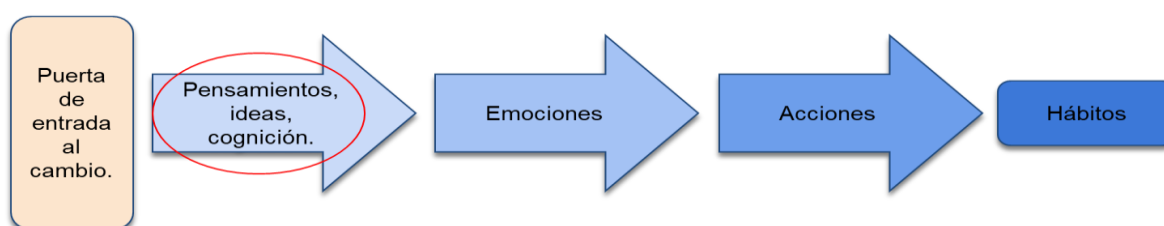
HÁBITOS NOCIVOS

El cambio de hábitos puede suponer un gran desafío para las personas, ya que son conductas fuertemente arraigadas a su estilo de vida con una carga emocional y cognitiva que los hace parte de su identidad. A los fines del abordaje de la siguiente guía se conceptualizan a los hábitos nocivos como aquellos que perjudican las condiciones de salud. A lo largo de todo el documento se abordan dichas conductas y se proponen distintas estrategias para problematizarlos y construir alternativas más saludables. Ahora bien, en este módulo en particular se trabaja con situaciones de consumo perjudicial para la salud, particularmente tabaco y alcohol. Si bien el tabaquismo es considerado una enfermedad crónica (OMS), a los fines de englobar a todas estas situaciones bajo un mismo título y poder ampliar las estrategias a otras situaciones de consumo (uso de pantallas, alcohol, etc.) se decide incluirlo en este módulo.

El eje de estas actividades está puesto en problematizar el lugar que ocupa el objeto de consumo para la sociedad, la comunidad y la persona en su singularidad. Problematizar estos espacios, junto con el trabajo grupal de motivación y sostén, significan un recurso sumamente valioso a la hora de abandonar dichas situaciones, prevenirlas y/o promover la reducción de daños.

Los enfoques orientados al cambio proponen que la vía de acceso sea a través de la cognición ya que los pensamientos determinan las emociones y éstas las acciones. La forma en la que se percibe el mundo, y por ende a uno mismo, está atravesada por los pensamientos, es decir por las ideas que se tiene del entorno y de uno mismo.

De esta manera, se propone un trabajo colaborativo con pequeños cambios de acciones en pos de que al sostenerlas en el tiempo se constituyan en hábitos.



En este proceso se contemplan posibles dificultades, por eso, el equipo de salud debe estar atento a ello para alojar a la persona y proponer cambios en la estrategia si lo considera necesario; al igual que reafirmar la confianza cuando se alcanzan pequeños objetivos.

El cambio es promotor de nuevos cambios y la motivación interna es fundamental para ello. Los equipos de salud desempeñan un papel importante en este sentido ya que, cuando la persona se desmotiva debe funcionar como un motor que lo ayude a sostener sus objetivos, recordarle sus logros, encontrar nuevas fuentes de motivación, pensar juntos nuevas alternativas, etc. El grupo también cobra un rol fundamental en este aspecto ya que funciona como una fuente de sostén y motivación muy importante.

Retomando los aportes del cuadernillo para equipos de salud sobre Consumo problemático de sustancias (RIEPS, 2019) es importante que los equipos de salud se instituyan como actores que habiliten la circulación de información generando canales de comunicación amigables y confiables. Asimismo, deben apuntar a promover lazos sociales que faciliten el acceso a los servicios de salud y promoción social.

## ACTIVIDAD 1: LA ISLA DEL SOL



El proceso de cambio, particularmente cuando se trata de abandonar hábitos nocivos para la salud, puede ser un camino complejo por más que sean conscientes de los beneficios que podría traerles. Para pensar las etapas que atraviesan las personas en este recorrido es útil basarse en el Modelo transteórico de Prochaska y DiClemente (1984), muy utilizado principalmente para el tratamiento de cesación tabáquica pero lo suficientemente flexible como para extrapolarlo a otras situaciones de consumo. Es una herramienta para potenciar los cambios conductuales relativos a la salud y propone que las personas se desplazan de manera fluida, no necesariamente de forma lineal, a través de seis fases distintas del cambio conductual.

## MODELO TRANSTEORICO DE PROCHASKA Y DICLEMENTE



A los fines de la actividad propuesta considerar el estadio en el que se encuentra la persona es vital para introducir una intervención apropiada.

## ACTIVIDAD 2: DESCARTANDO EXCUSAS

Reciben el nombre de gatillo los estímulos-situaciones, emociones, lugares - que disparan las ganas de fumar y pueden ser vistas como situaciones de riesgo para una persona que está en proceso de cesación.

Como primer paso debemos identificar estas situaciones. Fundamentalmente, se trata de estados de ánimo y de determinadas situaciones como estar con otros fumadores, tomar alcohol, café o bebidas estimulantes que generen deseos de fumar, situaciones de estrés o de tristeza. Los facilitadores de consumo pueden funcionar como gatillo, es decir, tener cigarrillos en la casa, vincularse con gente que fuma y estar en lugares que están fuertemente asociados al fumar.

Una vez identificadas estas situaciones de riesgo, es posible anticiparlas y evitarlas. Este es un trabajo a realizar conjuntamente con la persona, mediante la ayuda de diferentes herramientas, como por ejemplo las planillas de consumo diario de cigarrillos. Otras formas de evitar situaciones de riesgos son, por ejemplo, recomendar al fumador que

comunique a otras personas que fuman -con los que suele estar- que por un tiempo evitará reuniones con ellos o bien solicitar que estas sean en ambientes libres de humo; que no le conviden ni le pidan que sostenga cigarrillos -o que vaya a comprarlos-; evitar el alcohol y el café, así como bebidas cola que contienen cafeína. Es de gran ayuda fomentar el hecho de no fumar dentro de los ambientes cerrados. También podemos planificar conjuntamente estrategias sustitutivas, es decir, generar acciones que sustituyan el fumar. Por ejemplo, sugerir a la persona que cuando aparecen las ganas de fumar salga a caminar, tome agua u otras bebidas frescas, se lave los dientes, mastique chicles o caramelos sin azúcar, o bien llame a alguien por teléfono.

Otra intervención de mucha importancia es el apoyo social. Es fundamental identificar quiénes son las personas que pueden acompañar al fumador en este proceso, comunicarles el plan de acción, cuáles son los síntomas de la abstinencia y solicitar su ayuda explícitamente: esto es que tengan paciencia ante sus posibles cambios en el humor -que son transitorios-, si hay fumadores en la casa pedirles que no fumen en el interior -tampoco deben hacerlo las visitas-, que traten de no fumar delante de la persona que quiere dejar de hacerlo, que no le ofrezcan cigarrillos, etc.

#### **Beneficios de dejar de fumar:**

- ✓ A los 20 minutos, disminuye el ritmo cardíaco y baja la tensión arterial.
- ✓ Dentro de las 12 horas siguientes, el nivel de monóxido de carbono en sangre disminuye hasta valores normales.
- ✓ Después de 2-12 semanas, mejora la circulación sanguínea y aumenta la función pulmonar.
- ✓ En 1-9 meses, disminuye la tos y la dificultad para respirar.
- ✓ En 1 año, el riesgo de cardiopatía coronaria es un 50% inferior al de una persona fumadora.
- ✓ En 5 años, el riesgo de accidente cerebrovascular corresponde al de una persona no fumadora entre 5 y 15 años después de dejar de fumar.
- ✓ En 10 años, el riesgo de cáncer de pulmón disminuye hasta ser el 50% del de una persona fumadora, y disminuye también el riesgo de cáncer de boca, de garganta, de esófago, de vejiga y de páncreas.
- ✓ En 15 años, el riesgo de cardiopatía coronaria es el de una persona no fumadora.

### ACTIVIDAD 3: VERDADERO O FALSO SOBRE EL CONSUMO

#### Tarjeta 1: EL CONSUMO PROBLEMÁTICO DE SUSTANCIAS AFECTA EXCLUSIVAMENTE A LOS JÓVENES

**FALSO:** Existen muchos adultos que se drogan, tanto con drogas legales como ilegales. Es un prejuicio creer que éste es un problema exclusivamente de los jóvenes, ya que los adultos también pueden padecer de un consumo problemático de sustancias.

#### Tarjeta 2: ES LO MISMO CONSUMIR DIARIAMENTE QUE HACERLO UNA VEZ CADA TANTO

**FALSO:** Existen diferentes modalidades de consumo pudiendo identificar principalmente tres tipos: uso, abuso y dependencia. Se define al **uso** como el consumo esporádico de una sustancia, sin consecuencias para las personas en sus dimensiones biológicas y sociales. Por su parte, el **abuso** implica un uso que produce alteraciones en las esferas psíquica, social o biológica. Y la dependencia/ adicción se define como el consumo de una sustancia que implica un deterioro o malestar clínicamente significativos. Cuando la persona vive para y por el consumo de la sustancia o la acción compulsiva.

Tanto la fase de abuso de la sustancia como la dependencia/adicción están englobadas en lo que denominados el concepto de “consumo problemático”-

#### Tarjeta 3: NO PASA NADA SI SÓLO TOMO LOS FINES DE SEMANA

**FALSO:** Aunque bebas solamente los fines de semana, existen riesgos. En ocasiones se bebe para tener mayor confianza en sí mismo/a, animarse a decir y hacer cosas o simplemente divertirse. Sin embargo, es importante recordar que, en ese estado, puedes tener accidentes, participar en situaciones violentas, perder tus cosas, no usar preservativo en una relación sexual, sentirte mal y al otro día tener resaca, entre otros problemas.

#### Tarjeta 4: UNA PERSONA QUE FUMÓ DURANTE MUCHO TIEMPO Y DEJA DE FUMAR, EN EL CORTO PLAZO VA A NOTAR MEJORAS PROGRESIVAS EN SU SALUD (MEJOR OXIGENACIÓN, APARIENCIA DE LA PIEL, OLFATO Y GUSTO)



**VERDADERO:** Los fumadores que dejan de fumar, a cualquier edad tienen mejoras progresivas en el corto plazo como se mencionan en el enunciado. Además, en el largo plazo tienen menos riesgo de morir por enfermedades asociadas con el tabaco que los que continúan fumando. También mejora mucho su calidad de vida porque recupera su olfato, disminuye la presión arterial, mejora la circulación y función pulmonar, disminuye el riesgo de enfermedades como cáncer y enfermedades coronarias.

Tarjeta 5: LA ÚNICA FORMA DE DEJAR DE FUMAR ES DE GOLPE

**FALSO:** Dejar de fumar es sumamente difícil ya que fumar es una adicción. Existen varios tratamientos psicosociales y farmacológicos que duplican las chances de éxito, por eso es importante realizar el que mejor se adapte a las necesidades de cada persona. Por lo general, la mayoría de los fumadores trata de dejar de fumar al menos 2 a 7 veces antes de tener éxito. Por eso es importante no angustiarse si no se logra en el primer intento. Las recaídas son parte del proceso.

Tarjeta 6: SI UNA PERSONA FUMA EN UN AMBIENTE CERRADO LOS TÓXICOS DEL CIGARRILLO TARDAN VARIAS SEMANAS EN DESAPARECER

**VERDADERO:** Los tóxicos que se desprenden de la combustión del cigarrillo (metales pesados, sustancias cancerígenas y materiales radioactivos) se impregnan en la ropa, los muebles, las cortinas, el pelo, las manos, la cara y pueden permanecer hasta dos semanas después de que se ha ventilado la habitación donde se estuvo fumando. Por eso, es importante para las personas que deciden fumar, que lo hagan en ambientes abiertos.

Tarjeta 7: A LOS FUMADORES PASIVOS QUE ASPIRAN EL HUMO DE LOS FUMADORES ACTIVOS, EL CIGARRILLO TAMBIÉN LES HACE DAÑO

**VERDADERO:** La exposición de los no fumadores al humo del tabaco ambiental es un factor de riesgo para varias enfermedades. No existe un nivel seguro de exposición y, a mayor exposición, mayor riesgo de sufrir enfermedades. Al humo ambiental del tabaco (o humo de segunda mano) se le agregó hace unos años el concepto de humo de tercera mano, que es aquel que describe la invisible mezcla de gases y partículas que

permanecen adheridas al pelo y a las alfombras o tapizados luego de que quien fuma ya ha apagado su cigarrillo

Tarjeta 8: CUANDO ESTOY NERVIOSO O NECESITO CONCENTRARME, LO ÚNICO QUE ME AYUDA ES FUMAR. ME RELAJA.

**FALSO.** Es importante remarcar que cada persona encuentra mecanismos distintos para relajarse, sin embargo, es importante destacar que la nicotina es una sustancia psicoactiva que estimula el sistema nervioso central, es decir que el efecto que produce en el cuerpo es el contrario a la relajación. Sin embargo, los efectos de las sustancias psicoactivas varían también en función de la persona y del contexto en el cual se consume.

Tarjeta 9: CUANDO ESTAS ALCOHOLIZADO, UNA DUCHA DE AGUA FRÍA O UN CAFÉ BIEN CARGADO TE DESPEJAN

**FALSO.** Cuando una persona está bajo los efectos del alcohol se recomienda que no ingrese en la ducha, para evitar caídas o ahogamientos. Por otro lado, no se aconseja tomar café porque es una sustancia estimulante que genera la sensación de despeje, pero no corta el efecto del alcohol en el cuerpo. También genera más ganas de orinar, lo cual potencia el estado de deshidratación producido por el alcohol.

Tarjeta 10: DESPUÉS DE AÑOS FUMANDO, EL DAÑO YA ESTÁ HECHO

**FALSO.** Son pensamientos falsos que ante la aparente protección o bien ante la idea errónea de que no se puede revertir el daño del tabaco, perpetúan el hecho de seguir fumando. Ver beneficios de dejar de fumar.

Tarjeta 11: FUMAR PERJUDICA MÁS LA CONTAMINACIÓN DE LA CIUDAD

**VERDADERO.** Los niveles del gas tóxico monóxido de carbono, son entre dos veces a 10 veces más altos en fumadores respecto a los no fumadores en la misma situación de polución o tránsito.

## ACTIVIDAD 4: BINGO MUSICAL

Abandonar un hábito conlleva una carga emocional intensa, particularmente cuando se trata de conductas profundamente arraigadas que generan dependencia química y psicológica.

Es común atravesar emociones de forma intensa y fugaz. Las emociones se caracterizan por ser una respuesta del cuerpo ante un estímulo exterior o interior, suponen alguna sensación corporal y reacciones fisiológicas. Por ejemplo, el miedo aumenta el ritmo cardíaco, sudoración y dilatación de las pupilas, así como liberación de hormonas como cortisol y adrenalina. Es importante destacar que las emociones son transitorias, no así los sentimientos. Los sentimientos son la interpretación cognitiva de las emociones, es decir cuando está atravesada por pensamientos. De allí la importancia de trabajar con los pensamientos que acompañan las emociones, ya que éstos pueden transformarse y así generar sentimientos diferentes. Por ejemplo, frente a un recuerdo o situación que genera tristeza puede estar asociado el pensamiento de que si fuma esa escena será menos dolorosa. Sin embargo, trabajando con los pensamientos sustitutivos puede llegarse al resultado de que pueden existir otras formas de sobrellevar la tristeza, cuestionar si efectivamente el cigarrillo “saca” la tristeza, etc.

Los procesos que se describen en este módulo pueden relacionarse con los duelos, ya que implican deshacerse de un objeto apreciado por la persona. Esto desencadena sensaciones de ambivalencia amor-odio, melancolía por haber elegido dejar algo valorado, temor a volver, extrañarlo, etc. Poder poner en palabras estas situaciones, y hacerlo de manera grupal facilita el tránsito por esta etapa y el armado de una red de sostén y apoyo.

- Cuando un amigo se va. Alberto Cortez.
- Tú me estas atrapando otra vez. Los Rodríguez.
- Adiós. Gustavo Cerati.
- Nunca quise a nadie como vos. Intoxicados.
- Chau. No te va a gustar.
- Fuiste. Gilda.
- Vuelve. Ricky Martin.
- Si tú no estás aquí. Rosana.
- Nada como ir juntos a la par. Papo.
- Todo concluye al fin. Tango Feroz.
- Volver a empezar. Alejandro Lerner.
- Libre. Nino Bravo.
- Un beso y una flor. Nino Bravo.

- Un velero llamado libertad. José Luis Perales.
- Don. Miranda.
- Si me tomo una cerveza. Rombai.
- Márchate ahora. Los Totoras.
- Zona de promesas. Mercedes Sosa.
- La tortura. Shakira.
- Voy a vivir. Marc Anthony.
- Ya no vuelvas. La Konga.
- Miénteme. Tini.
- Es mejor así. Cristian Castro.
- Color esperanza. Diego Torres.
- Te recuerdo. Cae.
- Todo tiene su hora. Juan Luis Guerra.
- Como te lo digo. Comanche.
- Sobredosis de TV. Soda Stereo.



### **Bibliografía de consulta:**

Ministerio de Salud de la Nación. Redes. (2020). *Abordaje integral del tabaquismo*.  
<https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-06/abordaje-integral-del-tabaquismo-2020.pdf>

Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires. Programa Provincial de Control del Tabaco. Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles. (2021). *Guía de autoatención para dejar de fumar*.  
[https://www.gba.gob.ar/saludprovincia/informes\\_de\\_gestion/gu%C3%ADa\\_de\\_autoatenci%C3%B3n\\_para\\_dejar\\_de\\_fumar](https://www.gba.gob.ar/saludprovincia/informes_de_gestion/gu%C3%ADa_de_autoatenci%C3%B3n_para_dejar_de_fumar)

Ministerio de Salud de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Residencia Interdisciplinaria de Educación y Promoción de la Salud. (2019). *Consumo problemático de sustancias*.  
<http://rieeps.blogspot.com/2023/03/les-compartimos-el-cuadernillo-de.html>



07

OTRAS ACTIVIDADES DE  
ECNT

## ACTIVIDAD 1: Y VOS... ¿QUÉ SABES?

### PREGUNTAS



#### SI NO TENGO FAMILIARES CON DIABETES, ¿PUEDO DESARROLLAR LA ENFERMEDAD?

Hay otros factores de riesgo que predisponen a desarrollar diabetes:

- Obesidad o sobrepeso.
- Sedentarismo (falta de actividad física).
- Si es mujer y tuvo diabetes gestacional y/o un hijo con peso de 4 kg o más.
- Presión arterial elevada (más de 140/90) y estar medicado para la presión.
- Colesterol bueno (HDL) bajo (menor de 35 mg/dl) y/o triglicéridos altos (mayor de 250 mg/dl).
- Si es mujer y que tiene o tuvo poliquistosis ovárica.
- Análisis de laboratorio previos con alteración de los valores de la glucemia (azúcar en sangre).
- Historia de enfermedad del corazón o los vasos sanguíneos.

Es más frecuente la herencia si tiene diabetes tipo 2 (10 a 30%) pero también, aunque en mucho menor proporción, si su padre o madre tienen diabetes tipo 1.

#### ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR LA DIABETES?

Evitar o retrasar la diabetes tipo 2 es posible. Se debe mantener un peso apropiado para su edad y altura, hacer ejercicio, tener una alimentación saludable y balanceada, no fumar.

Hay estudios que demuestran que teniendo un estilo de vida que evite el sobrepeso/obesidad, y haciendo actividad física regularmente se puede prevenir hasta en un 58% el desarrollo de la enfermedad en las personas que tienen riesgo de padecerla.

### ¿LA DIABETES SE ASOCIA A ALGUNA OTRA ENFERMEDAD?

Sí, frecuentemente la diabetes tipo 2 puede acompañarse de presión arterial elevada, de obesidad y de colesterol alto. Es importante tratar de controlar la diabetes y las enfermedades asociadas.

### ¿ES CURABLE LA HIPERTENSIÓN?

La Hipertensión al igual que la Diabetes son enfermedades crónicas, es decir van a convivir con el paciente toda su vida, pero con un buen tratamiento, pueden llevar una muy buena calidad de vida.

### ¿TODAS LAS PERSONAS QUE TIENEN HIPERTENSIÓN DEBEN TOMAR PASTILLAS?

En principio se debe cumplir con los cambios de hábitos de vida y si luego de tres meses no se alcanzó el objetivo de presión menor a 140-80 mmHg si se debe iniciar tratamiento con medicación.

### JUAN TIENE DIABETES E HIPERTENSIÓN Y COMENTA QUE SU PRESIÓN HABITUAL ES 15/10 Y QUE CON ESA PRESIÓN SE SIENTE BIEN ¿ESTÁ BIEN?

No, lo que es “Habitual no es Normal” La presión que debería tener Juan es menor de 140-80 mmHg. eso es lo normal y lo que evita que tenga complicaciones como consecuencia de su presión elevada.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DIABETES?

No existen síntomas específicos de la Diabetes Mellitus. Inclusive, la forma más común de DM, diabetes mellitus tipo 2 (DM2), es silenciosa, es decir virtualmente desprovista de síntomas o casi, durante un período promedio cercano a los 7 a 10 años que preceden el diagnóstico de aquella. No obstante, la elevación marcada de la glucemia (“azúcar” en sangre), característica central de la DM, puede conducir a uno o más de los siguientes síntomas o signos: exceso en la ingesta de líquidos, mayor volumen (o frecuencia diaria) en las micciones (orinas), pérdida de peso, exceso en la ingesta de alimentos, visión borrosa, infecciones frecuentes, retraso en la cicatrización de heridas, fatiga irritabilidad, y prurito.

## SI TENGO DIABETES E HIPERTENSIÓN ARTERIAL ¿ES IMPORTANTE CONTROLAR MI COLESTEROL?

Si es muy importante un paciente Diabético que presenta Hipertensión Arterial debe tener valores de Colesterol total menores a 200mg/dl, colesterol malo (LDL) menor a 100 mg/dl, colesterol bueno (HDL) más de 40mg/dl si es hombre y más de 50mg/dl si es mujer y menos de 150mg/dl de Triglicéridos.

## ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La hipertensión arterial (HTA) es el factor de riesgo cardiovascular más frecuente y afecta a 1 de cada 3 personas adultas. Se produce por el aumento, sostenido en el tiempo, de la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias.

## ¿LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL DA SÍNTOMAS?

Es una enfermedad que generalmente no da síntomas y, si no se diagnostica y no se trata, provoca frecuentemente complicaciones graves como el infarto de corazón, el accidente cerebrovascular o la necesidad de diálisis por daño renal.

Aunque la hipertensión severa se puede asociar a dolor de cabeza, en la mayoría de los casos el dolor de cabeza es el causante de la hipertensión.

## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La HTA es multifactorial porque está determinada e influenciada por muchos factores distintos. La herencia (padres o hermanos hipertensos), la edad (con el paso de los años la posibilidad de ser hipertenso aumenta mucho), la obesidad, el consumo excesivo de sal, el consumo excesivo de alcohol, fumar, el uso de prolongado de algunos medicamentos (corticoides, descongestivos nasales, analgésicos) y la falta de actividad física, son algunos de los factores que provocan HTA.

## ¿CÓMO SE HACE EL DIAGNÓSTICO DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La única manera de detectar la HTA es mediante su medición con un tensiómetro y en condiciones adecuadas. Al ser un problema silencioso y sin síntomas, muchas personas tienen la presión arterial elevada durante años sin saberlo. Existen dos medidas: la presión arterial sistólica (PAS) o máxima y la presión arterial diastólica (PAD) o mínima.



Se considera presión arterial alta (hipertensión) cuando dicha medición máxima es mayor o igual a 140 y/o la mínima a 90.

#### ¿ES MEJOR TOMARSE LA PRESIÓN SENTADO O ACOSTADO?

La toma correcta de la presión arterial debe ser sentada de manera cómoda en una silla con soporte que sostenga la espalda, con los pies firmes sobre el suelo y colocar el brazo en una mesa.

#### SÓLO ES NECESARIO CONSULTAR AL MÉDICO/A SI TENGO UNA LASTIMADURA GRANDE EN EL PIE O SALE PUS.

Es importante prevenir ese tipo de lesiones y conocer las pautas de cuidados de los pies en pacientes con diabetes. Mirarse los pies diariamente y cuando concurrimos al médico para detectar lesiones más precoces y no llegar a un estadio más avanzado que implica un riesgo para la salud.

#### SI MI DIABETES ESTÁ CONTROLADA, NO ES NECESARIO REVISARME LOS PIES

Incluso cuando la diabetes esté controlada es importante mirarse los pies diariamente, para detectar lesiones precoces y mejorar las pautas de cuidado.

#### SI CREO QUE TENGO UN HONGO EN LOS PIES, LO MEJOR ES IR RÁPIDO A LA FARMACIA Y COMPRAR UNA CREMA DE VENTA LIBRE





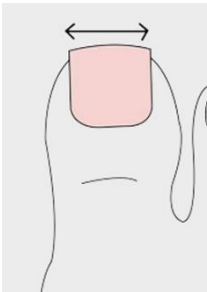
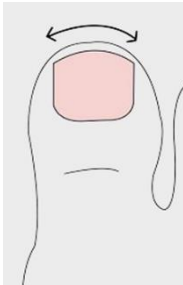


Lo ideal es concurrir al médico para que pueda evaluar qué tipo de lesión es e indicar el tratamiento adecuado.

#### LAVARSE LOS PIES TODOS LOS DÍAS PUEDE RESECARNOS Y CONDUCIR A LASTIMADURAS




Lavarse los pies todos los días con agua tibia (no caliente) no conduce a lastimaduras. Es importante no dejarlos remojar, secarlos completamente y aplicar crema en la parte de arriba y debajo de los pies, pero no entre los dedos porque esto puede llevar a infecciones.

## IMÁGENES



		JUSTIFICACIÓN
		Es recomendable usar medias siempre. Incluso con sandalias abiertas.
		No es recomendable porque puede haber una alteración en la percepción de la temperatura y lastimar los pies.
		Se recomienda limar las uñas en forma recta para evitar complicaciones.
	 	Se desaconseja caminar descalzo sobre cualquier superficie para evitar posibles lesiones.

		<p>Usar calzado con puntera redondeada, que no apriete en los extremos.</p>
		<p>Se recomienda el uso de medias de colores claros y sin costuras, para detectar precozmente alguna lesión.</p>
		<p>Es importante hidratar diariamente los pies (empeine y planta) evitando colocar crema entre los dedos.</p>
		<p>Secarse entre los dedos de los pies con una toalla suave. No utilizar secador de pelo.</p>
		<p>Revisar siempre la planta de los pies con un espejo o con la ayuda de un tercero.</p>

		No cortarse las uñas con alicate ni cortar las cutículas.
		No limar las asperezas en las plantas de los pies.
		Antes de usar el calzado, revisar con la mano su interior en busca de costuras, resaltes o cuerpos extraños.

## OPCIONES

SI NO COMO NADA DE AZÚCAR EL DÍA ANTERIOR A HACERME EL LABORATORIO DE LA DIABETES...



- A) NO VA CAMBIAR EL VALOR DE LA HEMOGLOBINA GLICOSILADA.
- B) LA GLUCEMIA Y LA HEMOGLOBINA GLICOSILADA ME VA A DAR BIEN.
- C) ES PROBABLE QUE LA GLUCEMIA ME DE BIEN.
- D) **A Y C SON CORRECTAS.**

EL HEMOGLUCOTEST...

- A) SI ME LO HAGO, NO NECESITO REALIZAR LABORATORIOS DE CONTROL.
- B) ES UN CONTROL QUE SOLO TIENEN QUE HACER LOS QUE USAN INSULINA.
- C) NO REEMPLAZA A LA HEMOGLOBINA GLICOSILADA.
- D) **B Y C SON CORRECTAS.**

SI TENGO DIABETES SÍ O SÍ VOY A USAR INSULINA

- A) SI.
- B) NO, EXPLICAR QUE ES RELATIVO.**

LA MEDICACIÓN PARA LA DIABETES ...

- A) LA TOMO TODOS LOS DÍAS.**
- B) LA TOMO SÓLO CUANDO TENGO EL AZÚCAR ALTA.
- C) LA TOMO SÓLO CUANDO ME SIENTO RARO.

LA MEDICACIÓN PARA LA HIPERTENSIÓN ...

- A) LA TOMO TODOS LOS DÍAS.**
- B) LA TOMO SÓLO CUANDO TENGO LA PRESIÓN ALTA.
- C) LA TOMO SÓLO CUANDO ME DUELE LA CABEZA.

¿QUÉ VACUNAS ESTÁN INDICADAS EN PERSONAS CON DIABETES?

- A) ANTIGRIPAL.
- B) ANTI NEUMOCÓCCICA.
- C) LAS MISMAS VACUNAS QUE LA POBLACIÓN SIN DIABETES.
- D) A Y B SON CORRECTAS.**

¿QUÉ TIENE MENOS AZÚCAR?

- A) NARANJAS.**
- B) GALLETITAS DE AGUA.
- C) BANANA MADURA.

¿QUÉ ALIMENTO TIENE MÁS SAL?

- A) QUESO CREMOSO.
- B) QUESO UNTABLE.
- C) QUESO DE RALLAR.**

¿QUÉ ALIMENTO TIENE MENOS SAL?

- A) SALCHICHAS.
- B) PAPAS FRITAS DE PAQUETE.
- C) MANÍ CON CÁSCARA.**

¿QUÉ TIENE MENOS AZÚCAR?

- A) GALLETITAS CON CHOCOLATE.
- B) UVAS.**
- C) MEDIALUNAS.

¿CUÁLES SON LOS PILARES DEL TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS?

- A) SABER ACERCA DE MI ENFERMEDAD CRÓNICA.
- B) TOMAR LA MEDICACIÓN.
- C) REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y CUIDAR MI ALIMENTACIÓN.
- D) TODAS SON CORRECTAS.**

¿QUÉ ES MAS CONVENIENTE PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

- A) SALIR A CAMINAR DOS HORAS UN DÍA, UNA VEZ POR SEMANA.
- B) SALIR A CAMINAR 30 MINUTOS 5 VECES POR SEMANA.**
- C) SALIR A BAILAR UNA VEZ POR SEMANA.

### **CONTROLES:**

	3 meses	Anual
Peso	✓	
Medición de la cintura	✓	
Laboratorio: glucosa y hemoglobina glicosilada	✓	
Laboratorio completo		✓
Tensión Arterial	✓	
Examen de orina		✓
Electrocardiograma		✓
Examen oftalmológico		✓
Examen odontológico		✓
Examen completo de pies		✓





### Bibliografía consultada

Ministerio de Salud de la Nación. Redes. (2020). *Abordaje integral del tabaquismo*. <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-06/abordaje-integral-del-tabaquismo-2020.pdf>

Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires. Programa Provincial de Control del Tabaco. Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles. (2021). *Guía de autoatención para dejar de fumar*. [https://www.gba.gob.ar/saludprovincia/informes\\_de\\_gestion/gu%C3%ADa\\_de\\_autoatenci%C3%B3n\\_para\\_dejar\\_de\\_fumar](https://www.gba.gob.ar/saludprovincia/informes_de_gestion/gu%C3%ADa_de_autoatenci%C3%B3n_para_dejar_de_fumar)

Ministerio de Salud de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Residencia Interdisciplinaria de Educación y Promoción de la Salud. (2019). *Consumo problemático de sustancias*. <http://rieips.blogspot.com/2023/03/les-compartimos-el-cuadernillo-de.html>

Ministerio de Salud de la Nación. (2021). *Tratamiento de la adicción al tabaco*. [http://portalaps.msgc.goba/wp-content/uploads/sites/2/2022/10/GPC\\_nacional\\_tratamiento\\_de\\_la\\_adiccion\\_al\\_tabaco\\_26-9-2022.pdf](http://portalaps.msgc.goba/wp-content/uploads/sites/2/2022/10/GPC_nacional_tratamiento_de_la_adiccion_al_tabaco_26-9-2022.pdf)

Ministerio de Salud de la Nación. Dirección Nacional del Abordaje Integral de Enfermedades No Transmisibles. (2021). *Pautas de prevención y el abordaje del pie diabético*. [http://portalaps.msgc.goba/wp-content/uploads/sites/2/2021/11/pautas\\_prevencion\\_abordaje\\_pie\\_diabetico.pdf](http://portalaps.msgc.goba/wp-content/uploads/sites/2/2021/11/pautas_prevencion_abordaje_pie_diabetico.pdf)

Sociedad Argentina de Diabetes. *Preguntas frecuentes*. <http://diabetes.org.ar/2020/preguntas-frecuentes-comunidad/>

### ACTIVIDAD 3: EL TREN DEL CUIDADO DE LOS PIES

- ¿Cada cuánto debo revisar mis pies? → A diario, con un espejito
- ¿Cómo deben ser las medias? → Blancas y usarse con las costuras hacia afuera.
- ¿Puedo andar descalzo en la playa? → No, siempre deben usarse calzados
- ¿Cómo cuidar mi piel? → Crema hidratante después del baño
- ¿Cuándo consultar al médico? → Callos, llagas, rasguños, cortes, ampollas
- ¿Cómo cuidar mis uñas? → Cortarlas rectas y limarlas (pedir ayuda)

- ¿Cómo debe ser mi zapato? → Amplio, cómodo y cerrado
- ¿Cuándo probar mis zapatos? → A última hora de la tarde (más hinchados)
- ¿Cómo descansar mis pies? → Quitarse los zapatos 10 a 15 minutos cada 3 o 4 horas.

## ACTIVIDAD 4: PASO A PASO

### OTRAS ACTIVIDADES DE ECNT

### ACTIVIDAD 4: PASO A PASO

1. Un paso para adelante el que siente que en los últimos 3 meses hace más actividad física.
2. Un paso atrás el que siente que desde que se enteró que tiene dbt/hta/obesidad no le dan ganas de hacer nada y se descuida un poco.
3. Un paso adelante el que sienta que desde que se enteró que tiene dbt/hipertensión/obesidad empezó a cuidarse más
4. Un paso atrás al que le resulta difícil tomar la medicación todos los días
5. Un paso adelante el/la que siente que le resulta fácil comer mejor
6. Un paso atrás el/la que no sabe de qué se trata la enfermedad que tiene
7. Un paso adelante el/la que se anima a preguntarle al profesional las dudas que tiene
8. Un paso atrás el que no come sano porque no sabe qué comprar
9. Un paso adelante el/la que siente que lo que le toca vivir con la enfermedad es una oportunidad para cambiar hábitos de malos a buenos.
10. Un paso atrás al que le da miedo la enfermedad
11. Un paso adelante el/la que se siente acompañado/a por algún familiar
12. Un paso atrás el/la que siente que no podrá sobrellevar la enfermedad
13. Un paso adelante el/la que sienta que ha aprendido más cosas luego de tener “la enfermedad”



## Herramientas prácticas para el encuentro con la población

### ¿Cómo planificar un dispositivo de intervención?

Cuando hablamos de dispositivos de intervención nos referimos a arreglos organizacionales estratégicos que buscan promover cambios en los procesos de salud-enfermedad-atención-cuidado (RIEPS, 2022). A la hora de llevarlos adelante, se acude a la planificación para identificar problemas actuales y/o futuros y establecer intervenciones que modifiquen la realidad que se busca transformar: una situación de necesidad, entendiéndose como derecho no cumplido, tanto en su carácter individual como colectivo (Carballeda, 2010). A su vez, permite determinar si las intervenciones son viables, delimita responsabilidades en la ejecución de las acciones y define modos de evaluación (Chorny, 1998).



Existen algunos componentes importantes a tener en cuenta a la hora de pensar los dispositivos de intervención:

- Contenido: eje temático que deseamos abordar
- Objetivos: los resultados y cambios que esperamos obtener a partir de las acciones diseñadas
- Población destinataria: a quiénes se dirigirán las acciones
- Metodología: qué acciones se realizarán para trabajar los contenidos y alcanzar los objetivos planteados
- Roles: equipo que estará a cargo de llevar adelante las acciones y distribución de funciones
- Lugar y tiempo: espacio donde se llevará a cabo y tiempo que se le dedicará
- Recursos: elementos y materiales necesarios para el desarrollo de la actividad
- Evaluación



#### **EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Ofrece información para poder ser cotejada con los objetivos planteados, pero también para reponer la mirada sobre las actividades realizadas, las dinámicas grupales implementadas, los materiales utilizados, los límites, los obstáculos, las potencias, los efectos, lo que se configura, lo que queda en proceso.

<b>GUÍA DE OBSERVACIÓN:</b> ¿Qué observo cuando observo?
Actividad:
Lugar:
Fecha:
Observador:
Planificación:
Coordinación:
Participantes:
Duración:
Disposición y uso del espacio:
<b>PARTICIPACIÓN:</b> evaluar si los/las asistentes pudieron participar activamente. ¿Cómo potenciar este aspecto? ¿La convocatoria y asistencia a la actividad fue acorde a lo esperado?
<b>MATERIALES:</b> fueron acordes a la actividad y cantidad de personas.
<b>EQUIPO DE SALUD:</b> ¿pudieron distribuir las tareas de manera acorde? ¿Cómo se sintieron a la hora de realizar/coordinar las actividades?
<b>CONSIGNA:</b> ¿la consigna fue clara? ¿Debieron modificarla para que sea comprendida?
<b>CONTENIDOS:</b> ¿los contenidos de la actividad eran acordes al grupo? ¿Surgieron preguntas que no pudieron ser contestadas por el Equipo de Salud? ¿Fue acorde a las necesidades e inquietudes de la población?
<b>MODIFICACIONES:</b> ¿qué harían distinto a la hora de repetir la actividad a futuro?



Buenos  
Aires  
Ciudad



Brazos  
Abiertos