

# Sesión informativa sobre el programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

## Guía del facilitador para las sesiones en persona

Aproximadamente 96 millones de adultos en los Estados Unidos tienen prediabetes, y la mayoría de ellos no lo sabe.<sup>1</sup> La División de Diabetes Aplicada (DDT) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) tiene el compromiso de prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 entre las personas con prediabetes a través del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP Nacional).<sup>2</sup>

La sesión informativa es una sesión introductoria de 60 minutos (también conocida como sesión cero) diseñada para ayudarlo a reclutar e inscribir participantes en su programa de cambio de estilo de vida del DPP Nacional.

El facilitador de la sesión informativa debería ser alguien que conozca bien el programa. El que guíe las clases del programa de cambio de estilo de vida puede ser el instructor de estilo de vida, el administrador del programa o un participante anterior.

### Cómo usar esta guía

Esta *Guía del facilitador para las sesiones en persona* proporciona instrucciones paso a paso para llevar a cabo las sesiones informativas cara a cara. Ofrece:

- Información sobre cómo preparar y llevar a cabo las sesiones en persona.
- Las cantidades estimadas de tiempo que lleva cada sección de la agenda de la sesión informativa.
- Una lista de pasos para ayudarlo a prepararse y facilitar una sesión exitosa.
- Una lista de materiales de apoyo (Apéndices A-I).



### La sesión informativa:

- Proporciona información general del programa de cambio de estilo de vida del DPP Nacional.
- Explica cómo los participantes pueden mejorar su salud usando las estrategias conductuales de eficacia comprobada del programa de cambio de estilo de vida.
- Establece una conexión social con el instructor de estilo de vida y los otros participantes.
- Ayuda a los participantes a entender su capacidad para mejorar su salud exitosamente.
- Ayuda a los participantes a identificar las destrezas para un estilo de vida saludable que pueden usar de inmediato.
- Anima a las personas que están en riesgo de presentar diabetes tipo 2 a inscribirse en el programa de cambio de estilo de vida.



**Centers for Disease Control and Prevention**  
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

## Agenda de la sesión informativa

La sesión informativa tiene tres partes, las cuales se resumen a continuación. La parte 2 tiene segmentos separados que se enfocan en distinto contenido y distintas actividades para que sea más manejable. Los tiempos estimados son sugerencias que tienen como fin ayudarlo a mantenerse dentro del marco de una hora. Sin embargo, haga lo que mejor funcione para su programa. El tiempo que cambie la duración estimada de la sesión podría depender del tamaño de la clase y de otros factores particulares a su grupo.

Agenda de la sesión informativa	Tiempo estimado (minutos)
Parte 1: Bienvenida a los participantes	8 minutos
Parte 2: Presentación y actividades de la sesión informativa	45 minutos
Presente la sesión	5 minutos
Destaque las metas	1 minuto
Guíe la actividad de afirmación de valores	7 minutos
Describa la diabetes tipo 2	3 minutos
Describa la prediabetes	3 minutos
Describa el DPP Nacional y las clases de su programa de cambio de estilo de vida	8 minutos
Guíe los testimonios de participantes o muestre videos de testimonios	8 minutos
Guíe la actividad colaborativa de compromiso	8 minutos
Hable sobre cuál es el próximo paso para inscribirse y responda preguntas	2 minutos
Parte 3: Conclusión de la sesión e inscripción	7 minutos
Duración total	60 minutos

# Pasos para preparar y facilitar la sesión informativa

---

Estos 6 pasos lo ayudarán a preparar y facilitar la sesión informativa. Todos los materiales que necesita están enlazados aquí y en el [Guion del facilitador para la sesión informativa \(Apéndice A\)](#).

NOTA: No tiene que seguir los pasos 1-4 en el orden en el que aparecen. Puede decidir cuál es el mejor enfoque antes de empezar la sesión.

**PASO 1:** envíe un correo electrónico sobre la sesión informativa a los posibles participantes usando la [Plantilla de mensaje de correo electrónico con información sobre la sesión informativa \(Apéndice B\)](#). Solo necesitará agregar información sobre su organización y datos como la ubicación, hora y fecha de la sesión.

**PASO 2:** revise la [Presentación en PowerPoint de la sesión informativa \(Apéndice C\)](#). Usará estas diapositivas en su sesión. Necesitará personalizarlas con información sobre su organización y programa de cambio de estilo de vida.

**PASO 3:** use el [Guion del facilitador para la sesión informativa \(Apéndice A\)](#) para personalizar las acciones y las notas del facilitador para que se adapten a su estilo de presentación y a las necesidades de sus participantes. Este documento explica las cosas que deberá hacer durante la sesión. También proporciona el idioma que se sugiere que use durante la sesión y enumera los materiales que necesitará para cada parte y segmento de la sesión.

**PASO 4:** use la [Lista de verificación de cosas para hacer para la sesión informativa \(Apéndice D\)](#) antes de empezar su sesión. Esto lo ayudará a estar mejor preparado e identificar las tareas adicionales que podría tener que hacer antes de la sesión.

**PASO 5:** después de completar los pasos 1-4, debería estar listo para facilitar la sesión informativa. Los otros materiales que necesitará están enumerados en la siguiente sección (Apéndices E-H).

Si habrá varios miembros del personal o participantes anteriores que lo ayudarán, considere hacer una llamada o sesión de práctica.

**PASO 6:** Use el documento [Recordatorios y notificaciones de la sesión uno del programa de cambio de estilo de vida \(Apéndice I\)](#) para darle seguimiento a sus participantes respecto a la sesión uno de su programa de cambio de estilo de vida.

# Materiales y recursos

Todos los materiales que necesitará para facilitar la sesión informativa están disponibles en línea. Vea la lista de estos materiales a continuación.

## Documentos complementarios

- [Apéndice A: Guion del facilitador para la sesión informativa](#)
- [Apéndice B: Plantilla de mensaje de correo electrónico con información sobre la sesión informativa](#)
- [Apéndice C: Presentación en PowerPoint de la sesión informativa](#)
- [Apéndice D: Lista de verificación de cosas para hacer para la sesión informativa](#)
- [Apéndice E: Hoja de trabajo de afirmación de valores de la sesión informativa](#)
- [Apéndice F: Plantilla de mensaje de correo electrónico de seguimiento de la sesión informativa](#)
- [Apéndice G: Formulario de inscripción en el programa de cambio de estilo de vida](#)
- [Apéndice H: Lista de verificación para la inscripción en el programa de cambio de estilo de vida para los participantes](#)
- [Apéndice I: Recordatorios y notificaciones de la sesión uno del programa de cambio de estilo de vida](#)

## Recursos adicionales

**Seminario web:** [You Had Me at My Best Life: New Resources to Foster Meaningful Conversations in National DPP Session Zero](#) (Me convenciste con "Mi mejor vida": recursos nuevos para fomentar conversaciones significativas en la sesión cero del DPP Nacional). Este webinar está disponible en inglés con subtítulos en español.

En este seminario web, expertos de los CDC presentan una nueva serie de materiales para apoyar la sesión informativa, que fue diseñada para ayudarlo a reclutar e inscribir participantes en su programa de cambio de estilo de vida del DPP Nacional. Los expertos también presentan conocimientos de organizaciones que actualmente usan la sesión cero y comparten el marco conceptual general que se usó para crear los recursos nuevos para la sesión informativa. Finalmente, un instructor de estilo de vida del DPP Nacional comparte sus conocimientos y experiencias usando los recursos de los CDC para la sesión informativa, y un experto en los servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES, por sus siglas en inglés) conversa sobre cómo estos conceptos y estrategias podrían aplicarse a los servicios de DSMES.

Este seminario web ofrece créditos de educación continua gratuitos para educadores de personal de enfermería certificados (CNE), especialistas en educación en salud certificados (CHES), profesionales de salud pública certificados (CPH) y la Asociación Internacional de Educación y Capacitación Continua (IACET).

## Referencias

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. La prediabetes: su oportunidad de prevenir la diabetes tipo 2. Consultado el 19 de mayo de 2021. <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/prediabetes.html>
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Programa Nacional de Prevención de la Diabetes. Consultado el 19 de mayo de 2021. <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-change.html>
3. Hale J, Grenny J. How to get people to actually participate in virtual meetings (cómo hacer que las personas participen en reuniones virtuales). Harvard Business Review. 2020. Consultada el 10 de junio del 2021. <https://hbr.org/2020/03/how-to-get-people-to-actually-participate-in-virtual-meetings>

## Agradecimientos

Este documento fue preparado por la División de Diabetes Aplicada en el Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud de los CDC, en colaboración con Abt Associates a través del contrato #200-2014-61267.

## Citación sugerida

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Sesión informativa sobre el programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes: Guía del facilitador para las sesiones en persona*. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.; 2023.

## Para obtener copias

Descargue desde el Centro de Servicio al Cliente del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC: <https://nccdphp.my.salesforce.com/sfc/p/t0000000TZNF/a/3d000002LWYJ/MJPfSW7Q7.i.6GDqS.XYD7LCsjLlo9aVCyfldB7th8M>