



Guía de Evaluación del Kit El camino hacia la buena salud

Febrero 2012



NDEP-125SP





Contenido

| | |
|---|----|
| Generalidades y propósito de la Guía de Evaluación del Kit El camino hacia la buena salud | 1 |
| Tipos de datos a recolectar | 1 |
| Formulario de satisfacción del participante El camino hacia la buena salud | 2 |
| ¿Cómo se recolectarán los datos? | 3 |
| ¿Cómo se utilizan estas herramientas? | 7 |
| Mensaje final | 8 |
| Enlaces a recursos del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) | 9 |
| Formulario de seguimiento de la intervención El camino hacia la buena salud: Sesión individual..... | 11 |
| Formulario de seguimiento de la intervención El camino hacia la buena salud: Sesión grupal | 13 |
| Formulario de satisfacción del participante El camino hacia la buena salud | 15 |
| ¡Gracias!..... | 16 |



Generalidades y propósito de la Guía de Evaluación del Kit El camino hacia la buena salud

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) creó esta guía para promotores de salud, trabajadores de salud comunitarios (CHW, por sus siglas en inglés), educadores en diabetes, trabajadores de la salud no profesionales y educadores en salud que quieren saber (1) la forma en que el Kit El camino hacia la buena salud está marcando una diferencia en la vida de los participantes que están a riesgo de diabetes tipo 2 y (2) con qué eficacia están llevando a cabo sus actividades.

Para algunas personas, el hecho de pensar en realizar una evaluación puede ser intimidante, pero no tiene que serlo. Hay herramientas sencillas que usted puede utilizar para saber:

1. si usted está utilizando el kit con la audiencia a la que quiere llegar,
2. si quiere cambiar la forma de utilizar el kit de tal manera que pueda satisfacer las necesidades de los participantes o
3. si sus participantes están realizando la clase de cambios que los ayudarán a disminuir su riesgo de diabetes tipo 2.

¿Cuál es su audiencia?

Su audiencia es la persona o grupo de personas con quienes quiere compartir el Kit El camino hacia la buena salud.

Algunos ejemplos de audiencias son:

- **Afroamericanos, hispanos o latinos de 50 a 70 años de edad que están a riesgo de diabetes tipo 2.**
- **Mujeres embarazadas afroamericanas, hispanas o latinas que tienen diabetes gestacional o que tuvieron diabetes gestacional en embarazos anteriores.**
- **Familiares que están a riesgo de diabetes tipo 2.**

Es importante que piense con anticipación sobre las personas con las que quiere utilizar el kit para que se asegure de que sus actividades de alcance estén enfocadas a esa audiencia.

¿Quiénes utilizarán esta Guía de Evaluación?

Esta guía es para:

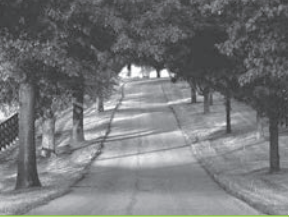
- **trabajadores de salud comunitarios,**
- **promotores de salud,**
- **educadores en diabetes,**
- **trabajadores de salud no profesionales y educadores en salud**

...que utilizan el Kit El camino hacia la buena salud.

Esta Guía de Evaluación no tiene la intención de enseñarle cómo realizar una evaluación a fondo sobre la eficacia del kit. En su lugar, esta guía le proporcionará herramientas fáciles de utilizar que le permitirán recolectar rápidamente algunos datos clave. Esta información le permitirá comprender si el proceso va bien, si necesita hacer algunos cambios y cuáles serían. Si usted o su organización están interesados en aprender más sobre evaluación, por favor comuníquese con Betsy Rodríguez (bjr6@cdc.gov).

Tipos de datos a recolectar

En esta guía se incluyen tres formularios que puede utilizar para recolectar datos para evaluar el uso del Kit El camino hacia la buena salud. Estos materiales se conocen como **Formularios de seguimiento de intervenciones de El camino hacia la buena salud** para sesiones individuales o grupales y **Formulario de satisfacción del participante de El camino hacia la buena salud**.



Formularios de seguimiento de intervención El camino hacia la buena salud para sesiones individuales y grupales

Estos formularios de seguimiento contienen dos grupos de preguntas. La primera sección le ayuda a hacer un seguimiento de las personas con las que está utilizando el kit. También sirve para hacer seguimiento de la forma en que usted está utilizando el kit (p. ej., el número de sesiones, la duración de cada sesión, los temas tratados en cada sesión y las partes del kit que se utilizaron en cada sesión).

La primera parte de los formularios trata sobre las sesiones, la forma en que se realizan y lo que se hace en cada sesión. Esto también se llama **datos sobre el proceso**. Una buena información sobre el proceso le permite saber si necesita hacer cambios en la forma en que está utilizando el kit. Estos datos también pueden ser útiles para informar a su supervisor sobre el tipo de actividades que está realizando con los participantes.

El segundo grupo de preguntas le ayudará para saber si sus participantes están progresando en la obtención de metas que se han propuesto. La información, conocida como **datos sobre los resultados**, le dirá si los participantes:

- Implementaron los cambios recomendados a sus hábitos de alimentación (selección de alimentos saludables).
- Aumentaron su actividad física (actividad física de intensidad moderada, por ejemplo: caminar rápido, andar en bicicleta a una velocidad menor de 10 millas por hora, bailar y actividades generales de jardinería).
- Perdieron entre 5 y 7 por ciento de su peso corporal, si tenían sobrepeso o eran obesos.

Debe completar el formulario tan pronto sea posible después de la sesión educativa y antes de que realice otra sesión. Si está trabajando con un participante a la vez, use el **Formulario de seguimiento de la intervención El camino hacia la buena salud: sesión individual**. Si está trabajando con 2 o más personas al mismo tiempo, use el **Formulario de seguimiento de la intervención El camino hacia la buena salud: sesión grupal**.

Cambios recomendados sobre la selección de alimentos saludables

Guía del Usuario del Kit
El camino hacia la buena salud,
página 10

- Consumir una variedad de alimentos bajos en grasas.
- Reducir el número de calorías consumidas diariamente.

Recomendaciones para la actividad física

Guía del Usuario del Kit
El camino hacia la buena salud,
página 10

- Realizar actividad física moderada por un mínimo de 30 minutos, cinco días a la semana. Esto puede ser caminar rápido, trabajar en el jardín o jugar con niños de manera activa.

Recomendaciones para la pérdida de peso

Guía del Usuario del Kit
El camino hacia la buena salud,
página 10

- Perder entre el 5 y 7 por ciento de su peso corporal, en caso de tener sobrepeso, lo que equivale a unas 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 kg) en una persona que pesa 200 libras (90.6 kg).

Formulario de satisfacción del participante El camino hacia la buena salud

Los participantes pueden usar este formulario para dejarle saber a usted qué tan buena fue la sesión. Esta información es muy importante, ya que le da una idea de cuáles actividades son más eficaces para sus participantes. Estos datos también le pueden ayudar a saber cuáles actividades o partes del kit no funcionan tan bien. Con base en la información recibida, usted puede decidir hacer modificaciones a la actividad para hacerla más eficaz. Este tipo de información es otra forma de **datos sobre los resultados**.



El **Formulario de satisfacción del participante de El camino hacia la buena salud** se debe entregar a los participantes al final de cada sesión. Usted también puede resumir la información del Formulario de satisfacción del participante para responder parte de las preguntas sobre “información demográfica” incluidas en el **Formulario de seguimiento de la intervención El camino hacia la buena salud: sesión grupal**.

¿Cómo se recolectarán los datos?

Los formularios de seguimiento y de satisfacción del participante son las herramientas principales de recolección de datos.

- **Los formularios de seguimiento** deben ser completados **por usted**.
- **El formulario de satisfacción del participante** debe ser completado **por los participantes**.

Es importante que ambas herramientas se completen al final de cada sesión y antes de empezar la siguiente. La información que usted recolecte abordará las preguntas sobre procesos y resultados enumeradas más adelante. Esta sección explicará la forma de usar las herramientas de recolección de datos.

- **¿Está llegando a su audiencia específica? (Datos sobre el proceso)**

- En el **Formulario de seguimiento de la intervención El camino hacia la buena salud: sesión individual**, hay un área para anotar información sobre el participante. A continuación damos un ejemplo de cómo llenar el **Formulario de seguimiento de la intervención El camino hacia la buena salud: sesión individual**.

| | | |
|--|--|---|
| Su nombre: <i>María Pérez</i> | Nombre del participante: <i>Jorge Cruz</i> | Fecha: <i>19 de noviembre del 2010</i> |
| Lugar: <i>Centro de Salud San Pedro, Houston, TX</i> | Duración de la sesión: <i>45 min</i> | |
| Información demográfica | | |
| Raza/grupo étnico: <input type="checkbox"/> Afroamericano <input checked="" type="checkbox"/> Hispano/Latino <input type="checkbox"/> Indoamericano o nativo de Alaska <input type="checkbox"/> Asiático <input type="checkbox"/> Nativo de Hawái o de las islas del Pacífico <input type="checkbox"/> Blanco <input type="checkbox"/> Otra: _____ | Sexo: <input checked="" type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Femenino | Grupo de edad: <input type="checkbox"/> 18 – 25 años <input type="checkbox"/> 26 – 35 años <input type="checkbox"/> 36 – 45 años <input type="checkbox"/> 46 – 55 años <input checked="" type="checkbox"/> 56 – 65 años <input type="checkbox"/> 65+ años |
| Estado civil: <input type="checkbox"/> Soltero, nunca se casó <input type="checkbox"/> Casado <input checked="" type="checkbox"/> Divorciado <input type="checkbox"/> Viudo | Número de hijos: <i>3</i> | Diagnóstico: <input type="checkbox"/> Tiene diabetes <input type="checkbox"/> Tiene diabetes gestacional <input type="checkbox"/> Tiene pre-diabetes ¹ <input checked="" type="checkbox"/> Tiene riesgo de diabetes (consulte pág. 3 del rotafolio El camino hacia la buena salud) <input type="checkbox"/> Tiene un familiar con diabetes |

¹ Prediabetes. La prediabetes es una afección en la que los niveles de azúcar o glucosa en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficiente para diagnosticar diabetes. Consultado el 13/9/2011 <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/dictionary/pages/1-p.aspx#P>



- Debe seguir un proceso similar para completar el **Formulario de seguimiento de la intervención El camino hacia la buena salud: sesión grupal**. Tal vez tenga que calcular cuántas personas corresponden a cada categoría.

| Su nombre: <i>María Pérez</i> | | Nombre de los participantes: <i>Jorge Cruz Camila Cruz David Ojeda Ana Toro Rosalba Ruiz Betsy Rodríguez Carmen Borges Senovia Díaz</i> | |
|--|--|--|--|
| Fecha: <i>19 de noviembre del 2010</i> | | | |
| Lugar: <i>Centro de Salud San Pedro, Houston, TX</i> | | Duración de la sesión: <i>60 minutos</i> | |
| Información demográfica | | | |
| Número de participantes: <i>8</i> | | Cifra promedio de niños por participante: <i>4</i> | |
| Raza/grupo étnico: <input type="checkbox"/> Afroamericano <input checked="" type="checkbox"/> Hispano/Latino <input type="checkbox"/> Indoamericano o nativo de Alaska <input type="checkbox"/> Asiático <input type="checkbox"/> Nativo de Hawái o de las islas del Pacífico <input checked="" type="checkbox"/> Blanco <input type="checkbox"/> Otra: _____ | | Grupo de edad (marque todos los que correspondan): <input type="checkbox"/> 18 – 25 años <input type="checkbox"/> 26 – 35 años <input type="checkbox"/> 36 – 45 años <input checked="" type="checkbox"/> 46 – 55 años <input checked="" type="checkbox"/> 56 – 65 años <input checked="" type="checkbox"/> 65+ años | |
| Diagnóstico: <input checked="" type="checkbox"/> Tiene diabetes ¿Cuántas personas?: <u><i>2</i></u> <input checked="" type="checkbox"/> Tienen diabetes gestacional ¿Cuántas personas?: <u><i>1</i></u> <input type="checkbox"/> Tiene pre-diabetes ¿Cuántas personas?: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Tiene riesgo de diabetes (consulte pág. 3 del rotafolio El camino hacia la buena salud) ¿Cuántas personas?: <u><i>3</i></u> <input checked="" type="checkbox"/> Tiene un familiar con diabetes. ¿Cuántas personas?: <u><i>6*</i></u> | | Ingreso promedio (puede calcular a grandes rasgos). <input checked="" type="checkbox"/> menos de \$20,000 <input type="checkbox"/> \$20,001 - \$40,000 <input type="checkbox"/> \$40,001 - \$60,000 <input type="checkbox"/> \$60,001+ | |

*Observe que la cifra total en la sección de "Diagnóstico" es mayor que la cifra de participantes (8). En ocasiones, notará que sus participantes pueden pertenecer a más de una categoría. Por ejemplo, una persona puede tener riesgo de diabetes y tener un familiar con diabetes. Esa persona debe contarse en ambas categorías.



• **¿Cómo está utilizando el kit? (Datos sobre el proceso)**

- En esta sección, marcará los temas que trató y las actividades que realizó durante la sesión. Los formularios individuales y grupales tienen las mismas secciones.
- **Recuerde que debe contestar todas las preguntas en la forma más completa posible.**

| Materiales del Kit El camino hacia la buena salud | | |
|---|---|---|
| Rotafolio de El camino hacia la buena salud: Seleccione las partes del rotafolio que utilizó | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Parte 1: La diabetes tipo 2 se puede prevenir y perder peso puede ayudar | <input checked="" type="checkbox"/> Parte 2: Selección de alimentos saludables | <input type="checkbox"/> Parte 3: Actividad física |
| Otras actividades y recursos: Seleccione cualquier otra actividad o recurso de El camino hacia la buena salud que utilizó en esta sesión | | |
| <input type="checkbox"/> Actividad 1: Distorsión de las porciones <input type="checkbox"/> Actividad 2: Los detectives de los alimentos I <input type="checkbox"/> Actividad 3: Los detectives de los alimentos II <input type="checkbox"/> Actividad 4: Cocinas de su comunidad <input type="checkbox"/> Actividad 5: "Cuele" ingredientes nutritivos en su comida <input checked="" type="checkbox"/> Actividad 6: Intercambio de almuerzos <input type="checkbox"/> Actividad 7: Registro comunitario de consumo de agua <input type="checkbox"/> Actividad 8: El "verdadero valor" de las comidas rápidas <input type="checkbox"/> Actividad 9: Los clubes de cenas | <input type="checkbox"/> Actividad 10: El club de los 10,000 pasos <input type="checkbox"/> Actividad 11: Un viaje para dos <input type="checkbox"/> Actividad 12: Descubramos nuestro vecindario <input checked="" type="checkbox"/> Actividad 13: Un jardín comunitario <input type="checkbox"/> Actividad 14: Entrélese como un superatleta <input type="checkbox"/> Actividad 15: PAWS <input type="checkbox"/> Actividad 16: Juegos de fútbol, kickball, básquetbol, sóftbol y frisbee en equipos de 3 adultos <input type="checkbox"/> Actividad 17: Camino a la China | <input type="checkbox"/> CD/DVD Movimiento por su vida <input type="checkbox"/> CD/DVD Paso a paso ("Step by Step") <input type="checkbox"/> Quiz de las barreras a la actividad física de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche "Ciudad de las excusas" de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche "Un futuro sin diabetes tipo 2" de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche "Lectura de las etiquetas nutricionales" de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche de piso "Prevención de la diabetes, paso a paso" de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche de pared "Prevención de la diabetes, paso a paso" de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche "Método del semáforo" de El camino hacia la buena salud |



• **¿Qué tan buena fue la sesión de hoy? (Datos sobre los resultados)**

- Esta pregunta se puede responder con los datos del formulario de **seguimiento** y el de **satisfacción del participante**
- En el **Formulario de satisfacción del participante**, el **participante** le dirá qué tan buena fue la sesión:
- En el **Formulario de seguimiento**, **usted** responderá qué tan buena fue su sesión.

¿Qué tan buena fue la sesión de hoy? (Datos sobre los resultados)

Muy buena
 Algo buena
 Ni buena ni mala
 Algo mala
 Muy mala

¿Qué parte de la sesión de hoy fue buena? *El participante dijo que empezó a leer las etiquetas nutricionales, por lo que le está yendo mejor que la semana pasada.*

¿Qué parte de la sesión de hoy se puede cambiar? *Tenía todos los materiales preparados para realizar con el participante la actividad 13: Un jardín comunitario de la Guía de Actividades de El camino hacia la buena salud, pero me enteré que él tenía alergias, por lo que tendría problemas para respirar si salíamos al aire libre por mucho tiempo. No volveré a realizar esta actividad con este participante.*

• **¿Los participantes están modificando sus conductas para reducir el riesgo de diabetes (p.ej. seleccionar alimentos saludables, realizar actividad física, perder peso)? (Datos sobre los resultados)**

- Esta pregunta sobre los resultados se puede responder con los datos de los **formularios de seguimiento y el de satisfacción del participante** de **El camino hacia la buena salud** (ver ejemplo abajo).

| Meta | No hubo progreso | Cierto progreso | Alcanzada |
|---------------------------------------|------------------|-----------------|-----------|
| Controlar el tamaño de la porción | | ✓ | |
| Consumir alimentos con menos grasa | | ✓ | |
| Consumir alimentos con menos calorías | ✓ | | |
| Evitar las comidas rápidas | | ✓ | |
| Leer las etiquetas nutricionales | | | ✓ |



¿Cómo se utilizan estas herramientas?

Recuerde que usted conoce mejor las necesidades de sus participantes y sabe la forma más eficaz de realizar las actividades del Kit El camino hacia la buena salud. Puede que no use todas las actividades, por lo que no todas las preguntas de los formularios de recolección de datos le serán útiles. En lugar de usar todo el formulario, podría utilizar sólo unas preguntas. Si ya está utilizando una herramienta de recolección de datos diferente, podría ser de mucha utilidad incluir preguntas de los **formularios de seguimiento y de satisfacción del participante** en la misma.

Si tiene preguntas sobre cómo usar los formularios de recolección de datos, a continuación encontrará respuestas a algunas preguntas comunes:

¿Con qué frecuencia debo usar los formularios de recolección de datos?

Para recolectar los datos más útiles, es importante que complete los formularios inmediatamente después de cada sesión individual o grupal.

¿Cómo analizo los datos?

Hay diferentes formas de analizar los datos. Usted puede:

- Revisar los datos de cada participante con el que ha trabajado para determinar si ha modificado conductas, o perdido o aumentado de peso con el tiempo.
- Revisar los datos para determinar cómo han cambiado con el tiempo las conductas del grupo.
- Si hay más de un promotor de salud o trabajador de salud comunitario en su organización, usted puede:
 - comparar los datos individuales o grupales con los de otro promotor de salud o
 - combinar los datos con los de otro promotor de salud para saber qué tan eficaz han sido los materiales del Kit El camino hacia la buena salud para su organización.

Algunos ejemplos de las formas en que puede resumir los datos son:

- “En la clase del 10 de agosto participaron 2 hombres y 6 mujeres”.
- “El participante A rebajó 2 libras desde la última sesión”.

Ejemplos de cómo utilizar los datos

Una vez que utilice los formularios para recolectar datos de sus participantes y actividades del Kit El camino hacia la buena salud, la información le puede ayudar a abordar algunos de los retos a enfrentar. A continuación brindamos dos situaciones que muestran la forma de usar los datos de los formularios de recolección de datos para ayudar a sus participantes.



Situación 1 (Datos sobre el proceso):

Usted revisó los formularios de seguimiento del mes pasado y nota que la mayoría de las personas en sus sesiones ya tienen diabetes. Antes de empezar a usar el kit, usted y su supervisor acordaron que querían trabajar con personas que tenían riesgo de prediabetes. Sus datos le indican que no está llegando a esas personas.

¿Qué puede hacer?

- Puede hablar con su supervisor sobre modificar la forma como invita a las personas a sus sesiones.
- Puede preguntar a sus participantes actuales si tienen algún familiar que estaría interesado en participar pero que no ha recibido un diagnóstico.
- Puede contactar a un médico local o a un centro de salud de la comunidad para que le remitan las personas con riesgo de diabetes.

Situación 2 (Datos sobre resultados):

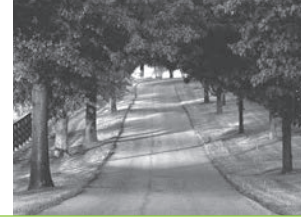
Al revisar los formularios de satisfacción de los participantes, se entera de que sus participantes disfrutaron las sesiones y están leyendo las etiquetas nutricionales al comprar los comestibles, pero todavía no están seleccionando alimentos saludables.

¿Qué puede hacer?

- Puede preguntar a sus participantes la razón por la cual no están seleccionando alimentos saludables.
- Con las personas que todavía no están seguras de lo que son las opciones saludables, usted puede usar:
 - *La cocina de su comunidad* (Actividad 4 - Guía de actividades de El camino hacia la buena salud, pág. 22)
 - *Intercambio de almuerzos* (Actividad 6 - Guía de actividades de El camino hacia la buena salud, pág. 24) con actividades nutricionales para analizar cómo seleccionar alimentos saludables.

Mensaje final

Los recursos de esta guía están diseñados para apoyarlo en sus actividades de evaluación. Para que usted aproveche al máximo la evaluación, esta debe ser relevante para usted. Le instamos a que adapte estos materiales en una forma que tenga sentido para usted. Si esta es la primera vez que realiza una evaluación, no se preocupe. Puede ser intimidante en un principio, pero al final contribuirá a que sus participantes mejoren su salud.



Enlaces a recursos del NDEP

A los promotores de salud y otros profesionales de la salud interesados en obtener materiales adicionales del Kit El camino hacia la buena salud les recomendamos los siguientes recursos:

Kit El camino hacia la buena salud (documentos en PDF en inglés y español)

Guía del usuario del Kit El camino hacia la buena salud:

<http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-user-guide-spanish.pdf>

Rotafolio del Kit El camino hacia la buena salud:

<http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-flipchart-spanish.pdf>

Guía de actividades del Kit El camino hacia la buena salud:

<http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-activities-guide-spanish.pdf>

Guía de recursos del Kit El camino hacia la buena salud:

<http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-resource-guide-spanish.pdf>

Road to Health Toolkit - User's Guide:

<http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-toolkit-users-guide.pdf>

Road to Health Toolkit - Flipchart:

<http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-toolkit-flipchart.pdf>

Road to Health Toolkit - Activities Guide:

<http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-toolkit-activities-guide.pdf>

Road to Health Toolkit - Resources Guide:

<http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-toolkit-resources-guide.pdf>

Materiales de apoyo del Kit El camino hacia la buena salud

Guía de capacitación del Kit El camino hacia la buena salud (en inglés y español):

<http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-training-guide.pdf>

Vídeo y DVD de capacitación del Kit El camino hacia la buena salud (bilingüe):

<http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-dvd-booklet.pdf>

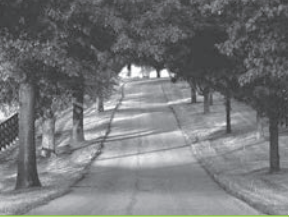
Materiales del Kit El camino hacia la buena salud para apoyar la actividad física

Movimiento por su vida (CD/DVD):

<http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=69>

Paso a paso: Prevenimos la diabetes tipo 2 (CD/DVD):

<http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=95>



Afiches de El camino hacia la buena salud (Estos recursos están disponibles en inglés en: <http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=152>)

Quiz de las barreras a la actividad física del Kit El camino hacia la buena salud:
<http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-physical-activity-quiz-spanish.pdf>

Afiche “Ciudad de las excusas” del Kit El camino hacia la buena salud:
<http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-city-of-excuses-spanish.pdf>

Afiche “Un futuro sin diabetes tipo 2” del Kit El camino hacia la buena salud:
<http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-future-poster-spanish.pdf>

Afiche “Lectura de las etiquetas nutricionales” del Kit El camino hacia la buena salud:
<http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-nutrition-labels-poster-spanish.pdf>

Afiche de piso “Prevención de la diabetes, paso a paso” del Kit El camino hacia la buena salud:
<http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-step-by-step-floor-poster-spanish.pdf>

Afiche de pared “Prevención de la diabetes, paso a paso” del Kit El camino hacia la buena salud:
<http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-step-by-step-wall-poster-spanish.pdf>

Afiche “Método del semáforo” del Kit El camino hacia la buena salud:
http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-traffic_light-poster-small-spanish.pdf

Recursos para realizar evaluaciones

Marco de trabajo para la evaluación de programas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:
<http://www.cdc.gov/eval/framework.htm>

Caja de herramientas de la comunidad, parte J: Evaluación de programas e iniciativas comunitarias (capítulos 36-39)
-The Community Toolbox, Part J: Evaluating Community Programs and Initiatives:
<http://ctb.ku.edu/en/tablecontents/index.aspx>

University of Arizona, Rural Health Office (2002). Community Health Worker Evaluation Toolkit, University of Arizona, Rural Health Office, El Paso Satellite, Suite 205, El Paso, Texas, 79902.
<https://apps.publichealth.arizona.edu/CHWToolkit/>

Formulario de seguimiento de la intervención

El camino hacia la buena salud: Sesión individual

Instrucciones para los educadores en salud, educadores en diabetes, trabajadores de salud comunitaria y promotores de salud: Por favor llene este formulario después de cada sesión o actividad didáctica en la que los participantes utilizaron los materiales del Kit El camino hacia la buena salud. Por favor marque todas las que aplican y responda cada pregunta en su totalidad. Guarde el documento original para sus registros personales.

Su nombre: _____ Nombre del participante: _____ Fecha: _____

Lugar: _____ Duración de la sesión: _____

Información demográfica

| | | |
|---|---|---|
| Raza/grupo étnico (seleccione por lo menos una): <input type="checkbox"/> Afroamericano <input type="checkbox"/> Hispano/Latino <input type="checkbox"/> Indoamericano o nativo de Alaska <input type="checkbox"/> Asiático <input type="checkbox"/> Nativo de Hawái o de las islas del Pacífico <input type="checkbox"/> Blanco <input type="checkbox"/> Otra: : _____ | Sexo: <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Femenino | Grupo de edad: <input type="checkbox"/> 18 – 25 años <input type="checkbox"/> 26 – 35 años <input type="checkbox"/> 36 – 45 años <input type="checkbox"/> 46 – 55 años <input type="checkbox"/> 56 – 65 años <input type="checkbox"/> 65+ años |
|---|---|---|

| | | |
|---|-------------------------|---|
| Estado civil: <input type="checkbox"/> Soltero; nunca se casó <input type="checkbox"/> Casado <input type="checkbox"/> Divorciado <input type="checkbox"/> Viudo | Número de hijos: | Diagnóstico: <input type="checkbox"/> Tiene diabetes <input type="checkbox"/> Tiene diabetes gestacional <input type="checkbox"/> Tiene prediabetes <input type="checkbox"/> Tiene riesgo de diabetes (vaya a la pág. 3 del rotafolio de El camino hacia la buena salud para consultar los factores de riesgo de la diabetes tipo 2). <input type="checkbox"/> Tiene un familiar con diabetes |
|---|-------------------------|---|

Materiales del Kit El camino hacia la buena salud

Rotafolio del Kit El camino hacia la buena salud. Seleccione cualquier sección del rotafolio que utilizó en esta sesión.

| | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Parte 1: La diabetes tipo 2 se puede prevenir y perder peso puede ayudar | <input type="checkbox"/> Parte 2: Selección de alimentos saludables | <input type="checkbox"/> Parte 3: Aumento de la actividad física |
|---|---|--|

Otras actividades y recursos:
 Seleccione cualquier otra actividad o recurso del Kit El camino hacia la buena salud que utilizó en esta sesión.

| | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Actividad 1: Distorsión de las porciones <input type="checkbox"/> Actividad 2: Los detectives de los alimentos I <input type="checkbox"/> Actividad 3: Los detectives de los alimentos II <input type="checkbox"/> Actividad 4: La cocina de su comunidad <input type="checkbox"/> Actividad 5: "Cuele" ingredientes nutritivos en su comida <input type="checkbox"/> Actividad 6: Intercambio de almuerzos <input type="checkbox"/> Actividad 7: Registro de consumo de agua en su comunidad <input type="checkbox"/> Actividad 8: El "verdadero valor" de las comidas rápidas <input type="checkbox"/> Actividad 9: Clubes de cenas | <input type="checkbox"/> Actividad 10: El club de los 10,000 pasos <input type="checkbox"/> Actividad 11: Un viaje para dos <input type="checkbox"/> Actividad 12: Descubramos nuestro vecindario <input type="checkbox"/> Actividad 13: Un jardín comunitario <input type="checkbox"/> Actividad 14: Entréñese como un superatleta <input type="checkbox"/> Actividad 15: PAWS <input type="checkbox"/> Actividad 16: Juegos de fútbol, kickball, básquetbol, sóftbol y frisbee en equipos de 3 adultos <input type="checkbox"/> Actividad 17: Camino de aquí a la China | <input type="checkbox"/> CD/DVD Movimiento por su Vida <input type="checkbox"/> CD/DVD Paso a paso ("Step by Step") <input type="checkbox"/> Quiz de las barreras a la actividad física de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche "Ciudad de las excusas" de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche "Un futuro sin diabetes tipo 2" de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche "Lectura de etiquetas nutricionales" de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche de piso "Prevención de la diabetes, paso a paso" de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche de pared "Prevención de la diabetes, paso a paso" de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche del "Método del semáforo" de El camino hacia la buena salud |
|--|--|---|

1. ¿Qué tan buena fue la sesión de hoy?

- Muy buena
- Algo buena
- Ni buena ni mala
- Algo mala
- Muy mala

¿Qué parte de la sesión de hoy fue buena?

¿Qué parte de la sesión de hoy se puede cambiar o mejorar?

2. ¿De qué metas habló con sus participantes hoy? (marque todas las que correspondan)

- Controlar el tamaño de la porción
- Consumir alimentos con menos grasa
- Consumir alimentos con menos calorías
- Evitar las comidas rápidas
- Leer las etiquetas de nutrición
- Consumir más raciones de verduras o frutas al día
- Tomar más agua a diario
- Tomar menos jugos o refrescos no dietéticos al día
- Pérdida de 5 a 7 por ciento del peso
- Aumentar la actividad física a 150 minutos por semana
- Otra (describa): _____
- Otra (describa): _____

3. ¿Qué tanto cree que han avanzado sus participantes en el logro de esas metas durante la sesión?

| Meta | No hubo progreso | Algún progreso | Alcanzada |
|---|------------------|----------------|-----------|
| Controlar el tamaño de la porción | | | |
| Consumir alimentos con menos grasa | | | |
| Consumir alimentos con menos calorías | | | |
| Evitar las comidas rápidas | | | |
| Leer las etiquetas de nutrición | | | |
| Consumir más raciones de verduras o frutas por día | | | |
| Tomar más agua a diario | | | |
| Tomar menos jugos o refrescos no dietéticos a diario | | | |
| Pérdida de 5 a 7 por ciento del peso | | | |
| Aumentar la actividad física a 150 minutos por semana | | | |
| Otra (describa): _____ | | | |
| Otra (describa): _____ | | | |

4. ¿Tiene algún comentario adicional?

Formulario de seguimiento de la intervención

El camino hacia la buena salud: Sesión grupal

| | | |
|--|--|---|
| Instrucciones para los educadores en salud, educadores en diabetes, trabajadores de salud comunitaria y promotores de salud: Por favor llene este formulario después de cada sesión o actividad didáctica en la que los participantes utilizaron los materiales del Kit El camino hacia la buena salud. Por favor marque todas las que aplican y responda cada pregunta en su totalidad. Guarde el documento original para sus registros personales. | | |
| Su nombre: | | Nombres de los participantes: |
| Fecha: | | |
| Lugar: | | Duración de la sesión: |
| Información demográfica | | |
| Número de participantes: | | Cifra promedio de niños por participante: |
| Raza/grupo étnico (seleccione por lo menos una): <input type="checkbox"/> Afroamericano <input type="checkbox"/> Hispano/Latino <input type="checkbox"/> Indoamericano o nativo de Alaska <input type="checkbox"/> Asiático <input type="checkbox"/> Nativo de Hawái o de las islas del Pacífico <input type="checkbox"/> Blanco <input type="checkbox"/> Otra: : _____ | | Grupo de edad (marque todas las que correspondan): <input type="checkbox"/> 18 – 25 años <input type="checkbox"/> 26 – 35 años <input type="checkbox"/> 36 – 45 años <input type="checkbox"/> 46 – 55 años <input type="checkbox"/> 56 – 65 años <input type="checkbox"/> 65+ años |
| Diagnóstico: <input type="checkbox"/> Tiene diabetes. ¿Cuántas personas?: _____ <input type="checkbox"/> Tiene diabetes gestacional. ¿Cuántas personas?: _____ <input type="checkbox"/> Tiene prediabetes. ¿Cuántas personas?: _____ <input type="checkbox"/> Tiene riesgo de diabetes (consulte la pág. 3 del rotafolio de El camino hacia la buena salud). ¿Cuántas personas?: _____ <input type="checkbox"/> Tienen un familiar con diabetes. ¿Cuántas personas?: _____ | | Ingreso promedio (puede calcular a grandes rasgos): <input type="checkbox"/> Menos de \$20,000 <input type="checkbox"/> \$20,001 - \$40,000 <input type="checkbox"/> \$40,001 - \$60,000 <input type="checkbox"/> \$60,001+ |
| Materiales del Kit El camino hacia la buena salud | | |
| Rotafolio del Kit El camino hacia la buena salud. Seleccione cualquier sección del rotafolio que utilizó en esta sesión. | | |
| <input type="checkbox"/> Parte 1: La diabetes tipo 2 se puede prevenir y perder peso puede ayudar | <input type="checkbox"/> Parte 2: Elegir alimentos saludables | <input type="checkbox"/> Parte 3: Aumento de la actividad física |
| Otras actividades y recursos: Seleccione cualquier otra actividad o recurso del Kit El camino hacia la buena salud que utilizó en esta sesión. | | |
| <input type="checkbox"/> Actividad 1: Distorsión de las porciones <input type="checkbox"/> Actividad 2: Los detectives de los alimentos I <input type="checkbox"/> Actividad 3: Los detectives de los alimentos II <input type="checkbox"/> Actividad 4: La cocina de su comunidad <input type="checkbox"/> Actividad 5: “Cuele” ingredientes nutritivos en su comida <input type="checkbox"/> Actividad 6: Intercambio de almuerzos <input type="checkbox"/> Actividad 7: Registro de consumo de agua en su comunidad <input type="checkbox"/> Actividad 8: El “verdadero valor” de las comidas rápidas <input type="checkbox"/> Actividad 9: Clubes de cenas | <input type="checkbox"/> Actividad 10: El club de los 10,000 pasos <input type="checkbox"/> Actividad 11: Un viaje para dos <input type="checkbox"/> Actividad 12: Descubramos nuestro vecindario <input type="checkbox"/> Actividad 13: Un jardín comunitario <input type="checkbox"/> Actividad 14: Entréñese como un superatleta <input type="checkbox"/> Actividad 15: PAWS <input type="checkbox"/> Actividad 16: Juegos de fútbol, kickball, básquetbol, sóftbol y frisbee en equipos de 3 adultos <input type="checkbox"/> Actividad 17: Camino de aquí a la China | <input type="checkbox"/> CD/DVD Movimiento por su Vida <input type="checkbox"/> CD/DVD Paso a paso (“Step by Step”) <input type="checkbox"/> Quiz de las barreras a la actividad física de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche “Ciudad de las excusas” de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche “Un futuro sin diabetes tipo 2” de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche “Lectura de etiquetas nutricionales” de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche de piso “Prevención de la diabetes, paso a paso” de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche de pared “Prevención de la diabetes, paso a paso” de El camino hacia la buena salud <input type="checkbox"/> Afiche del “Método del semáforo” de El camino hacia la buena salud |

1. ¿Qué tan buena fue la sesión de hoy?

- Muy buena
- Algo buena
- Ni buena ni mala
- Algo mala
- Muy mala

¿Qué parte de la sesión de hoy fue buena?

¿Qué parte de la sesión de hoy se puede cambiar o mejorar?

2. ¿De qué metas habló con sus participantes hoy? (marque todas las que correspondan)

- Controlar el tamaño de la porción
- Consumir alimentos con menos grasa
- Consumir alimentos con menos calorías
- Evitar las comidas rápidas
- Leer las etiquetas de nutrición
- Consumir más raciones de verduras o frutas al día
- Tomar más agua a diario
- Tomar menos jugos o refrescos no dietéticos al día
- Pérdida de 5 a 7 por ciento del peso
- Aumentar la actividad física a 150 minutos por semana
- Otra (describa): _____
- Otra (describa): _____

3. ¿Qué tanto cree que han avanzado sus participantes en el logro de esas metas durante la sesión?

| Meta | No hubo progreso | Algún progreso | Alcanzada |
|---|------------------|----------------|-----------|
| Controlar el tamaño de la porción | | | |
| Consumir alimentos con menos grasa | | | |
| Consumir alimentos con menos calorías | | | |
| Evitar las comidas rápidas | | | |
| Leer las etiquetas de nutrición | | | |
| Consumir más raciones de verduras o frutas por día | | | |
| Tomar más agua a diario | | | |
| Tomar menos jugos o refrescos no dietéticos a diario | | | |
| Pérdida de 5 a 7 por ciento del peso | | | |
| Aumentar la actividad física a 150 minutos por semana | | | |
| Otra (describa): _____ | | | |
| Otra (describa): _____ | | | |

4. ¿Tiene algún comentario adicional?

Formulario de satisfacción del participante

El camino hacia la buena salud

Quisiéramos escuchar su opinión sobre la sesión de hoy. Por favor tómese unos minutos para darnos sus comentarios.

1. En general, ¿cómo le pareció la sesión de hoy?

Lo que usted sabe

Después de la sesión de hoy, ¿entiende más sobre los temas enumerados más adelante?:

| | No mucho más | Un poco más | Algo más | Mucho más |
|---|--------------|-------------|----------|-----------|
| 2. La información de las etiquetas nutricionales | | | | |
| 3. Cuánto peso necesita perder para reducir su riesgo de diabetes | | | | |
| 4. Controlar el tamaño de la porción de los alimentos | | | | |
| 5. Cómo seleccionar alimentos con menos calorías y grasas | | | | |
| 6. Cómo estar más activo físicamente todos los días | | | | |

Lo que hace y lo que planea hacer

Después de la sesión de hoy, ¿cuál es la probabilidad de que haga lo siguiente?:

| | Muy improbable | Algo improbable | No estoy seguro | Algo probable | Muy probable |
|---|----------------|-----------------|-----------------|---------------|--------------|
| 7. Escoger alimentos bajos en grasas y calorías | | | | | |
| 8. Controlar el tamaño de la porción de los alimentos | | | | | |
| 9. Perder 5-7 por ciento de mi peso corporal | | | | | |
| 10. Realizar actividad física o estar activo físicamente por al menos 30 minutos 5 días a la semana | | | | | |

¿Qué tan buen trabajo estamos haciendo?

11. En general, esta sesión:

- Me ayudó a avanzar hacia el logro de mis metas
- No me ayudó a avanzar hacia el logro de mis metas
- No me he propuesto metas todavía

12. ¿Qué fue lo que le gustó más de esta sesión?
- El instructor/a o los instructores/as
 - La interacción con otras personas o el apoyo de mis compañeros
 - Duración de la sesión
 - Los temas discutidos
 - Los materiales o recursos
 - Otra (describa): _____

13. ¿Qué cambiará de esta sesión?
- La interacción con otras personas o el apoyo de mis compañeros
 - Duración de la sesión
 - Los temas discutidos
 - Los materiales o recursos
 - Otra (describa): _____

Por favor denos información sobre usted

14. ¿Alguna vez ha recibido un diagnóstico de diabetes tipo 2?
- Sí
 - No, nunca he recibido un diagnóstico
 - No, pero mi médico me dijo que tengo prediabetes
 - No, pero me han dicho que tengo riesgo de diabetes
 - No, pero tengo un familiar con diabetes

15. Creo que:
- Tengo sobrepeso
 - Tengo bajo peso
 - Tengo el peso ideal

16. Peso (estimado) _____

17. Número de días por semana en que realizó actividad física (p. ej., caminar rápido,² hacer ejercicio aeróbico, bailar, nadar, etc.) _____
- a. Cantidad de minutos que dedico a hacer actividad física en los días en que estoy activo _____

18. ¿En qué año nació usted? _____

19. ¿De qué sexo es usted?
- Masculino
 - Femenino

20. ¿Se considera (marque una o más)?
- Afroamericano
 - Hispano/Latino
 - Indoamericano o nativo de Alaska
 - Asiático
 - Nativo de Hawái o de las islas del Pacífico
 - Blanco
 - Otra: _____

¡Gracias!

² Actividad física aeróbica. Actividad en la cual los músculos grandes del cuerpo se mueven en forma rítmica por un periodo largo. La actividad aeróbica, también conocida como actividad de resistencia física, mejora el funcionamiento cardiorrespiratorio. Algunos ejemplos son caminar, correr, nadar y andar en bicicleta. Consulta el 13 de septiembre de 2011 <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/glossary/>

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

1-888-693-NDEP (6337) • TTY: 1-866-569-1162 • www.DiabetesInformacion.org



NDEP-125SP

