

Azúcar, Corazón y Vida

Una Guía para Vivir con DiabetesSM

Guía para Profesionales de la Salud

Resumen

La Guía Azúcar, Corazón y Vida para Profesionales de la Salud no solo describe el desarrollo y contenido del programa sino que también brinda una guía informativa para el manejo de la diabetes que se presenta en la versión del programa en Internet. El programa Azúcar, Corazón y Vida no reemplaza la educación habitual sobre diabetes que se imparte en las clínicas. El objetivo principal es ayudar a las personas con diabetes tipo 2 a adoptar ciertos cambios en el estilo de vida para controlar el azúcar en la sangre y evitar complicaciones. Estos cambios de hábitos también se pueden aplicar a otras enfermedades crónicas como cardiopatías, presión arterial alta y otras enfermedades relacionadas con la obesidad.

En la versión para Profesionales de la Salud del programa, el contenido se estructura para facilitar la presentación y adaptarla al trabajo con individuos o grupos. El usuario puede ganar acceso fácilmente a temas de manejo desde las distintas opciones del menú, y navegar con facilidad a los varios puntos de decisión y consecuencias a las cuales se enfrentan en la sección de telenovela del programa.

El objetivo principal de la versión para Profesionales de la Salud es ayudarles a aprovechar al máximo los recursos que se ofrecen en los distintos componentes del programa Azúcar, Corazón y Vida.

La Guía para Profesionales de la Salud de Azúcar, Corazón y Vida incluye cinco temas:

1. Desarrollo
2. Conceptos fundamentales
3. Objetivos educativos
4. Componentes de Azúcar, Corazón y Vida
5. Recursos

I. DESARROLLO

1. Contenido

El programa Azúcar, Corazón y Vida es un sitio de aprendizaje en Internet con abundante información, culturalmente apropiado y entretenido en inglés y español diseñado para ayudar a los pacientes y sus familias a tomar decisiones y aprender a manejar la diabetes. Fue creado pensando especialmente en las personas con pocos conocimientos sobre la salud y en el uso de computadoras. Por ejemplo, se usa una cantidad mínima de texto en la pantalla y el programa, narrado en español, es fácil de navegar ya que no utiliza menús desplegables ni otros elementos de uso tradicional en el diseño de páginas de Internet.

Se crearon seis grupos de enfoque con 72 pacientes de atención primaria de tres clínicas de la comunidad local para desarrollar el contenido de la historia. Los resultados obtenidos de los grupos de enfoque se publicaron en Patient Preference and Adherence (Rustveld, et al, 2009).

Para el contenido también se realizó una revisión minuciosa de la literatura sobre atención y manejo personal de la diabetes, y consultas con la facultad de Baylor College of Medicine, University of Texas en Houston y San Antonio, y proveedores de atención primaria que practican en las clínicas comunitarias locales.

Todas las recomendaciones del manejo de diabetes y contenido educacional presentado en los juegos y actividades en el Info-mercado siguen las pautas de práctica estándar de la American Diabetes Association y la American Dietetic Association.

2. Proceso de desarrollo

Tal como se muestra en la Figura 1, durante el desarrollo de Azúcar, Corazón y Vida utilizamos una combinación de modelos y estructuras conceptuales para organizar el contenido (¿Qué?) identificado en la etapa formativa. Entonces se utilizaron modelos instructivos basados en evidencia (¿Cómo?) para presentar el contenido en formatos que facilitan el aprendizaje y la toma de decisiones (por ejemplo, módulos y juegos de aprendizaje interactivos y entretenidos) para los hispanos y sus familias. Este proceso culminó en la traducción del contenido en las secciones de Telenovela e Info-Mercado del programa Azúcar, Corazón y Vida.

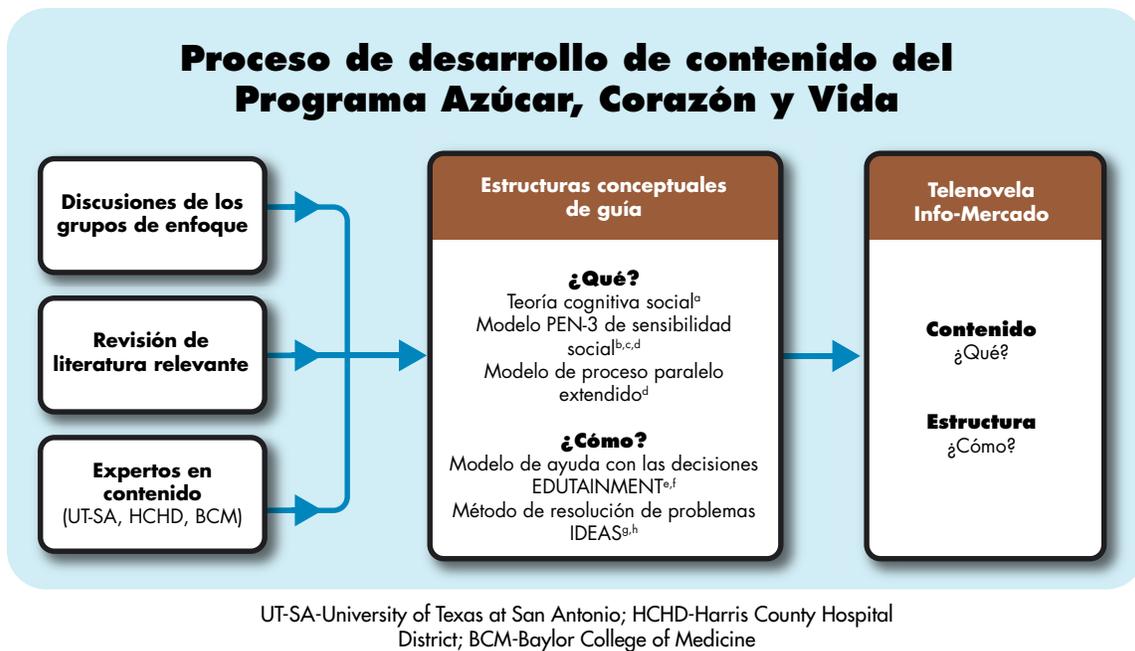


Fig. 1

Referencias

- a. Bandura A. (2004) Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education & Behavior*, 31(2):143-164.
- b. Airhihenbuwa CO. *Health and culture: Beyond the Western paradigm*. Thousand Oaks, CA: SAGE; 1995.
- c. Airhihenbuwa CO, Webster JD. Culture and African contexts of HIV/AIDS prevention, care and support. *J of Social Aspects of HIV/AIDS Research Alliance*. 2004;1:4-13.
- d. Witte, K. Fear control and danger control: A test of the extended parallel process model. *Communications Monographs* 1994;61:2, 113-134.
- e. Singhal A & Rogers EM. A theoretical agenda for entertainment-education. *Communication Theory* 2002;12:117-135.
- f. Jibja-Weiss ML, Volk RJ. Utilizing computerized entertainment education in the development of decision aids. *J Health Comm*. 2007;12:681-697.
- g. Marsella SC, Johnson WL, LaBore C. Interactive Pedagogical Drama. 4th International Conference on Autonomous Agents; 2000 June 3-7; Barcelona, Spain: ACM Press; 2000. P. 301-308.

- h. Marsella SC, Johnson WL, LaBore CM. Interactive pedagogical drama for health interventions. 11th International Conference on Artificial Intelligence in Education; 2003 July 20-24; Sydney, Australia; 2003.
- i. Lieberman DA. Interactive video games for health promotion: Effects on knowledge, self-efficacy, social support, and health. In RL Street, WR Gold, T Manning (Eds.), *Health promotion and interactive technology: Theoretical applications and future directions* (pp. 103-120). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- j. Rustveld L, Pavlik N, Jibaja-Weiss ML, Kline KN, Gossey JT, Volk RJ. Adherence to diabetes self-care behaviors in English- and Spanish-speaking Hispanic men. *Patient Preference and Adherence* 2009;3:1-8.

II. CONCEPTOS FUNDAMENTALES

La Figura 2 muestra el modelo conceptual fundamental del programa Azúcar, Corazón y Vida. Este modelo se deriva de la teoría cognitiva social de Bandura, la cual conecta el medio ambiente, los factores personales y el comportamiento individual a la autoeficacia. Autoeficacia es la creencia de que una persona puede atraer acontecimientos deseados específicos y evitar los no deseados. En cuanto a mantener comportamientos saludables específicos, las personas con una autoeficacia alta, es decir una creencia fuerte de que pueden hacerlo, es más probable que tengan hábitos saludables, que busquen y sigan los consejos médicos cuando estén enfermas, que eviten las crisis de la vida, que sepan sobrellevar las que se presenten y que establezcan vínculos sociales más cercanos para tener apoyo social en caso de enfermedades. Por el contrario, aquellos con autoeficacia baja para mantener comportamientos saludables, es menos probable que puedan sobrellevar en forma efectiva los problemas de salud.

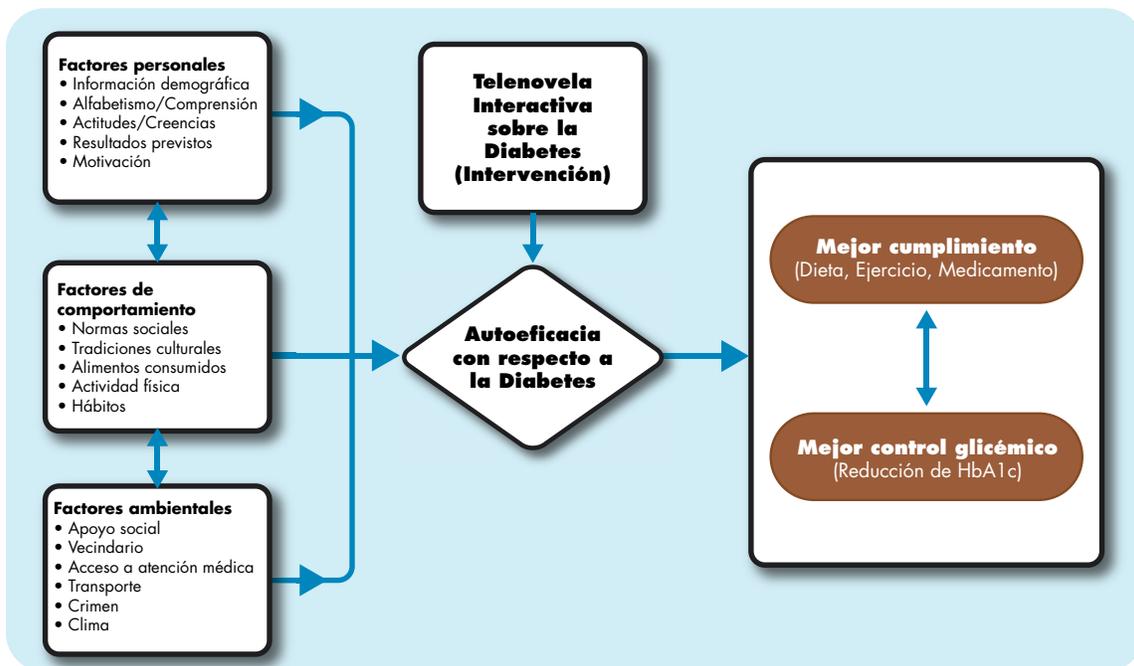


Fig. 2

La figura del modelo conceptual es explícita sobre interacciones entre factores personales, de comportamiento y medio ambiente que influyen los resultados de salud. Según el modelo conceptual del programa, factores personales son aquellas características individuales como alfabetismo, actitudes, creencias y motivaciones. Factores de comportamiento son actividades y conducta aprendida por observación que se refuerzan o premian mediante repetición (es decir, normas sociales y tradiciones culturales, incluso los alimentos consumidos y el nivel de actividad física). Los factores ambientales incluyen el entorno físico y relaciones sociales (es decir, apoyo social que incluye a la familia, amigos y proveedores de atención médica). Todos pueden tener un efecto sobre la autoeficacia individual. Las flechas muestran las asociaciones principales,

en que la observancia del manejo personal de la diabetes y el control glicémico son las metas finales del programa. Por ejemplo, una autoeficacia mejorada de la diabetes como resultado de interactuar con el programa Azúcar, Corazón y Vida podría mejorar el cuidado personal de la diabetes, lo cual puede mejorar los niveles de HbA1c. Además, los factores personales, de comportamiento y medio ambiente podrían afectar la forma en que los participantes procesan la información que reciben de la interacción con el programa Azúcar, Corazón y Vida.

III. OBJETIVOS EDUCACIONALES

La telenovela incorpora en la historia aspectos clave del manejo de la diabetes (dieta, ejercicios, medicamentos, comportamientos de cuidado personal) y también considera la importancia del apoyo familiar para sobrellevar la enfermedad. Los siguientes son objetivos educacionales específicos:

Dieta

- Comprender que las comidas saludables son un aspecto importante del plan de tratamiento de la diabetes.
- Comprender que la cantidad de comida afecta los niveles de glucosa en la sangre.
- Comprender que se permiten las comidas hispanas, pero quizás haya que cambiar el método de preparación.
- Comprender que una dieta saludable puede posponer o prevenir el desarrollo de complicaciones de la diabetes.
- Comprender que un peso saludable puede prevenir las complicaciones de la diabetes.
- Tener más confianza para controlar las porciones en cada comida.

Actividad física

- Comprender que el ejercicio regular puede reducir los niveles de glucosa en la sangre.
- Comprender que el ejercicio regular puede ayudar a controlar el peso.
- Comprender que el ejercicio regular puede ayudar a posponer o prevenir el desarrollo de complicaciones de la diabetes.
- Creer que es posible hacer 30 minutos de ejercicio en la rutina diaria casi todos los días.

Observancia de los medicamentos

- Comprender que la observancia de los medicamentos recetados para la diabetes puede ayudar a posponer o prevenir el desarrollo de complicaciones de la diabetes.
- Sentirse más cómodo para hablar con un proveedor de atención médica cuando

- tenga complicaciones relacionadas con los medicamentos.
- Comprender que la administración de insulina es eficaz para manejar los niveles de glucosa en la sangre y que no indica necesariamente la gravedad de la enfermedad.

Cuidado personal

- Comprender que visitar a un proveedor de atención médica en forma regular es importante para el manejo efectivo de la diabetes.
- Preparar de antemano las preguntas para el médico.
- Comprender la importancia del cuidado personal de los pies en el manejo de la diabetes.
- Estar más dispuesto a pedir llenar nuevamente sus recetas y hacer su próxima cita antes de salir del consultorio médico.

Familia

- Comprender que los hábitos familiares (dieta, ejercicio) pueden afectar la capacidad de un miembro de la familia para seguir las pautas de manejo de la diabetes.
- Mejorar el conocimiento familiar de las necesidades dietéticas, ejercicios y régimen médico de una persona con diabetes.

IV. COMPONENTES DE AZÚCAR, CORAZÓN Y VIDA

1. Telenovela interactiva

El primer componente es una telenovela interactiva que utiliza una serie de videos en inglés y español para educar a los usuarios sobre la importancia de observar las pautas de dieta, ejercicio y medicamentos para lograr controlar la glicemia. La telenovela interactiva (versiones en inglés y español) sigue la vida de una familia durante un año, mientras ellos aprenden a manejar su diabetes. La historia se divide en cinco episodios.

A. COMER SALUDABLEMENTE

Episodio 1: Amigos nuevos, recetas nuevas

Episodio 4: Una cena en La Hacienda

B. MEDICAMENTOS

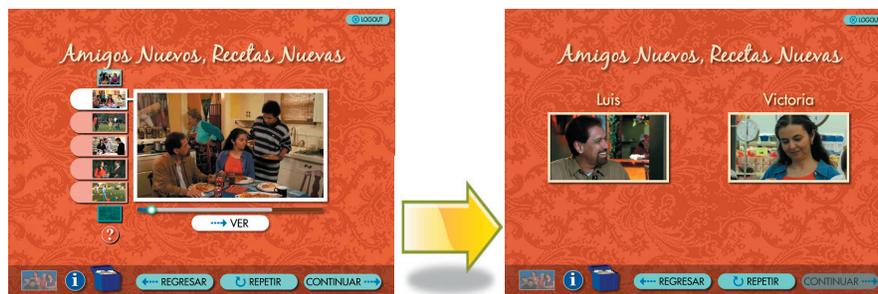
Episodio 3: El manejo de los medicamentos

C. ESTAR ACTIVO

Episodio 2: En el parque con los Ortiz

Episodio 5: Día de campo en el bazar

Después de la escena inicial en cada episodio, se pide a los usuarios que seleccionen uno de dos personajes principales. Victoria que fue diagnosticada recientemente con diabetes o Luis, su esposo, que también tiene diabetes.



A medida que se desarrolla la historia, los usuarios deben decidir entre una acción "apropiada" o "inapropiada" (estos términos se usan para evaluación únicamente) para el personaje seleccionado al final de cada episodio. Las selecciones hechas en cada punto de decisión se rastrean en segundo plano y se aplican a un algoritmo para presentar los resultados a los usuarios basados las selecciones hechas durante la historia.

4 – 5 selecciones apropiadas = Resultado deseado

2 – 3 selecciones apropiadas = Resultado neutro

0 – 1 selección apropiada = Resultado no deseado

El público puede acceder al programa Azúcar, Corazón y Vida en www.bcm.edu/shl y ver los cinco episodios en secuencia.

2. Temas de los episodios

Para ver los episodios por tema, se pueden seleccionar los botones "Temas por Episodio" en la barra superior del menú (Fig. 3). La función "Temas por Episodio" permite a los profesionales de la salud estructurar la presentación para apoyar mejor sus objetivos educativos.

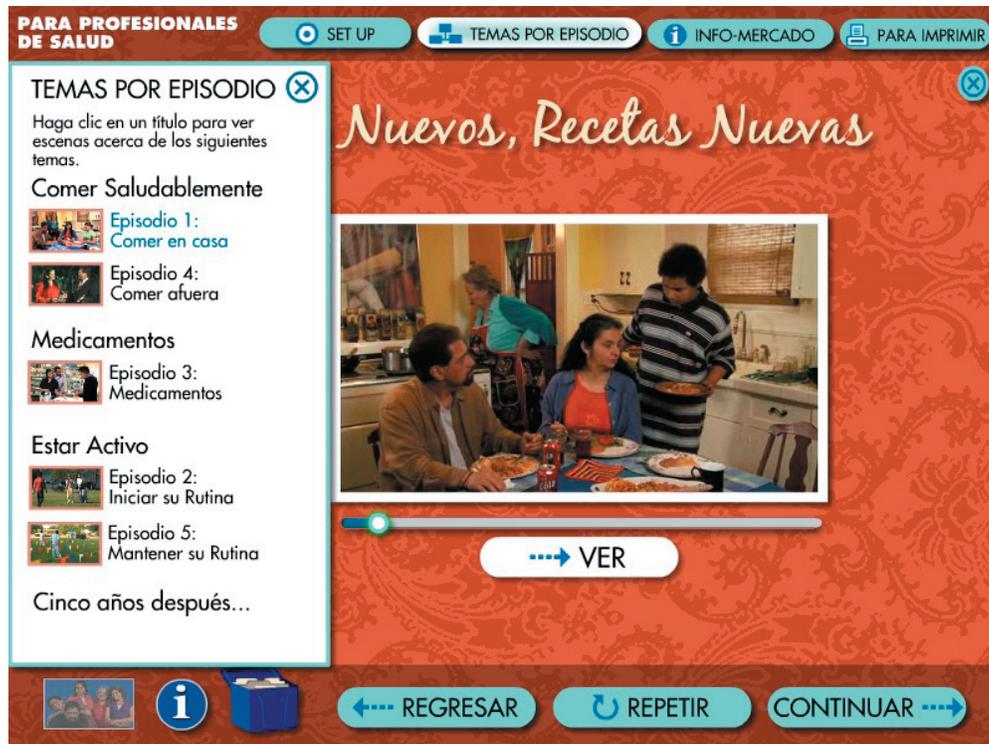


Fig. 3

3. Set up

Para ver los episodios según la acción tomada por cada personaje, seleccionar el botón Set Up en el menú superior. En el "Orden de Presentación", seleccionar entre cinco opciones (Fig. 4). La primera opción "Escoja Escenas Claves" es el orden de presentación estándar donde el personaje y la acción se seleccionan por episodio. Las otras cuatro opciones presentan la historia por personaje principal, tal como se describe abajo. Luego se presenta a los usuarios una de tres escenas de "cinco años después" mostrando las posibles consecuencias para la familia González (Fig. 5)

A. RESULTADO DESEADO

- 1. Victoria (Más Saludable):** La novela sigue a Victoria mientras se esfuerza por seguir los consejos para la buena administración de su diabetes. La historia concluye con una visión de la familia cinco años después, disfrutando de los beneficios de sus elecciones saludables.

2. Luis (Más Saludable): La novela sigue a Luis mientras se esfuerza por seguir los consejos para la buena administración de su diabetes. La historia concluye con una visión de la familia cinco años después, disfrutando de los beneficios de sus elecciones saludables.

B. RESULTADO NO DESEADO

1. Victoria (Menos Saludable): La novela sigue a Victoria que escoge opciones menos saludables en la administración de su diabetes. La historia concluye con una visión de la familia cinco años después, profundamente impactada por sus decisiones.

2. Luis (Menos Saludable): La novela sigue a Luis que escoge opciones menos saludables en la administración de su diabetes. La historia concluye con una visión de la familia cinco años después, profundamente impactada por sus decisiones.



Fig. 4



Fig. 5

4. Módulos Educativos y Juegos

El segundo componente consiste en 3 módulos educativos sobre diabetes y 4 juegos interactivos accesibles durante la telenovela mediante el ícono "Info-Mercado" en la pantalla. El panel Info-Mercado permite al usuario abrir un juego directamente. Al pasar sobre el título de cada juego, el usuario ve una ventana instantánea con una breve descripción del juego. Cuando el usuario hace clic en el título o imagen del juego en el panel, el juego se carga de inmediato en el área de la pantalla principal (Fig. 6).

Los módulos de aprendizaje dan instrucciones a los usuarios sobre asuntos críticos relacionados con el manejo de la diabetes. Los usuarios pueden regresar a la parte de la telenovela del programa seleccionando el ícono "telenovela" en la esquina inferior izquierda de la pantalla. Los usuarios pueden guardar datos/consejos mientras

ven los módulos de aprendizaje y elegir imprimirlos posteriormente en el programa. A continuación se presenta una breve descripción de cada módulo de aprendizaje interactivo.



Fig. 6

¿Qué es la diabetes?: Qué es la diabetes es un video animado que describe lo que ocurre dentro del cuerpo cuando una persona tiene diabetes. Al pasar sobre objetos en la pantalla, los usuarios pueden aprender las funciones de varios órganos del cuerpo relevantes al proceso de la diabetes.

Compare sus compras - el juego del supermercado: El Juego del Supermercado motiva al usuario a comprar alimentos saludables y da consejos de cómo navegar en los pasillos del supermercado. Es un juego interactivo en que el usuario hace compras en un supermercado virtual. Al pasar por la caja, el usuario recibe comentarios sobre lo que eligió.

La caja de recetas de Claudia: Basada en un personaje en la historia, la caja de recetas de Claudia presenta recetas que aparecen en la telenovela, tal como Tacos de Pescado y Salsa de Mango y 20 recetas más que son apropiadas para la diabetes. También se presentan consejos para cocinar en forma saludable, secretos del horno y consejos para la comida hispana saludable. Se recomienda que el usuario examine la caja de recetas y que guarde recetas para imprimirlas antes de terminar la sesión.

Cómo crear un plato: el juego de las porciones: El juego Cómo crear un plato enseña a los usuarios a crear un plato con las porciones apropiadas que corresponden con las pautas dietéticas de la diabetes. Este juego se adaptó del juego "Rate Your Plate" de la Asociación Americana para la Diabetes. Los usuarios deben colocar en el plato las porciones correctas de cada grupo principal de alimentos (almidones, verduras y

carnes). Esta herramienta de enseñanza brinda a los usuarios una ayuda visual fácil de recordar para las porciones de alimentos saludables. Se brinda apoyo al usuario si tiene dificultad creando un plato con las porciones apropiadas.

¿Qué contiene? - el juego de las etiquetas de los alimentos: Este juego enseña a los usuarios qué buscar en una etiqueta de alimentos y cómo interpretar las diferentes secciones de la etiqueta. Se presentan etiquetas de alimentos populares y se pide a los usuarios que elijan. Los usuarios reciben comentarios inmediatos en base a sus respuestas.

Caja de herramientas para el cuidado de la diabetes: Utilizando la metáfora de una caja de herramientas, este recurso interactivo presenta información y guías básicas para manejar la diabetes. El contenido se divide en 6 secciones: 1) Consejos prácticos para comer en casa; 2) Consejos para comer en un restaurante; 3) Consejos prácticos para el ejercicio diario; 4) Consejos para tomar sus medicinas; 5) Consejos útiles para el cuidado de los pies; 6) Una visita para el cuidado de la salud. Al ver estas secciones, los usuarios pueden guardar las áreas de interés para imprimirlas más tarde.

¡A lograr su meta! Haga un plan personal de actividad física: Este juego motiva a los usuarios a incorporar el ejercicio en su rutina diaria para mantenerse saludables. Los usuarios seleccionan actividades lentas, moderadas y vigorosas comunes que podrían incorporar en su diario personal de actividades los siete días de la semana.

Todas las recomendaciones de manejo de diabetes presentadas en el programa Azúcar, Corazón y Vida, incluso el contenido educativo de los juegos y recursos en el Info-Mercado son consistentes con las recomendaciones de la Asociación Americana para la Diabetes (www.diabetes.org) y la Asociación Dietética Americana (www.eatright.org).

5. Para imprimir

El botón "Para Imprimir" en la barra superior del menú permite a los usuarios abrir la interfaz de impresión regular (Fig. 7). Cuando el usuario hace clic en "Artículos Guardados" en el panel lateral, el programa carga la interfaz de impresión en el área de la pantalla principal de inmediato. Además, los usuarios pueden hacer clic en la opción Guía para Profesionales de Salud para que aparezca una pantalla para ver, bajar o imprimir la guía.



Fig 7

V. RECURSOS

Todas las recomendaciones contenidas en este programa son consistentes con las recomendaciones de la Asociación Americana para la Diabetes, Asociación Dietética de América y el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón. Las recetas incluidas en la Caja de Recetas de Claudia fueron adaptadas de las recetas para un corazón saludable del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. Para más información, por favor visite los siguientes sitios en Internet:

Asociación Americana para la Diabetes
www.diabetes.org

Asociación Dietética de América
www.eatright.org

Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón
www.diabetes.niddk.nih.gov

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre
www.nhlbi.nih.gov

La información provista en este libretto no intenta remplazar consejos médicos.



URL: <http://www.bcm.edu/shl>

Privacy Notices

© 2011- Baylor College of Medicine