

Curso Facilitador para el Autocuidado de la Diabetes

- **Horario:** 18:30 a 21:00 hrs.
- **Total:** 30 hrs.
- **Sesiones:** Lunes y miércoles (horario de CDMX)
- **Modalidad:** Virtual en vivo por Zoom (sesiones) y Microsoft Teams (actividades)

Dirigido a _____

Pacientes y familias que enfrentan la diabetes, público interesado en el bienestar integral, así como promotores de la salud y líderes comunitarios.

Objetivo General _____

Al término del curso el participante será capaz de:

- Impulsar acciones de educación y promoción de la salud orientadas a prevenir, controlar y optimizar la calidad de vida de las personas y comunidades afectadas por la diabetes.
- Desarrollar intervenciones educativas basadas en fomentar el autocuidado e incrementar el empoderamiento de quienes viven con diabetes.

Contenido Temático _____

1. Generalidades
2. Afrontamiento saludable para vivir con diabetes
3. Metas de manejo y tratamiento: ¿cómo establecerlos?
4. Monitoreo de glucosa y otros
5. Alimentación saludable: básico, conceptos diferenciales
6. Alimentación saludable: conteo, etiquetas, método del plato.
7. Ser físicamente activo
8. Resolución de problemas y toma de decisiones día a día.
9. Reducción de riesgos agudos y crónicos

Tronco especializado en Diabetes tipo 1

1. Manejo avanzado con tecnología
2. Conteo de carbohidratos preciso

Tronco especializado en Diabetes tipo 2

1. Estrategias para cambio de conducta
2. Estrategias para disminuir el impacto glucémico (cocina saludable, suplementación)