



Vida saludable para pacientes con diabetes tipo 2

Todos los Lions Clubs son autónomos, lo que significa que cada uno de ellos es una entidad independiente responsable por la realización de sus propios eventos y el cumplimiento de las leyes y normas locales. La presente planificación tiene como objetivo el brindar recomendaciones y no debe considerarse ni como asesoramiento legal ni como una compilación de las mejores prácticas. Es posible que las actividades que se incluyen en esta planificación no se consideren adecuadas en su comunidad. Consulte con un profesional local para garantizar el cumplimiento de todas las leyes, normas, pautas de seguridad y mejores prácticas.



Lions Clubs International



Vida saludable para pacientes con diabetes tipo 2

La presente planificación de proyecto puede ayudar a su club a organizar un evento de bienestar y salud para beneficiar a personas con riesgo de diabetes tipo 2 y promover la alimentación saludable, la planificación de comidas y la actividad física.

Al embarcarse en un proyecto como ese, nos ayuda a lograr nuestra visión estratégica de reducir la prevalencia de la diabetes y mejorar la calidad de vida de quienes la padecen.

Empiece la planificación del evento.

Llene los espacios en blanco en el formulario siguiente para determinar los detalles del evento.

Lo que logrará 1 Concientizar y educar a la comunidad mediante la promoción de un estilo de vida saludable.	Duración 1-2 horas	Lugar ☐ Instalación escolar o educativa ☐ Instalación recreativa comunitaria ☐ Espacio comunitario exterior/al aire libre ☐ Otro _____
	Tiempo de planificación 1-2 meses	
	Fechas de inicio y fin _____	

Participantes planificados		
Seleccione el público al que quisiera brindarle servicio con su evento.		
Gente a la que se le brindará servicio: ☐ Niños ☐ Jóvenes ☒ Adultos ☐ Todos	Personas que brindarán servicio: ☐ Asociación local contra la diabetes ☐ Educador local especializado en diabetes ☐ Hospital comunitario	Notas:

Determine todas las tareas requeridas para su proyecto.

Todos los proyectos deberán incluir las siguientes tareas:

1. Identifique a los oradores educativos sobre diabetes y los materiales necesarios.



- ▶ Debe proporcionarlo la asociación local contra la diabetes, un educador local experto en diabetes o un hospital comunitario.

Oradores

- a. _____
- b. _____
- c. _____

Materiales

- d. _____
- e. _____
- f. _____

2. Determine el tipo de actividad física.



- ▶ Puede consistir en un ejercicio estructurado, una caminata o cualquier actividad que sienta que puede tener éxito en su comunidad local.
- ▶ Asegúrese de que el nivel de la actividad sea para principiantes y pueda modificarse para personas con capacidades físicas diversas.

Actividades

- a. _____
- b. _____
- c. _____

- d. _____
- e. _____
- f. _____

3. Determine el tema de educación nutricional.



- ▶ Este debe ser relevante para la prevención y el manejo de la diabetes, y puede ser impartido por un nutricionista local, un educador local experto en diabetes o un hospital comunitario.
- ▶ Entre los temas pueden incluirse la importancia de la hidratación, la integración de verduras en todas las comidas, etc.

Ideas de temas

- a. _____
- b. _____
- c. _____

- d. _____
- e. _____
- f. _____

Planificación de voluntarios

Asigne roles para los voluntarios en su evento.

Cargo/rol	Nombre	Información de contacto	Notas
Director del evento			Puede ser un León/Leo o un profesional de salud; debe tener conocimientos básicos sobre diabetes y ser capaz de gestionar tanto la logística del evento como a los voluntarios.
Encargado de voluntarios			
Líder del equipo de educación			Debe ser un profesional de salud certificado o un educador familiarizado con la diabetes.
Líder del equipo de actividad física			Debe ser un profesional de la actividad física que pueda garantizar la seguridad de los asistentes durante su participación en las actividades físicas.
Líder del equipo de nutrición			Debe ser un profesional de la salud o de nutrición certificado con experiencia en apoyo a personas con diabetes.
Servicios médicos de emergencia locales			Deben encontrarse presentes en todo momento, en caso de que haya una emergencia médica.
Líder de mercadotecnia			
Fotógrafo del evento			Si planifica usar las fotografías del evento con fines promocionales, debe asegurarse de obtener formularios de autorización firmados por los participantes.
Socios/colaboradores locales <i>Recomendado: La asociación local contra la diabetes, un educador experto en diabetes o un hospital comunitario.</i>			
Otro			

Cantidad de Leones	
Cantidad de Leos	
Cantidad de personas que no sean Leones/Leos	



Organice su proyecto en etapas viables.

El director del evento debe llenar este formulario y darle seguimiento a su progreso.

Situación	Tarea	Plazo	Líder del equipo de tareas	Consejos
X	Informe a su club.			Haga una reunión para informar a su club sobre el evento.
	Cree un nombre/título para el evento.			
	Forme un comité de planificación.			» Determine la logística, las actividades y los participantes a los que se dirigirá el evento. » Decida y asigne las tareas a los voluntarios.
	Identifique a potenciales colaboradores con el evento.			» Asociación local contra la diabetes » Organizaciones de ejercicio físico » Hospital comunitario local » Educador local especializado en diabetes
	Prepare un presupuesto preliminar.			
	Asegúrese de tener el lugar, la fecha y la hora.			Cosas que considerar: » Tiempo del año/clima » Flexibilidad de capacidad de la ubicación » Seguridad de la ubicación » Accesibilidad de la ubicación a los miembros de la comunidad que presentan mayor riesgo de diabetes
	Asegúrese de tener la cobertura de seguro apropiada.			Consulte con las autoridades correspondientes para saber si será necesario presentar un certificado de seguro o seguro complementario. En caso de dudas en cuanto a la cobertura en virtud de la póliza de seguro de responsabilidad civil que tienen todos los clubes Lions, revise el Cuadernillo de seguros del programa al visitar http://lionsclubs.org/pib-en .



Organice su proyecto en etapas viables (continuadas).

Situación	Tarea	Plazo	Líder del equipo de tareas	Consejos
	Asegúrese de contar con los voluntarios necesarios.			
	Promueva el evento.			Cosas que considerar: » Invite a su evento a los medios locales. » Prepare un comunicado de prensa y compártalo con los medios locales. » Enliste la ayuda de una personalidad deportiva o una celebridad local. » Plataformas de medios sociales. » Envíe correos electrónicos a la red de su club.
	Finalice la logística del evento.			Antes del evento, comuníquese con todos los proveedores de servicio o colaboradores del evento para asegurarse de que estén preparados para desempeñar sus roles en él. Cosas que considerar: » Requerimientos especiales para el espacio destinado a la actividad física (carteles, instrucciones, etc.) » Estación de descanso con agua y bocadillos saludables
	Programe una reunión posterior al evento para celebrar logros y discutir oportunidades de mejora.			Programe otros eventos durante el año para continuar construyendo la comunidad una vez finalizado el evento.



Determine el presupuesto de su proyecto.

Puede utilizar esta hoja de datos para determinar las finanzas para el evento.

Descripción	Cantidad	Costo	Total de gastos	Donaciones en especie	Ingresos	Saldo
Educación						
Materiales educativos						
Honorarios de oradores invitados						
Equipos						
Alquiler de las instalaciones/espacio						
Suministros para la actividad física						
Agua/bocadillos						
Equipo de audio/ audiovisual						
Mercadotecnia						
Materiales promocionales						
Otro						



Evalúe el éxito de su proyecto.

Reúnase con el comité de planificación del evento para celebrar su impacto e informar sobre el servicio brindado.

Medidas para evaluar el éxito			
Evalúe su proyecto			
Cantidad de personas menores de 18 años a quienes se les brindó ayuda		Cantidad de voluntarios no miembros	
Cantidad de personas mayores de 18 años a quienes se les brindó ayuda		Cantidad total de horas de servicio directo	
Cantidad de Leones voluntarios		Total de horas de recaudación de fondos/ planificación del proyecto	
Cantidad de Leos voluntarios			
Reflexione sobre su proyecto			
1. ¿Logró concientizar y educar a la comunidad mediante la promoción de un estilo de vida saludable?			
2. ¿Cuáles fueron los mayores éxitos?			
3. ¿Cuáles fueron los mayores desafíos?			
4. ¿Haría este evento de nuevo?			
5. ¿Qué cambiaría?			



Considere la posibilidad de dirigir a sus participantes en una actividad de recuento de hidratos de carbono.

Los hidratos de carbono son parte importante de la dieta, pero su inclusión en exceso puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Las personas que viven con diabetes deben ser muy conscientes de la cantidad de hidratos de carbono que consumen en cada comida a fin de manejar sus niveles de glucosa en sangre de manera segura.

¿Alguna vez pensó en cuántos hidratos de carbono tiene una comida normal que come todos los días? Considere la posibilidad de comunicarse con una agencia gubernamental u organización de salud para determinar cuántos hidratos de carbono se recomiendan por comida.

Instrucciones para la actividad:

- » El facilitador del grupo puede ingresar los alimentos que sirvan como ingredientes de una comida popular en su comunidad local.
- » Antes del evento de concientización, el facilitador también puede usar los canales adecuados para investigar la cantidad de hidratos de carbono en cada ingrediente y la cantidad total de hidratos de carbono de la comida completa.
- » Pídale a los miembros de su club y de la comunidad que adivinen la cantidad de hidratos de carbono que contiene cada ingrediente y la cantidad total de la comida completa. Infórmeles que no pueden hacer uso de la tecnología u otras fuentes para su respuesta.
- » Una vez que todos los participantes hayan informado sus estimados, comparta las respuestas para determinar si estos son correctos.
- » El facilitador del grupo puede usar las preguntas de análisis para ayudar a sensibilizar a más gente en cuanto a los diferentes aspectos que quienes viven con diabetes deben considerar en su vida diaria.

Comida	Hidratos de carbono (gramos)
Proteínas	
Verduras	
Almidón/legumbres	
Bebidas	
Total	

Preguntas de análisis:

- » ¿Alguien desea compartir sus pensamientos sobre esta actividad?
- » ¿Les resultó difícil o les parece que consumió mucho tiempo? ¿Por qué sí o por qué no?
- » ¿Cómo les parece que esto podría afectar su experiencia al elegir las comidas en su vida diaria?
- » ¿Cómo les parece que esto podría afectar su experiencia al elegir las comidas en un entorno social?
- » Al darse cuenta de que esto es algo que las personas que viven con diabetes posiblemente deban hacer a diario, ¿qué pasos piensa que podríamos tomar como comunidad para ayudarlos a sentirse más apoyados y comprendidos?