

DIRECTORIO

Dr. Fernando De León González
Rector de la Unidad

Dra. Claudia Mónica Salazar Villava
Secretaria de Unidad

Dra. Lilia Rebeca Rodríguez Torres
Coordinadora de Educación Continua y a Distancia

Dra. Norma Ramos Ibáñez
Coordinadora de la Licenciatura en Nutrición Humana

Lic. María Elena Alonzo Fernández
Asistente Administrativo, CECAD

TIPO DE DOCUMENTO QUE SE OTORGA

Constancia con valor curricular, por parte de la Coordinación de Educación Continua y a Distancia de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

NOTA

En caso de que el cupo mínimo no sea cubierto, la CECAD se reserva el derecho de modificar las fechas o cancelar.



**CECAD UAM
Xochimilco**



@cecad_uamx

Visita nuestra página web
<http://cecad.xoc.uam.mx/>

INFORMES E INSCRIPCIONES

Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco
Calz. del Hueso 1100, Col. Villa Quietud, Coyoacán
Coordinación de Educación Continua y a Distancia
Edificio "A", 2° piso. Teléfonos: 5483 7478, 5483 7103

CURSO-TALLER

APRENDIENDO A VIVIR CON DIABETES

Del 26 al 28 de septiembre de 2018



Profesora del curso-taller

L.N E.D. Ma. Teresa Cárdenas Gutiérrez

Objetivo General

El paciente aprenderá herramientas educativas de los 7 comportamientos de la diabetes y desarrollará habilidades y competencias por medio de sesiones didácticas y prácticas para mejorar sus niveles de glucosa así como su calidad de vida para prevenir o retrasar la aparición de complicaciones agudas y crónicas.



CONTENIDO

Generalidades de la diabetes

- Definición (fisiopatología, factores de riesgo, síntomas)
- Tipos de diabetes y comportamientos
- Diagnóstico y mitos
- Pilares del tratamiento de la diabetes y equipo interdisciplinario

Vivir con diabetes

- Validación de emociones: intensidad, funcionales o disfuncionales
- Depresión y ansiedad
- Etapas de duelo
- Aceptación: estrategias educativas para apoyar al paciente a tener adherencia al tratamiento.

Alimentación saludable

- Macronutrientes y grupos de alimentos
- Alimentos con hidratos de carbono
- Preparaciones que alteran los niveles de glucosa en sangre
- Tamaño de porciones

Automonitoreo

- Definición e importancia
- Objetivos glucémicos
- Técnica correcta de utilización del glucómetro
- Almacenamiento y deshecho de tiras y lancetas
- Interpretación y registro de resultados

Resolver problemas

- Definición de hipoglucemia, causas, signos y síntomas
- Regla de los 15 y reglas para días de enfermedad
- Aplicación del glucagón
- Definición de hiperglucemia, causas, signos y síntomas

Toma de medicamentos

- Tipos de medicamentos
- Uso de insulina
- Almacenamiento de insulinas, cuidados generales.
- Tipos de jeringas y agujas.
- Sitios de aplicación de insulina y su rotación.

Ser activo

- Diferencias entre actividad física, ejercicio y deporte
- Beneficios de la actividad física y tipos de ejercicio
- Actividad física y automonitoreo
- Medición de frecuencia cardíaca y cálculo de FCM

Reducir complicaciones

- Complicaciones micro y macrovasculares
- Autocuidados generales y estudios de laboratorio
- ¿Cuándo iniciar a realizar los exámenes? y su Interpretación

Antecedentes requeridos a los participantes:

- * Vivir con diabetes de cualquier tipo, familiar o cuidador primario de alguien que vive con diabetes y profesionales de la salud interesados en el tema.

Horario: miércoles, jueves y viernes de 15:00 a 19:00 hrs.

Costo: \$ 960.00

Duración: 12 horas presenciales y 8 horas en línea

Cupo: 20 máx. / 16 mín. **Asistencia:** 100%