



CURSOS DE SALUD PARA VIVIR CON BIENESTAR Y DIABETES TIPO 2 EN LÍNEA

Fundamentos

La pandemia de diabetes que predomina en el mundo, y en la cual México ocupa un lugar preponderante (según los datos de la encuesta ENSANUT 2018, el 10.3% de la población, es decir, 8.6 millones de personas mayores de 20 años viven con diabetes), se sumó como factor determinante para desarrollar complicaciones o ser factor de riesgo de mortalidad al presentarse la pandemia por coronavirus SARS 2 COVID 19 a inicios del año 2020, la cual tiene una alta probabilidad de que esté de forma permanente.

Esta sindemia, que ha cobrado muchas vidas en todas las latitudes del globo terráqueo, demostró que la población en general y específicamente, aquella que vive con enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, entre otras, requieren de fortalecer el sistema inmune, así como de tener un control más estricto en sus hábitos alimenticios, de ejercicio, descanso y de glucosa en el caso de la diabetes, para poder disminuir los riesgos de complicaciones y/o muerte.

Es por esto que los CURSOS DE SALUD PARA VIVIR CON BIENESTAR Y DIABETES TIPO 2 que elabora y ofrece CICLUZ, a personas que viven con diabetes y sus familiares, tendrá como eje central el sistema inmune o de defensa, ¿qué es?, ¿cómo está formado?, ¿cómo funciona?, ¿cómo se debilita?, ¿qué se puede hacer para mejorarlo y reforzarlo?, así como conocer cómo puede estar alterado cuando se vive con diabetes y cómo se puede fortalecer también en esta condición.

Convencidos de que la prevención es y será siempre una de las mejores herramientas con que se cuenta en los sistemas de Salud y que aún se puede incidir en la población de niños y jóvenes es que CICLUZ, ha establecido convenios con diferentes instituciones educativas y organizaciones reconocidas en el ámbito nacional para sumar esfuerzos y lograr incidir en la salud de la población mexicana.

Objetivo estratégico:

Crear un espacio formativo en línea para las personas que viven con diabetes tipo 2 y sus familiares, enfocado en el crecimiento integral del ser, que les permita adoptar los estilos de vida saludables que cada quien elija para su vida y optar por ser agentes de cambio para su entorno desde un enfoque humanista.

Objetivo general:

Al finalizar los 5 cursos, las personas que viven con diabetes tipo 2 y sus familiares podrán: Elaborar un proyecto de vida de autocuidado a partir del análisis y modificación de sus condiciones físicas, sociales, emocionales y espirituales, así como el aumento de su autoeficacia, para fortalecer el sistema inmune, prevenir enfermedades y vivir con bienestar en el contexto de la epidemia de COVID 19.



Dirigido a:

Personas con diabetes tipo 2, sus familiares y público interesado.

CURSO 1: Mente y emociones

Afronta la diabetes a través del conocimiento de tus emociones y creencias

Objetivo: Al finalizar el curso, el participante reconocerá las oportunidades de crecimiento personal a través de diferentes herramientas psicológicas para aumentar la fortaleza emocional al afrontar las crisis relacionadas con vivir o cuidar a quienes tienen diabetes.

Temario:

- Calidad de vida: las creencias en relación a la diabetes
- Definición y tipos de diabetes
- Definición de diabetes desde la Educación en diabetes
- La diabetes como factor de cambio
- ¿Qué puedo hacer para aceptar el diagnóstico?
- Estrategias psicológicas para afrontar a la diabetes
- Calidad de vida: experiencias de diabetes y COVID-19
- Herramientas para el manejo del estrés y ansiedad
- Propósito de vida
- Calidad de vida: conexión con uno mismo y amor propio

CURSO 2: Alimentación y nutrición

Fortalece tu sistema inmune y controla la glucosa a través de lo que comes

Objetivo: Al finalizar el curso, el participante elaborará un plan alimenticio desde la perspectiva de la libertad alimentaria, con el fin de contribuir al fortalecimiento del sistema inmune y mantener los niveles óptimos de glucosa.

Temario:

- Conoce tu cuerpo: anatomía y fisiología.
- ¿Qué es y cómo prevenir la hiperglucemia e hipoglucemia?
- Descubre los beneficios del automonitoreo de glucosa
- Bases para la alimentación saludable
- Alimentos ultraprocesados: adicción al azúcar
- El efecto de la microbiota en la salud
- Control de peso y grasa corporal
- Alimentos estratégicos mexicanos para fortalecer sistema inmune
- Calidad de vida: auto-observación para tomar conciencia



- Maneras prácticas para preparar alimentos
- Lograr cambios en la alimentación desde casa
- Calidad de vida: cambio de hábitos

CURSO 3: Familia y sociedad

Mejora la relación con tu entorno social y familiar ¿Cuidas o te cuidan?

Objetivo: Al finalizar el curso, el participante aplicará técnicas y estrategias de resolución de problemas por medio de un análisis de las situaciones que enfrenta derivadas de la diabetes, con el fin de mejorar su entorno familiar y social.

Temario:

- Entorno familiar y diabetes: El significado de ser solidario
- Vivir con dignidad: Afrontar el envejecimiento y la diabetes
- Calidad de vida
- Comunicación asertiva
- Manejo de conflictos en las relaciones interpersonales
- Biomúsica para la salud
- De pacientes a agentes sociales en el cuidado de la salud
- Actividad física y diabetes
- ¿Cómo se recuperan de la COVID-19 las personas que viven con diabetes?
- Conductas de riesgo ante la diabetes y la COVID-19
- Calidad de vida

CURSO 4: Auto-observación y prevención

Identifica los mensajes que envía tu cuerpo para prevenir la diabetes y sus complicaciones

Objetivo: Al finalizar el curso, el participante identificará la relación de las ciencias médicas y los medicamentos en el auto cuidado, con el fin de prevenir las complicaciones causadas por una diabetes descontrolada.

Temario:

- Prevención de infecciones recurrentes en personas con diabetes
- Cuidado de la boca, oídos y ojos
- Autocuidado del pie y la piel
- Prevención de complicaciones por la diabetes
- Diabetes y enfermedad cardiovascular: ¿cómo protegerse de la COVID-19?
- Calidad de vida

- Hábitos de descanso para mejorar la calidad de vida
- Cambios hormonales: menopausia y andropausia en personas que viven con diabetes
- Calidad de vida: aprender a escuchar las señales del cuerpo.
- Mitos y realidades de la insulina
- Plan de emergencia, ¿qué hacer ante una crisis?
- ¿Cómo prepararse para la cita con el médico?

CURSO 5: Conciencia y autoconocimiento

Conecta con tu paz y armonía interior para potencializar tu salud y vivir en coherencia

Objetivo: Al finalizar el curso, el participante practicará diferentes técnicas de introspección que conecten con su ser espiritual, a fin de descubrir su fortaleza interior.

Temario:

- ¿Cómo desarrollar la voluntad?
- Meditación: el poder del silencio
- Calidad de vida: cuidar la salud desde la espiritualidad
- El cuerpo, ¿aliado o enemigo?
- Espiritualidad y sexualidad
- Sanar desde el interior
- Compromiso con la salud: apertura, decisión y acción
- Propósito de vida: construye tu camino
- Evaluación final
- Calidad de vida
- Cierre/Celebración

COORDINADORAS ACADÉMICAS

LEO Y ED María Alejandra Martín Quezada

Licenciada en Enfermería y Educadora en Diabetes, Socia fundadora de la Federación de Educadores en Diabetes de México con Diplomado en Tanatología, Diplomado en Cuidados Paliativos, Docente en diversos escenarios.

MG LE EDC Noemí Gabriela Rivera Jiménez

Lic. En Enfermería por la U. de Guadalajara, Mtra. en Enfermería Gerontológica por La Salle Nezahualcóyotl y Educadora en Diabetes por la FES Zaragoza, cuenta con formación en Tanatología, Consejería y Acompañamiento, Salud Perinatal, Alzheimer, Atención multidisciplinaria al adulto mayor, Medicina interna para enfermeras, Lactancia Materna, Procedimientos especiales en enfermería, Línea de vida entre otros.

Características

Estos cursos son en la modalidad en línea a través de una plataforma digital. Se requiere que el participante cuente con computadora, laptop, tablet, teléfono inteligente o cualquier otro dispositivo que permita reproducir audio y video y una buena conexión a internet. Las clases serán en tiempo real en los días y horario publicados.

Los cursos no son seriados y pueden tomarse juntos o por separado.

Programación y precios están sujetos a cambios sin previo aviso.

Precios especiales para egresados.

Cicluz se reserva el derecho de posponer o cancelar los cursos que no cumplan con el quórum mínimo requerido.

El cupo es limitado.

Informes e inscripciones:

Vía WhatsApp al 55-3561-1597

Correo: cursos@cicluz.com

<https://cicluz.com/cursodiabetes>