



# ¿Cuánto sé de diabetes? Acervo Digital Educativo

Autor(a): María Teresa Robles Hernández  
Coordinación de Área de Educación para la Salud L036  
15AOS2042O  
Ixtapaluca

14 de febrero 2023



## Presentación

La atención y control de las enfermedades crónicas no transmisibles siguen siendo un reto para el sistema de salud en México y en el mundo; condiciones como diabetes, hipertensión y obesidad, continúan con altos índices de morbilidad y mortalidad acentuado por la alta posibilidad de contagio por COVID-19 (García, 2022)

De acuerdo con la International Diabetes Federation (IDF), se estima que 14 millones de adultos en México viven con diabetes, un aumento del 10% en los últimos dos años. Otros 11 millones de adultos en el país tienen alteración de la tolerancia a la glucosa (ATG), lo que los coloca en alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. (García, 2022)

La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por mantener elevados los niveles de azúcar (glucosa) en sangre, esto, asociado a la deficiencia de insulina, afecta al corazón, ojos, riñones y sistema nervioso. Es una enfermedad que no respeta género, edad ni siquiera estatus social, muchas personas la padecen sin saberlo, incluso, ha llegado convertirse en una emergencia sanitaria. (México, 2021)

Por lo que resulta de suma importancia la información y sensibilización a los alumnos de sexto grado en relación a la prevención de la diabetes y genere en ellos la conciencia del cuidado de su salud. En el presente trabajo se busca acercar esta información y sensibilización con una secuencia de trabajo en donde se sugieren algunos videos, un Podcast “Diabetes en México” [https://drive.google.com/file/d/1fEFKI76Kk6kuWtbm1H1suy-tkYZyReJ/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1fEFKI76Kk6kuWtbm1H1suy-tkYZyReJ/view?usp=share_link) y un interactivo de Genially ¿Cuánto sé de Diabetes? <https://view.genial.ly/5fb3d2cf74c2a30daebb36bd/game-diabetes>, así como una autoevaluación.

## Propósitos

El estudio de las Ciencias Naturales en la educación primaria busca que los niños:

- Practiquen hábitos saludables para prevenir enfermedades, accidentes y situaciones de riesgo a partir del conocimiento de su cuerpo
- Integren y apliquen sus conocimientos, habilidades y actitudes para buscar opciones de solución a problemas comunes de su entorno (SEP, 2011)

Ámbito Desarrollo humano y cuidado de la salud

¿Cómo mantener la salud? Este ámbito resalta la promoción de la salud y la cultura de la prevención, entendida como un conjunto de conocimientos, habilidades, valores y actitudes en torno a la seguridad, las situaciones de riesgo y la participación.

El fortalecimiento de hábitos y actitudes saludables se impulsa a partir de los principales determinantes de la salud en la población mexicana infantil y adolescente: alimentación correcta, higiene personal, sexualidad responsable y protegida, así como la prevención de enfermedades, accidentes, adicciones y conductas violentas para la creación de entornos seguros y saludables. (SEP, 2011)

Bloque I. ¿Cómo mantener la salud? Desarrollo un estilo de vida saludable

Competencias que se favorecen: Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica • Toma de decisiones informadas para el cuidado del ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de la prevención. (SEP, 2011)

## Contenido

Aprendizajes esperados

- Argumenta la importancia de la dieta correcta, del consumo de agua simple potable, la activación física, el descanso y el esparcimiento para promover un estilo de vida saludable.

Contenidos ¿Cómo mantener un estilo de vida saludable?

- Toma de decisiones de manera personal, informada, libre y responsable para practicar hábitos orientados hacia un estilo de vida saludable

**Tema:** Acciones para favorecer la salud.

## Inicio

¿Sabes qué es la diabetes? ¿Alguno de ustedes sabe si tiene diabetes? ¿Qué produce la diabetes?



\*Se habla del día Mundial de la diabetes que es el 14 de noviembre, y se cuestiona sobre ¿por qué será que en nuestro país se ha implementado una semana de la diabetes?

## Desarrollo

\*Se habla sobre el primer lugar que ocupamos en el mundo en relación a la obesidad y de cómo esto se relaciona con nuestro primer lugar en el mundo como consumidores de refresco.

\*Por favor observa el video “envejecimiento” haciendo referencia a nuestro proceso de crecimiento y desarrollo, y reflexiona sobre cómo quieres llegar a envejecer, con salud o con enfermedades.

\*Se observa el video “Carol tiene diabetes” en donde se explica el funcionamiento del páncreas. <https://www.youtube.com/watch?v=9vDszlQaryI>

\*Investiga sobre si alguien en tu familia tiene diabetes, o tubo diabetes pues pudo haber fallecido.

\*Te informo que por el sólo hecho de ser mexicanos tenemos el 35% de posibilidades de padecer diabetes, pues forma parte de nuestra información genética y que si tenemos antecedentes familiares este porcentaje puede aumentar hasta un 70%

\*Te pido que reflexiones en lo que te muestra este video “Osos reales” en donde se muestran los daños que causa el consumo de refrescos. <https://www.youtube.com/watch?v=ugE-edSydFU>

\*Te invito a cambiar estos malos hábitos y de ser posible investiga sobre los daños a otros órganos y sistema circulatorio.

\*Escuchemos el Podcast “Diabetes en México” que nos ayuda a reunir la información de lo que ya trabajamos con los videos previos, si es posible realiza anotaciones.

**Cierre**



Posteriormente responde el interactivo de Genially <https://view.genial.ly/5fb3d2cf74c2a30daebb36bd/game-diabetes> ¿Cuánto sé de Diabetes? Esto será parte de tu evaluación.

\*Disfruta del video “Los bailes de los 50” en donde se observan personas bailando con gran agilidad, flexibilidad, energía y rapidez, <https://www.youtube.com/watch?v=fajkcgHKY6k> se habla de la diferencia de nuestra alimentación, de los conservadores, colorantes y saborizantes artificiales, excesos de sal, azúcar y picantes.

Finalmente realiza tu autoevaluación:

Indicadores	Logrado	En Proceso	Sin Logro
1. Comprendí el concepto de Diabetes			
2. Comprendí el papel que juega el páncreas y la insulina en nuestro cuerpo			
3. Identifiqué hábitos saludables			
4. Comprendí la importancia de los hábitos saludables			
5. Identifiqué los daños de malos hábitos			
6. Comprendí la importancia de responsabilizarme de mi salud			

Utilizando lo que ahora sabes y apoyándote en el plato del buen comer y la jarra del bien beber, haz un plan de trabajo para mejorar tus hábitos.

Comparte con tu familia la información y ayuda a quien requiera mejorar sus hábitos de vida.

## Conclusión

Esta situación didáctica puede ser de utilidad para sensibilizar e informar a los alumnos, incluso puede ser utilizada para grados inferiores; al utilizar el podcast puede ser conveniente pausar para hacer análisis, el presente trabajo facilita el manejo de información a los alumnos, así como el uso de esta para mejorar sus hábitos y los de su entorno, en búsqueda de un mayor equilibrio en su estilo de vida.

## Nota:

Los materiales mencionados pueden ser encontrados en el aula virtual diseñada para esta situación.



- ✚ Conforme al acuerdo de licencia de medios exentos de derechos de autor todas las fotos y los archivos de vídeo y música de YouTube se encuentran exentos de derechos de autor y pueden ser utilizados de manera gratuita.



🚀 Genially es una herramienta para la creación de contenidos digitales interactivos. Tipo de licencia: **Gratuita. (Freemium\*)**.

## Referencias

- García, G. (20 de 01 de 2022). Perspectivas 2022 de la diabetes y obesidad en México: Novo Nordisk. *Neo Health*. Recuperado el 05 de 11 de 2022, de <https://www.revistaneo.com/articles/2022/01/20/perspectivas-2022-de-la-diabetes-y-obesidad-en-mexico-novo-nordisk>
- México, G. (2021). *Diabetes en México*. México: Hablemos de salud. Recuperado el 05 de 11 de 2022, de <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/diabetes-en-mexico-284509>
- SEP, 2. (2011). Programas de estudio 2011 Guía para el maestro. Educación Primaria Sexto grado. México. Recuperado el 20 de 10 de 2021, de <https://subjefaturaprimarias.files.wordpress.com/2011/10/prog-6to-primaria.pdf>