

INSTRUCTIVO DE INGRESO CURSO VIRTUAL PROGRAMA DE EDUCACION PARA PERSONAS CON DIABETES TIPO II



**Instituto
Departamental
de Salud de Nariño**

Comprometidos con su bienestar



**Organización
Panamericana
de la Salud**



Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud

INSTRUCTIVO

GOBERNACIÓN DE NARIÑO
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD NARIÑO
ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR

ELIZABETH TRUJILLO DE CISNEROS
DIRECTORA

CARLOS ALBERTO HIDALGO PATIÑO
SUBDIRECTOR DE SALUD PÚBLICA

HELGA CONSTANZA CERÓN GALLARDO
PROFESIONAL ESPECIALIZADO

ING. HORACIO ADOLFO GAMBOA YANDAR
PROFESIONAL DE APOYO

ABRIL 2014



***Instituto
Departamental
de Salud de Nariño***

Comprometidos con su bienestar

CURSO VIRTUAL PROGRAMA DE EDUCACION PARA PERSONAS CON DIABETES TIPO 2

El curso está compuesto por cuatro módulos: Modulo 1 (La diabetes, Complicaciones Crónicas, Complicaciones Agudas) Modulo 2 (Alimentación y diabetes, aceites y grasas, carnes y huevos, pan y cereales, alimentos dietéticos y de consumo libre, lácteos, alimentos restringidos, vegetales y frutas, comer fuera de casa), Modulo 3 (Enfermedades agudas agregadas, cuidado de los pies, actividad física, maneje su estrés, viajes), Modulo 4 (Autocontrol, medicamentos, insulina). La agrupación es meramente didáctica, ya que la mayoría de las temáticas se encuentran relacionadas y complementadas en los módulos entre sí.

Aunque cada uno de los módulos puede navegarse en forma independiente, recomendamos comenzar por el módulo de Introducción, el cual le proveerá del marco teórico de la situación de la epidemia de tabaquismo y las soluciones existentes en la actualidad.



INSTRUCTIVO

INGRESO AL CURSO VIRTUAL

PASO 1

Se ingresa al link: <http://cursos.campusvirtualesp.org/course/view.php?id=116>


PASO 2

Bienvenid@


El acceso a los contenidos del curso es libre; sin embargo, para realizar las evaluaciones y obtener su certificado debe estar matriculado en el curso.

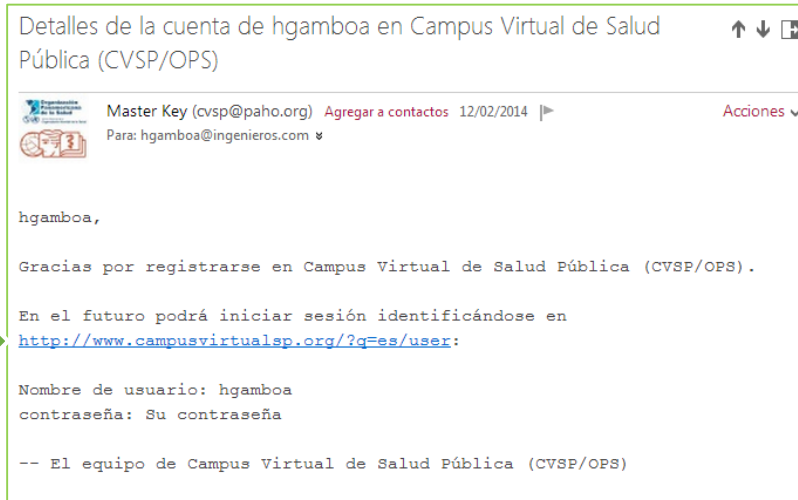
Para ello debe **crear** su cuenta de usuario en el Aula Virtual si aún no la tiene. Luego debe **ingresar** a su cuenta y por último debe **matricularse al curso**.

 **Paso 3.** En esta ventana ubicada en la parte izquierda de su pantalla damos Clic en **CREAR**

 **Paso 4.** esto permite que se cargue el formulario para el ingreso de datos personales del usuario:



 **Paso 5.** Después de haber ingresado los datos personales correctamente, la plataforma automáticamente envía un correo para validar los datos y así poder ingresar.



INSTRUCTIVO

- 🚩 **Paso 5.** Se ingresa con el Usuario y contraseña dando Clic en INGRESAR ubicado en la parte izquierda de su pantalla.

Para ello debe **crear** su cuenta de usuario en el Aula Virtual si aún no la tiene. Luego debe **ingresar** a su cuenta y por último debe **matricularse** al curso.

Usuarios registrados

Entre aquí usando su nombre de usuario y contraseña (Las 'Cookies' deben estar habilitadas en su navegador) ?

Nombre de usuario

Contraseña

Recordar nombre de usuario

[¿Olvidó su nombre de usuario o contraseña?](#)

- 🚩 **Paso 6.** Al ingresar a la Plataforma con el Usuario y contraseña, esta nos retorna la siguiente Ventana.

INICIO Introducción Módulo 1 Módulo 2 Módulo 3 Módulo 4 Certificado

BIENVENID@S

BIENVENID@S

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA PERSONAS CON DIABETES TIPO 2

1 La Diabetes 2 Complicaciones
3 Autocuidado 4 S.R. Especial

El acceso a los módulos es libre; sin embargo, para realizar la evaluación final y obtener su certificado, debe matricularse previamente en el curso.

Para ello debe **crear** su cuenta de usuario en el Aula Virtual si aún no la tiene. Luego debe **ingresar** a su cuenta y por último debe **matricularse** al curso.

Una vez **completada** la prueba de conocimiento sobre diabetes, usted puede acceder "en línea" a su Certificado del Curso.

En esta ventana se debe dar clic en Matricularse y proceder a ver los módulos del Curso que se muestran a continuación:

INSTRUCTIVO

Es importante leer cuidadosamente cada módulo para proceder a realizar las Evaluaciones correspondientes.

1. MODULO INTRODUCTORIO

Es necesario descargar el los Módulos en su Computador dando Clic donde señala la flecha.

INICIO Introducción

Descargar contenido del módulo introductorio

Info conf irables

INTRODUCCION

PROGRAMA DE EDUCACION PARA LAS PERSONAS CON DIABETES TIPO 2

1 La Diabetes

2 Complicaciones

3 Autocuidado

4 Sit. Especiales

BIENVENIDOS

2. MODULO DIABETES

INICIO Introducción Módulo 1

Informes
configurables

LA DIABETES

QUÉ ES LA DIABETES

COMPLICACIONES CRÓNICAS

COMPLICACIONES AGUDAS

Objetivos

Al finalizar el desarrollo de la Unidad, se espera que los participantes sean capaces de:

- Entender el significado de la enfermedad, sus causas, consecuencias y las bases de su tratamiento.
- Identificar las cifras de glicemia normales y entender su importancia en el control de la diabetes.
- Comprender que las complicaciones se previenen manteniendo la glicemia normal y controlando la presión arterial y los lípidos sanguíneos en rangos normales.
- Diferenciar la hipoglicemia y la hiperglicemia (cetoacidosis): sus síntomas, causas, consecuencias, tratamiento y formas de prevención.
- Valorar la importancia de aprender a manejar el tratamiento para mantener la glicemia, presión arterial y lípidos normales y prevenir complicaciones.



3. MODULO AUTOCUIDADO: ALIMENTACION

INICIO Introducción Módulo 1 Módulo 2

Informes
configurables

AUTOCUIDADO: ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN Y DIABETES

VERDURAS Y FRUTAS

PAN, CEREALES

CARNES Y HUEVOS

LÁCTEOS

ACEITE Y GRASAS

ALIMENTOS DIETÉTICOS

ALIMENTOS RESTRINGIDOS

COMER FUERA DE CASA



Objetivos

Al finalizar el desarrollo de la Unidad, se espera que los participantes sean capaces de:

- Reconocer la necesidad de adherir a un plan de alimentación específico para mantener la glicemia y los lípidos sanguíneos dentro de rangos normales y lograr un peso adecuado.
- Identificar el contenido de carbohidratos de los alimentos y distribuirlos correctamente en las distintas comidas del día.
- Reconocer los alimentos apropiados para ser consumidos por las personas con diabetes, revisando sus ingredientes en las etiquetas, en especial de los productos denominados dietéticos o light.
- Apreciar los beneficios de aprender a manejar su plan de alimentación.

4. MODULO AUTOCUIDADO

INICIO Introducción Módulo 1 Módulo 2 Módulo 3

Informes
configurables

AUTOCUIDADO

ENFERMEDADES AGREGADAS

CUIDADO DE LOS PIES

ACTIVIDAD FÍSICA

MANEJE SU ESTRÉS

VIAJES



Objetivos

Al finalizar el desarrollo de la Unidad, se espera que los participantes sean capaces de:

- Reconocer la relación entre las infecciones o enfermedades agregadas y el control de la diabetes.
- Valorar la importancia del autocuidado para prevenir las lesiones en los pies.
- Identificar los beneficios de la actividad física frecuente en el control metabólico de la diabetes.
- Reconocer los efectos del estrés sobre el control metabólico de la diabetes y la necesidad de buscar maneras efectivas para reducirlo.
- Apreciar la importancia de adoptar algunas precauciones al viajar.

5. MODULO CESACION

INICIO Introducción Módulo 1 Módulo 2 Módulo 3 Módulo 4

Informes
configurables

AUTOCONTROL

Este módulo es optativo para las personas que no usan insulina o hipoglicemiantes orales. Las personas que después de revisar los archivos deseen dar el examen en forma voluntaria son bienvenidas.

AUTOCONTROL

MEDICAMENTOS HIPOGLICEMIANTES

INSULINA



Objetivos

Al finalizar el desarrollo de la Unidad, se espera que los participantes sean capaces de:

- Identificar los métodos de autocontrol en sangre y orina.
- Reconocer la importancia del autocontrol para prevenir complicaciones agudas y crónicas.
- Distinguir que existen distintos tipos de hipoglicemiantes, sus funciones y la importancia de utilizar el indicado por el médico.
- Apreciar la importancia de vigilar permanentemente la evolución de su enfermedad y de mantener la glicemia normal, en el control y prevención de complicaciones agudas y crónicas.
- Entender los beneficios y riesgos del uso de la insulina.

6. CERTIFICACION

INICIO Introducción Módulo 1 Módulo 2 Módulo 3 Módulo 4 **Certificado**

Informes configurables

CERTIFICADO

Una vez completada la prueba de conocimiento sobre diabetes, usted puede acceder a su Certificado del Curso.
Los alumnos con resultados satisfactorios recibirán "en línea" la certificación correspondiente.



PRUEBA DE CONOCIMIENTOS SOBRE DIABETES

Para Certificarse es necesario realizar la prueba de conocimientos luego de revisar uno a uno los Módulos del Curso.

Certificate...

