

Cambios graduales a favor de su salud

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 o sus complicaciones, pero ¿dónde comienza? No siempre es fácil comer saludablemente y ser activo con el ritmo acelerado que llevamos hoy en día.

Es más fácil hacer cambios saludables a su estilo de vida un paso a la vez, a lo largo del tiempo. Piense en cada paso pequeño como una parte de su esfuerzo para cambiar sus hábitos. La buena noticia es que con hacer algunos pequeños cambios puede tener un gran impacto en su salud.

¿Está listo, dispuesto y puede cambiar?

Para lograr hacer cambios de estilo de vida debe responder Sí a la pregunta “¿Está listo, dispuesto y puede cambiar?” Debe tener más razones para cambiar que para no cambiar.

Tome lo que quiere hacer y divídalo en pasos pequeños. Luego piense en las cosas que está listo, dispuesto y puede cambiar. Deje para otro momento otros hábitos para los que no se sienta listo ni dispuesto a cambiar, o que no puede cambiar.

¿Qué está listo, dispuesto y puede cambiar?

Piense sobre sus actuales hábitos de alimentación y actividad física. ¿Qué tipo de comida compra? ¿Cuánta actividad física hace? Trate de anotar lo que come durante unos cuantos días para tener

una mejor idea de lo que consume. Basado en sus hábitos actuales, empiece con unos cuantos cambios que sean fáciles de enfrentar. Escoja algunos cambios que más quiera hacer y que tendrán el mayor impacto. Quizá escoja un cambio relacionado con sus hábitos de alimentación y otro de actividad física. Recuerde: no necesita cambiar todo a la vez.

Por ejemplo, si come comida rápida durante el almuerzo porque tiene prisa, pruebe traer una comida más saludable de casa. Tal vez puede caminar durante un anuncio comercial cuando esté viendo televisión.

Si come comida rápida durante el almuerzo porque tiene prisa, pruebe traer una comida más saludable de casa.

Tome lo que quiere hacer y divídalo en pasos pequeños.

Prepare un plan de acción

Establezca metas

Hay muchas cosas que necesita hacer para manejar su enfermedad. Concéntrese en una meta a la vez.

Fijar metas “**S.A.N.A.S.**” puede ayudarle a lograr sus metas de salud. Las metas **S.A.N.A.S.** también pueden ayudarle a manejar su tiempo y a hacer un seguimiento de su progreso.

Continúa »

Las metas S.A.N.A.S. son Sencillas, Alcanzables, Numéricas, Acertadas y están Sujetas al tiempo.

- **Sencillas:** ¿Qué es exactamente lo que quiere lograr? Decida qué quiere hacer, con quién, dónde, cuándo, cómo y por qué.
- **Alcanzables:** ¿Es posible para usted lograr este objetivo? ¿Tiene todo lo que necesita para conseguirlo? Si no es así, ¿cómo obtendrá lo que necesita?
- **Numéricas:** ¿Cómo hará un seguimiento de su progreso? ¿Cómo sabrá cuando haya llegado a su meta?
- **Acertadas:** ¿Es esta meta algo que sabe que puede hacer si lo intenta? ¿Es importante para usted?
- **Sujetas al tiempo:** ¿Cuándo completará esta meta? Establezca un tiempo o un plazo que sepa poder cumplir si lo intenta.

Por ejemplo, “Caminaré 20 minutos con mi vecino después de la cena los días lunes, miércoles y viernes.”

Continúe practicando sus nuevos hábitos.

Preparar un plan de acción que funcione

Piense en alguna cosa relacionada con la comida, la actividad física o como tomar los medicamentos que esté listo, dispuesto y que pueda cambiar. Empleando el modelo de las metas **S.A.N.A.S.**, escriba una meta para si mismo.

Mi plan para alcanzar mi meta

- ¿Qué voy a hacer?
- ¿Cuándo y con qué frecuencia lo haré?
- ¿Dónde lo haré?

¿Tuvo éxito?

El último paso es ver cómo le fue con el cambio. Hágase estas preguntas: ¿Tuve éxito? ¿Fijé objetivos demasiado ambiciosos? ¿Pasó algo en mi vida que impidió que tuviera éxito? Si lo logró, siéntase MUY orgulloso. (O quizá ipremiese yendo al cine!)

Espere. ¡Todavía no ha terminado! Hacer un cambio por dos semanas o un mes no significa que continuará haciéndolo el resto de su vida. Es muy fácil regresar a los malos hábitos. Continúe practicando sus nuevos hábitos. Puede que tome tiempo antes de que sean parte de su vida diaria. Si no tuvo éxito, vuelva a tratar. Modifique sus objetivos si necesita hacerlo. Asegúrese de establecer metas **S.A.N.A.S** que estén as su alcance.

¿Cuál es el próximo paso?

Escija algunas nuevas metas que quiera lograr. Lentamente, meta por meta, a través del tiempo, estará comiendo más saludable y se mantendrá más activo. También estará en camino a prevenir o retrasar la diabetes o sus complicaciones.