

Cambios de Estilo de Vida para un Mejor Manejo de la Diabetes

Aunque no haya una sola razón por la que tiene Diabetes tipo 2, uno de los factores claves es el sobrepeso. De hecho, la diabetes tipo 2 con frecuencia se conoce por enfermedad de estilo de vida, porque muchas de las opciones que elegimos a diario, pueden resultar en aumento de peso, que puede haber contribuido para el diagnóstico.

Conforme envejecemos, es más difícil no aumentar de peso si no elegimos opciones saludables de alimentos y hacemos ejercicio regularmente. Pero su vida ocupada puede hacer que sea difícil encontrar tiempo para el ejercicio y puede obligarlo a escoger alimentos y refrigerios rápidos y fáciles que con frecuencia son altos en calorías y bajos en nutrientes.

En vez de seguir esos hábitos que no son saludables, empiece a hacer cambios de estilo de vida incluso pequeños, para controlar su nivel de glucosa.

Haciendo un cambio para una mejor salud de la diabetes, es útil tener un plan. Puede usar su plan de Manejo de la Diabetes como guía.

Su plan de manejo para la diabetes va a incluir información sobre opciones saludables de alimentos, de ejercicio regular, tomar medicinas si es necesario, y llevar un control de su nivel de glucosa. También puede incluir pasos que puede seguir para ayudarlo a controlar otros problemas de salud que puedan afectar su autocuidado de la diabetes.

Para ayudarlo a decidir por dónde empezar, tome un momento para pensar: ¿cuál parte de su estilo de vida podría cambiar para mejorar su manejo de la diabetes? ¿Serían sus opciones de alimentos? ¿El nivel de actividad que tiene? ¿Tomar sus medicamentos todos los días?

Cuando piensa en todos los cambios que puede hacer para mejorar su salud y manejar su diabetes, es fácil sentirse abrumado. Está tratando de cambiar hábitos que ha tenido por años, y no es fácil.

Una vez que decida en qué área desea empezar a enfocarse, haga una lista de cambios pequeños que pueda hacer. Por ejemplo, si decide que quisiera elegir opciones saludables de alimentos, analice sus hábitos. Si regularmente come papitas fritas después de comer, tal vez pueda sustituirlas y comer zanahorias u otro vegetal que sea crocante. Una vez que eso se convierta en hábito, puede hacer otro cambio.

No se frustre. Dé un paso a la vez. Para tener éxito, debe comprometerse a hacer un solo cambio pequeño hoy. Cada cambio que haga será un paso positivo hacia un mejor control de nivel de glucosa.

"Me encantaba comer alitas de pollo fritas... eso no era bueno, pues es donde toda la grasa se encuentra, en las alitas. Así que decidí ya no comerlas. Hace mucho que no como una. No quiero ni pensarlo."

Y muchos de los cambios que hace para controlar su nivel de glucosa también van a ayudarlo a controlar su presión, colesterol y peso; ayudándolo a reducir su riesgo general de diabetes y ser más saludable.

No tiene que hacer esto solo. Consulte a su equipo de diabetes para establecer metas y obtener comentarios sobre su progreso. Retroalimentación positiva, y motivación pueden ayudarlo a seguir en la dirección correcta.

Cambios de Estilo de Vida para un Mejor Manejo de la Diabetes

Si se da cuenta que le cuesta trabajo alcanzar sus metas, su equipo de diabetes puede ayudarlo a determinar por qué. Hable con ellos sobre sus retos y ajusten juntos su plan para que siga moviéndose en una dirección saludable.

Cuando hace cambios de estilo de vida para manejar mejor su diabetes, recuerde que está tomando medidas para controlar su nivel de glucosa, evitando problemas serios de salud en el futuro. Use su plan de manejo como guía. Haga un cambio pequeño a la vez. Consulte a su equipo de diabetes para apoyo e información. Y ajuste su plan si es necesario, para seguir avanzando hacia su meta.

"Cuando me levanto en las mañanas y camino en la pista. salgo y me encuentro con personas diferentes y ellas caminan por distintas razones- pero sé por qué estoy caminando, para tratar de mantener mi peso bajo, y mi nivel de azúcar bajo, porque ejercicio te ayuda si tienes diabetes."

Si se enfoca en un solo cambio pequeño a la vez, va a tener mayor oportunidad de alcanzar su meta con éxito y a hacer cambios importantes que duren toda la vida. Cada éxito lo va a acercar a manejar mejor la diabetes y a un futuro saludable.