

Prediabetes: Cambios en el Estilo de Vida

Con frecuencia la Prediabetes no presenta ningún síntoma. Quizá se sienta bien. Y porque usted se siente bien, es posible que decida ignorarla u olvidarse que la tiene.

Pero la prediabetes no desaparece por sí sola. Solo con acción puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y todos los problemas serios de salud que la resistencia a la insulina puede causar.

Un estudio importante conocido por Programa de Prevención de la Diabetes encontró que puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, aunque tenga Prediabetes, un 58% al hacer elecciones más saludables de alimentos y aumentar su nivel de actividad.

"Como sabes, nos encanta sentarnos enfrente de la TV en la noche, como la mayoría de las personas, y tenemos que dejar de hacerlo. Tenemos que hacer tiempo en nuestro horario para levantarnos y caminar."

Bajar de peso es la clave. En el estudio, las personas que bajaron entre 5 y 7% de peso seleccionando alimentos saludables y haciendo ejercicio por 150 minutos a la semana, tuvieron más éxito para reducir la resistencia a la insulina y mejorar sus niveles de glucosa. Para alguien que pesa 200 libras, eso significa bajar entre 10 y 14 libras. El ejercicio regular funciona como medicina para ayudar a que su cuerpo utilice mejor la insulina.

Pero puede ser difícil hacer cambios de estilo de vida. Está tratando de cambiar hábitos que ha tenido por años. Hábitos que han llevado al aumento de peso y resistencia a la insulina. Va a tomar tiempo.

Para tener éxito a largo plazo, no haga muchos cambios de estilo de vida a la vez. Se va a sentir abrumado, frustrado y va a querer darse por vencido.

En lugar de eso, haga cambios pequeños y graduales.

"Cuando comes bien tienes más energía. Si te sientes bien, puedes vivir una buena vida. Si te sientes mal, y tienes problemas de salud, eso realmente limita tu vida."

Cuando alcance su meta, y el cambio se vuelva hábito, haga otro cambio.

"Me gustaban mucho las cosas dulces, y los he estado limitando lo más posible. No lo he hecho por completo, pero soy mejor de lo que era antes."

Los cambios que está haciendo son de por vida. Debe sentirse bien acerca de sus esfuerzos. Cada cambio que haga va a ofrecerle una vida más saludable hoy y en el futuro.

No tiene que hacer esto solo. Trabaje con su profesional médico para establecer metas saludables de comidas y de actividad física que pueda alcanzar con seguridad.

Cuando se encuentre con su profesional médico, no tenga miedo de hacer preguntas. Ella le puede dar sugerencias sobre cómo añadir opciones saludables a su ocupado estilo de vida y para que se apegue al plan.

Prediabetes: Cambios en el Estilo de Vida

Durante las citas de control, asegúrese de que le da información sobre su progreso. Es un gran motivador, si sabe que sus cambios están haciendo una diferencia. Todos funcionamos mejor si sabemos que estamos haciendo cambios positivos para un estilo de vida más saludable.

“Ha pasado casi un año y medio desde que me diagnosticaron, y desde que lo aprendí, intenté mejorar mi alimentación. En general, definitivamente me siento mejor. Sabes, estoy envejeciendo, tengo mis dolores y molestias y todo lo demás, pero definitivamente es mejor que antes.”