

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

Haciendo pequeños cambios a tu estilo de vida puede ser un gran factor para el manejo de tu Diabetes Tipo 2.

Para poder hacer un cambio para mejorar tu salud con diabetes, ayuda si tienes un plan.

Puedes usar tu plan de cuidado para la diabetes como tu guía.

Tu plan de manejo de la diabetes incluirá información sobre opciones de alimentos saludables, hacer actividad física regularmente, tomar medicinas si es necesario, y controlar tu nivel de glucosa (o azúcar) en sangre.

Puede también incluir pasos que puedes seguir para ayudarte a controlar otros problemas de salud que pueden afectar tu cuidado de la diabetes.

Aunque tal vez no haya una sola razón por la que tengas Diabetes Tipo 2, un factor de riesgo es tener sobrepeso.

Lo bueno es que aun bajando un poco de peso puede hacer una gran diferencia, no solo para tu azúcar en sangre, también otras cosas como tu colesterol y presión.

Comiendo alimentos sanos, aumentando tu nivel de actividad, durmiendo mejor, y reduciendo tu estrés puede ayudarte a mantenerte dentro de tus límites metas de nivel de azúcar en sangre.

Una vez que decidas en qué quieres enfocarte, formula una lista de cambios pequeños que puedas hacer.

Por ejemplo, si decides que quieres comer más sanamente, analiza tus hábitos.

Si regularmente comes papitas fritas después de cenar, tal vez quieras cambiarlas por zanahorias u otra verdura crocante. Una vez que se vuelva hábito, prueba a hacer otro cambio.

No te frustres. Hazlo un paso a la vez.

Para tener éxito, haz un compromiso hoy para hacer solo un pequeño cambio.

Cada cambio que hagas es un paso positivo hacia un mejor control de tu nivel de azúcar.

Y muchos de los cambios que hagas también ayudarán a controlar tu presión arterial, nivel de colesterol y peso; ayudándote a reducir tu riesgo general de complicaciones por la diabetes, y ayudará a que estés más sano en general.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



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

No tienes que hacer esto solo. Pídele a tu equipo de la diabetes que establezcan metas y te informen sobre tu progreso.

La información positiva y la motivación ayudan a que sigas en la dirección correcta.

Si ves que tienes dificultad para lograr tus metas, tu doctor podrá ayudarte a identificar por qué.

Consulta con él sobre los retos que enfrentas para que ajustes tu plan y sigas dirigiéndote en dirección saludable.

Cuando haces cambios de estilo de vida para mejorar el control de la diabetes, recuerda que tomas medidas para controlar tu nivel de azúcar para evitar problemas serios de salud en el futuro.

Si te mantienes enfocado en un pequeño cambio a la vez, vas a tener mayor oportunidad para lograr con éxito tus metas y hacer cambios que duren toda tu vida.