

Cambios de Estilo de Vida Saludables Para las Personas Diabéticas

La diabetes afecta cada aspecto de tu vida. La elección de cambios saludables a tu estilo de vida puede resultar en mejor manejo de los niveles de glucosa y mejor estado de salud en general.

Estos incluyen comer saludable, ser activo, llevar un control de los niveles de glucosa, tomar medicamentos, solucionar problemas, afrontamiento saludable y reducción de riesgos.

"Las siete áreas son útiles para el manejo de los niveles de glucosa, permiten que te sientas con control de tu diabetes."

Es difícil hacer cambios de estilo de vida. Estás tratando de cambiar hábitos que has tenido por años.

"Si, cambios de estilo de vida. Tuve que cambiar cómo comía. Y cambiar mi manera de pensar."

Hacer cambios por tu salud es algo bueno.

Vivimos en un mundo en el que esperamos resultados inmediatos. En un mes voy a bajar 20 libras, mi nivel de glucosa va a estar dentro de los rangos para el fin de semana y para siempre... Y cuando no hay resultados nos frustramos y nos damos por vencidos.

Este tipo de cambio de estilo de vida no va a ser un éxito para toda la vida. Pero cambios graduales a los hábitos diarios pueden conducir a cambios de por vida que tendrán un efecto positivo en tu salud.

"El incorporar la actividad física al inicio, en definitiva, fue algo que tuve que decidir, Ok. Voy a hacer ejercicio."

Lo que significa mejor control de la glucosa y menos complicaciones de la diabetes, incluyendo una enfermedad cardíaca.

Ve las 7 áreas de cambio. Decide un área donde puedas empezar a prepararte para hacer el cambio de estilo de vida.

Identifica cómo puedes incorporarlo a tu vida diaria.

Asegúrate de estar completamente listo para hacer el cambio.

Y después ponerlo en acción. Pronto se volverá algo automático.

"Te habitúas, es más, ya se me hizo costumbre. Me levanto en las mañanas y quiero ir a caminar; me encanta."

¿Has decidido hacer un cambio? Los cambios pequeños en cualquiera de estas áreas te ayudan a controlar tu nivel de glucosa, y pueden prevenir, a largo plazo, complicaciones de la diabetes.

Trabaja con tu equipo para la diabetes y hagan un plan que te encamine a controlar tu nivel de glucosa.

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.

healthclips®