

Estableciendo Objetivos de Auto-Control de la Diabetes a Largo Plazo

Muchos de nosotros queremos hacer cambios para mejorar nuestra salud en general.

Trabaja con tu equipo de diabetes para determinar cuáles cambios deseas hacer y cómo puedes tener éxito si los logras.

Para hacer cambios que durarán toda la vida, empieza con establecer una meta a largo plazo.

Para lograrlo, considera lo que quieres para ti y tu salud. ¿Qué es importante para ti?

Ahora, imagínate dentro de 6 meses o un año ¿Cómo has mejorado tu salud?

"Pensemos en ¿cuál es la visión que tienes de ti mismo, a dónde quieres llegar?"

"Me gustaría bajar de peso. Pero no quiero poner un número específico, porque pienso que me podría limitar. Mi meta es lograr una reducción de peso gradual y continua para sentirme bien y saludable."

"Bajar de peso, sentirte bien, y si te entiendo bien, no limitarte a un peso específico."

"Sí"

Establece objetivos a largo plazo para las áreas de comportamiento, que incluyen alimentación saludable, ser activo, monitoreo de tu nivel de glucosa, tomar medicamentos, solución de problemas, enfrentamiento saludable y reducción de riesgos.

Quizá trabajar en la solución de un problema o decidir que tu meta a largo plazo es eliminar niveles bajos de azúcar.

Tal vez sabes que debes de llevar un control, pero siempre encuentras razones para no hacerlo. Llevar un control de tus niveles de glucosa a diario es una buena meta a largo plazo.

Quizá te preocupen las complicaciones de la diabetes y desearías concentrarte en reducir tus riesgos. Haciendo citas regulares con tu equipo de la diabetes para controlar tu salud en general, como evaluación de ojos y pies, puede ser una opción.

Cualquiera que sea tu meta a largo plazo, es importante que mantengas tus metas realistas y medibles.

"En este momento, me concentro en 7,000 a 7,500 pasos al día, y estoy tratando de aumentarlos, tal vez agregar de 100 a 500 pasos al día. Esto sería maravilloso. Y es muy posible, porque lo he logrado antes de mi herida, y sé que puedo hacerlo, se trata de avanzar y lograr la meta."

Cualquiera que sea tu meta a largo plazo, tú lo decides. Solo tú puedes decidir una meta.

No tienes que hacerlo solo. Pídele a tu equipo de cuidado de la diabetes que te ayuden a establecer metas a corto y largo plazo que te ayudarán a lograr tu meta principal de controlar tu diabetes toda la vida.