

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

Las metas a largo plazo pueden ayudar a hacer cambios permanentes para mejorar tu salud. Una vez que decidas una meta a largo plazo, consulta a tu equipo de cuidado de la diabetes para establecer metas a corto plazo que ayudarán a que logres tú objetivo.

“Cuando hablamos sobre metas a corto plazo, los 500 pasos, piensas en mañana 100 más, habrá algo que pueda surgir, o ¿qué podría impedir que lo lograras?”

“Siempre hay algo que podría impedirlo. Debo darle mucha importancia, de que sea como una cita, ponerlo en mi horario. Tengo que hacerlo.”

Establece una meta a corto plazo, date un tiempo específico para lograrla. Cualquier meta a corto plazo que tengas debe ser específica para que puedas medir tu éxito. Solo tú puedes decidir cuáles metas a corto plazo tienen sentido en tu vida.

“Me gusta hacer ejercicio y pensé, esto me ayudaría a lograrlo más rápido, y <risa> ¡así fue!”

“Reconociendo que suceden cosas, ¿cuál sería una meta realista para ti, la siguiente semana? Cuando pensamos en algo realista, debe ser algo alcanzable en la vida real, no en una vida ideal. Y que sea suficientemente pequeña para saber que podemos lograrla.”

“Podría fácilmente hacerlo todos los días, 500 pasos adicionales.”

Consulta a tu equipo de diabetes sobre metas específicas y medibles a corto plazo que puedas establecer. Y cuáles pasos debes seguir para ayudarte a alcanzar esa meta.

Tienes muchas opciones. Tal vez quieras aumentar el número de pasos que haces a diario para lograr tu meta de actividad física.

Solo cambiarte de ropa de trabajo a ropa de ejercicio ya lograste un pequeño paso a ser más activo cada día.

¿Te quieres revisar los pies a diario para reducir tus riesgos de problemas por la diabetes? ¿Qué tal si pones un recordatorio en tu cajón de calcetines?

¿Te gustaría organizar tus pastillas en un pastillero, para no olvidar tomarlas? Pon una nota en tu calendario o en tu teléfono inteligente...

¿Podrías levantarte 10 minutos más temprano para checar tu nivel de glucosa?

Elige una meta que sabes que puedes lograr. E identifica maneras para ayudarte a lograrla.

Entre más metas a corto plazo tengas y logres, vas a alcanzar tus metas a largo plazo y manejar tu diabetes.

¿Tienes una meta a corto plazo que podrías empezar?

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.

