

Mantener Registros para Seguir tu Progreso

Es útil llevar un registro de los cambios de vida que haces para manejar tu diabetes. Puedes llevar un registro diario o semanal. La información va a depender del comportamiento que estás tratando de cambiar.

Por ejemplo, si estás trabajando hacia controlar tu nivel de glucosa, registra tus resultados en un cuaderno o en una app. Tal vez tu monitor haga esto automáticamente.

No solo vas a llevar un control de tu nivel de glucosa, también te va a ayudar a ver cómo tu estilo de vida afecta tus resultados de glucosa. Debes asegurarte de tener el registro a la mano para tus citas de control con tu equipo de diabetes.

Si tu enfoque es comer saludable, anótalo en un diario de alimentos. Además de lo que comes, anota los medicamentos que tomas, cuándo y dónde.

Lleva un registro de tu actividad física. Si usas un Fitbit o app para llevar un control de tu actividad o comida, puede ser útil si lo anotas en un cuaderno durante la semana.

Cuando repases tus metas con tu equipo de cuidado de la diabetes, tus registros van a ser útiles para rastrear tu progreso.

Analiza la meta que te has puesto.

¿Qué tipo de información va a ser buena para que tengas una idea de tu progreso?

¿Fecha, hora, tipo, duración? Tomate tu tiempo para anotar algunas cosas que te gustaría controlar.

Una vez que se vuelva hábito el cambio que haces, puedes dejar de anotarlo. Y empezar a anotar el siguiente cambio que estés haciendo.

Si te cuesta trabajo lograr tu meta, estos registros te ayudarán a determinar por qué.

Quizá has elegido una meta imposible, como hacer ejercicio por 30 minutos a diario durante una semana dura de trabajo.

Cuando veas por qué has fallado en tus sesiones de ejercicio, tu registro va a ser útil para ayudar a que establezcas nuevas metas más realistas o una mejor hora para hacer ejercicio.

Tal vez tres sesiones de diez minutos al día son mejor para lograr tus metas.

Anotando lo que comes, bebes, duermes, el ejercicio y tus resultados de glucosa, puede ayudarte a ver el progreso que llevas hacia lograr tus metas a corto plazo.

Esto puede ponerte al frente y ayudarte a lograr tus metas a largo plazo y a que tengas mejor salud con tu diabetes.