

# Como Superar Barreras Comunes de Autocuidado de la Diabetes

Es posible que algo impida que hagas cambios saludables de estilo de vida. Estas son barreras.

Hay que reconocer las barreras y seguir los pasos para que puedas evitarlas. Pide ayuda de tu equipo de diabetes para solucionar el problema.

*"Consulta a tu educador de diabetes, ya que quizá haya trabajado con personas que han tenido una sensación similar de haberse desviado y necesitan volver a encaminarse."*

Una barrera común es la falta de habilidades. Es difícil hacer elecciones saludables de alimentos si no sabes cómo leer la etiqueta.

Conocimiento. Mantenerse al tanto de los cambios y avances en el cuidado de la diabetes para controlar mejor tu diabetes mientras se reducen las molestias.

Recursos. Si estás tratando de perder peso, y el gimnasio es muy caro. Trata de incorporar el ejercicio en tu día al caminar en tu cuadra o en un Centro comercial.

Apoyo. Puede ser estresante enfrentar la diabetes y todavía dirigir una casa. Necesitas ayuda. Pídeles a tu familia, amigos o compañeros de trabajo el apoyo adicional que necesitas.

*"Mi esposa es un gran apoyo; siempre me vigilará."*

A veces la vida puede ser tu mayor barrera. Tal vez algo te tiente o provoca que te salgas del camino saludable.

Como un día de fiesta, trabajo adicional que se acumula, o un día con mal tiempo cuando querías salir a hacer ejercicio.

No hay manera de predecir lo que pueda bloquear tu camino hacia el éxito. Ahora es cuando debes pensar en lo que sí puedes predecir y cómo evitarlo.

Los cambios de estilo de vida son un proceso continuo. Si te descarrilas, recuerda por qué quieres hacer los cambios y vuelve a seguir los pasos hacia tus metas lo antes posible.

Y cuando logres tus metas, prémiate de manera saludable. Estás haciendo buen trabajo.

Si necesitas ayuda para superar una barrera, habla con tu equipo de la diabetes para que te ayuden a formular un plan y continuar con tu manejo exitoso de la diabetes.