

Cómo Mantenerte Motivado y Premiar tu Progreso de Auto Cuidado de la Diabetes

La mejor manera de mantenerte motivado y avanzar hacia un objetivo, es por medio de información sobre tu progreso.

Haz cita con tu equipo de cuidado de la diabetes para repasar tus metas, a largo y corto plazo para saber cómo estás progresando.

“Ya controlaste tu nivel de azúcar. Has logrado disfrutar la vida aún con tus problemas de azúcar. Tienes muchos logros. Eres mucho más activa de lo que eras antes.”

“Sí.”

Cuando logras tus metas, debes premiarte por haberlo hecho.

“Lo natural es pensar en premio como algo externo, y a veces es algo interno. Una sensación de orgullo o de felicidad por haberlo logrado, una promesa que se cumple. Pero algunas personas prefieren comprar algo o asistir a un evento especial o un pequeño viaje.”

Querrás ir a ver una película, comer con un amigo, salir a algún lado o comprarte ropa.

No es fácil hacer cambios. El progreso no es un camino recto, lo más probable es que tenga curvas.

Evalúa tu progreso durante tu siguiente cita con tu equipo de control de la diabetes.

“Quizá te premies saliendo a algún lado con tu esposo, de paseo, o ver una película, o tal vez buscar algo nuevo para ponerte. No lo tienes que comprar todavía.”

El premio que escojas, asegúrate que no intervenga con tus objetivos. Debes estar contento de tus logros, y ese premio es suficiente para mantenerte motivado.

“Mi meta ha sido mantener mi A1c lo más normal posible. Con el uso del tiempo para mantenerla en cierto rango, mi meta es mantenerla al 85 por ciento. Si puedo lograrlo me va a poner feliz, ya que sabré que mi diabetes está bien controlada.”

Habla con tu equipo de control de la diabetes sobre lo que funciona, lo que no y los pasos a seguir, ellos comprenden que no es fácil hacer cambios, pero están dispuestos para ayudarte. Si los cambios que haces se vuelven hábitos, establece nuevos objetivos. ¡Estás en buen camino!

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.

