

Encontrando el Apoyo Necesario Cuando Tiene Prediabetes

Ser diagnosticado con prediabetes puede ser sorprendente y emocional.

"Me hicieron pruebas de sangre y el doctor me dijo que mis niveles eran altos, y que era prediabética. Lo que fue un shock para mí, porque no hay diabetes en mi familia, y siempre pensé que era algo hereditario."

Usted probablemente no pensó que había algo malo para admitir que necesitaba hacer cambios. Pero no está solo. Muchas personas tienen prediabetes. Vea su diagnóstico como una oportunidad de hacer cambios de estilo de vida ahora, antes de desarrollar diabetes tipo 2. Y para hacer ésto, analice sus hábitos alimenticios y de ejercicio y establezca metas saludables para ayudarlo hacer cambios graduales.

Puede ser difícil cambiar la manera en que vive. No tiene que hacerlo solo. Es importante que encuentre apoyo para establecer metas y permanecer motivado para alcanzarlas. Por suerte, puede encontrar apoyo en muchos lugares. Empiece con su familia. Años de malos hábitos alimenticios y ejercicio pueden haberlo llevado a la prediabetes. Y el mejor lugar donde empezar a cambiar esos hábitos es en el hogar. Pero no puede hacerlo sin el apoyo de los que lo rodean.

"Mi esposo es también prediabético, entonces esto lo facilita para mí, no tengo que planear distintos tipos de comidas. Podemos comer lo mismo."

Junto a su familia puede hacer cambios en la manera de comer y la cantidad de ejercicio que hace. Si conocen y apoyan los cambios que está tratando de hacer, puede facilitarlo para usted. Observándolo y apoyándolo mientras hace sus cambios, puede motivar al resto de su familia para que ellos también hagan cambios. No solo se va a beneficiar de un mejor control de niveles de glucosa, su familia entera va a gozar de resultados positivos también. Cuando se sienta frustrado o necesite motivación, su familia puede ayudarlo con el reto. Apóyese en ellos. Tal vez lo sorprenda lo disponibles que están para ayudarlo y como resultado, que se sienta más cercano a ellos.

"Es absolutamente agradable tener a alguien con quién compartir este proceso, y no tengo que verlo comiendo un helado, y que yo diga, "Oh, yo no puedo comer eso", sabes?"

Los amigos también pueden apoyarlo. Todos necesitamos un empuje adicional de vez en cuando, y sus amigos pueden dárselo. Tal vez uno de sus amigos tiene una afición que a usted le gustaría. No tema en unirse y tratar de hacer algo nuevo.

Sus amigos también pueden ayudarlo a apegarse a sus metas, pero solo si saben cuáles cambios está intentando hacer. Asegúrese de decirles lo que está tratando de hacer, y en lugar de comerse un helado en el trabajo, sugiera que salgan a caminar en el parque. Algunas personas encuentran que es de ayuda si se unen a un grupo de apoyo. Póngase en contacto con un hospital local, con su profesional médico o visite www.diabetes.org/in-my-community/ para encontrar un grupo de apoyo en su área.

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.

healthclips

Encontrando el Apoyo Necesario Cuando Tiene Prediabetes

Y no se olvide de su profesional médico. Está ahí para ayudarlo. Si tiene dificultad para alcanzar sus metas pídale ayuda para determinar la razón. Hable sobre los retos que tiene y reciba información sobre su progreso. Es posible que esté mejor de lo que piensa.

Cuando empiece a hacer cambios de estilo de vida para reducir la resistencia a la insulina, y prevenir o retrasar la diabetes Tipo 2, busque el apoyo que necesita para tener éxito. No puede hacer esto solo. Hable con su familia, amigos y profesional médicos para hacer cambios y permanecer motivado.