

Diabetes: Elaboración y Uso de un Plan de Acción

Muchas cosas se deben hacer cuando se tiene diabetes, como medir su nivel de azúcar en sangre y controlar su peso.

Algunas pueden resultar muy difíciles.

Elaborar un plan de acción contra la diabetes le ayudará a controlar los aspectos que son más difíciles de incorporar en su rutina diaria.

Cada persona tendrá un plan distinto, así que recuerde que este es el suyo.

Eso significa que colaborará con un especialista en diabetes o con su médico para crear un plan personalizado que se adapte a las cosas más importantes para usted.

El plan tendrá en cuenta sus conocimientos sobre la diabetes, cuánto tiempo hace que la tiene y cuánta ayuda necesitará para lograr sus objetivos.

Según sus metas, su plan de acción puede ser una dieta, un método para monitorear y controlar su glucosa o un plan de ejercicios.

También puede incluir una guía para tomar sus medicinas.

Y puede contener medidas adecuadas en caso de enfermarse. Igual como tácticas para reducir el estrés.

Tener un plan de acción facilita tomar decisiones complejas, solucionar problemas y comunicar ideas o inquietudes a su equipo médico.

Su plan de acción es versátil.

Por ejemplo, tal vez usted y su médico deseen reducir su azúcar en sangre con más actividad.

Pero quizá sea difícil incorporar el ejercicio en su rutina.

Y hacerlo diario puede parecer demasiado esfuerzo.

Puede ser útil si empieza con pequeños objetivos que sean sencillos.

Optar por un ejercicio que disfrute aumentará la motivación de seguir.

Caminar es una excelente opción.

Una caminata en un centro comercial o supermercado lo ayudará.

Si no le es posible caminar, intente pedalear.

Quizá practicar la jardinería o hacer las tareas de la casa.

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.



Diabetes: Elaboración y Uso de un Plan de Acción

Un ejemplo de objetivo sencillo y alcanzable sería caminar 10 minutos 5 días a la semana después del almuerzo y la cena.

Incluso una actividad moderada reduce el azúcar en sangre.

Dar pasos pequeños y constantes puede bastar para lograr objetivos mayores.

Un buen plan de acción incluye una lista de control y un calendario para monitorear su progreso.

Es recomendable fijar una fecha para evaluar su plan y su progreso.

Así podrá modificarlo si es necesario.

Quizá deba revisar su plan anualmente o si no logra sus metas de tratamiento.

Y tal vez sea preciso cambiarlos si pierde la motivación o si surge otro problema de salud.

Los grandes cambios, como mudarse, también son un motivo para ajustar su plan.

Crear un plan de acción es una potente herramienta para afrontar las dificultades de la diabetes y también de otros obstáculos.

Un plan sólido puede hacer que se sienta mejor, aunque requiera tiempo hacerlo bien.

El plan también debería simplificar las dificultades de la diabetes, y hasta puede que disfrute del proceso.