

Diabetes: Como se Mantienen Otros Motivados

Cuando alguien tiene diabetes, es útil escuchar a otras personas que también la tienen.

¿Cómo te sentías cuando te enteraste de que la tenías?

"No quería tener que cambiar toda mi vida por la diabetes".

"Tienes que comer bien, hacer cosas, cambiar... las horas cuando comes durante el día."

"Cambie por completo mi vida."

¿Cómo manejas tu diabetes?

"Empiezas haciendo cambios, una cosa a la vez, si tienes que hacerlo."

"Vegetales y menos almidones, y... avena, granos..."

"Asegúrate que comes granos enteros, vegetales y por supuesto carne."

"Ejercicio. Tratar de comer con un horario.

Por ejemplo, una proteína y una ensalada o un vegetal.

Control de las porciones, eso es importante."

"Tuve que hacer más que solo comer bien y hacer ejercicio.

Tuve que empezar con medicamentos porque no lo estaba tomando seriamente."

"Era difícil al inicio, pero como dices, cuando llegas a conocer tu cuerpo, entonces dices, si lo puedo hacer."

"No juegues con esto. No tomes las cosas a la ligera. Aprende lo más posible de inmediato, y sigue las instrucciones de tu doctor. Cambia tu estilo de vida."

¿Cómo te mantienes motivado para cuidarte?

"No permito que la diabetes me detenga, porque tengo cosas que hacer.

Y no puedes hacer cosas si estás enfermo."

"No pensé que estuviera bien que otra persona estuviese más interesada en mi salud; que fuera mejor que yo."

"Recuerda que no tienes que morir por eso. Que puedes vivir con eso.

Recuerda que no va a desaparecer. Tienes que hacer ciertas cosas."

"No te des por vencido. Vas a tener días difíciles, pero no te des por vencido."

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: Como se Mantienen Otros Motivados

No será siempre fácil, pero con información y algunos pequeños cambios, puedes mantenerte motivado para cuidarte y tener una vida feliz y sana con la diabetes.

"¡Lo puedes lograr!" [Risa]

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.

