

## HAGA UN PLAN - Continuación

❖ **¿Cuáles son los pasos que tiene que seguir?** Sea específico. Por ejemplo, si va a caminar en el trabajo, necesita:

Paso 1 – Llevar sus zapatos para caminar

Paso 2 – Llevar una botella de agua y una merienda ligera

Paso 3 – revisar el nivel de azúcar en su sangre

Paso 4 - \_\_\_\_\_ (¿cuál sería su siguiente paso?)

❖ **Pida ayuda.** Pídale ayuda a su equipo médico o a su trabajadora social.

❖ **Mantengase positiva.** Dígase “yo puedo hacerlo”.

❖ **Aprenda** como manejar problemas y obstáculos. Tome las cosas un paso a la vez.

❖ **Planee** su horario. Decida lo que tiene más importancia para usted.

❖ **No se exponga al peligro.** Si va a salir a caminar, no vaya sola. Hágalo con una amiga.

❖ **Hága tiempo para cuidarse a si misma.**

*¡¡Nunca se le olvide que usted es muy valiosa!!*

## Su plan

Paso 1 – Escriba una cosa que quiere cambiar.

\_\_\_\_\_

Paso 2 – Escriba una meta para ese cambio (sea específica y realista)

\_\_\_\_\_

Paso 3 – Escriba cuando va a empezar

\_\_\_\_\_

Paso 4 – Escriba el nombre de alguien que le puede ayudar

\_\_\_\_\_

Paso 5 – Escriba como le va a pedir ayuda a esa persona

\_\_\_\_\_

Paso 6 – Escriba una cosa que puede ser un obstáculo para lograr su meta

\_\_\_\_\_

Paso 7 - Escriba una cosa que pueda hacer para manejar ese problema

\_\_\_\_\_

## Su Estilo de Vida y la Diabetes





Su estilo de vida y sus decisiones afectan la diabetes. La información en este folleto le puede ayudar a que no desarrolle diabetes o por lo menos a retrasar su desarrollo. Si ya tiene diabetes, le puede ayudar a controlar el azúcar en su sangre.

Hoy, diabetes tipo 2 es más común en adultos y niños. Esto es cierto aun cuando nadie en la familia tiene diabetes. Esto demuestra que hacer ejercicio y comer saludable es tan importante como el historial médico de su familia.

Hay muchas decisiones acerca de su estilo de vida que usted puede hacer para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes.

Usted puede:

- ❖ Hacer ejercicio
- ❖ Comer alimentos saludables en las cantidades correctas
- ❖ Llegar a un peso saludable,
- ❖ Dejar de fumar. Es malo para usted, su bebé, y su familia entera
- ❖ Reducir el estrés

Cambiar lo que hace y cuando lo hace no es fácil. ¡A veces es muy difícil! Las siguientes ideas le pueden ayudar.

Piense en:

- ❖ Que es lo que usted puede cambiar
- ❖ Porque lo quiere cambiar
- ❖ Que puede pasar si no lo cambia
- ❖ Como se sintió cuando hizo un cambio positivo. ¡Lo puede volver a hacer!

## HAGA EJERCICIO

Un estilo de vida saludable incluye hacer ejercicio regularmente. Trate de hacer ejercicio todos los días por un total de por lo menos 30 minutos.

## COMA SALUDABLE

Una dieta saludable incluye una variedad de alimentos en las cantidades correctas. ¡Divida esas comidas tamaño “súper” o compartalas con alguien! Hable con su dietista u otro proveedor de servicios médicos si necesita ayuda para decidir que y cuanto comer.

## LLEGUE A UN PESO SALUDABLE

Pregúntele a su médico o enfermera cuál es el peso saludable para usted. Empiece a trabajar para llegar a esa meta.

## DEJE DE FUMAR

Pregúntele a su médico o enfermera cuál es la mejor manera para dejar de fumar. ¡Pida ayuda!

## BAJE EL ESTRÉS

Todos tenemos estrés de vez en cuando. Aprender como manejar el estrés le ayudará a mantenerse saludable.



Usted puede:

- ❖ Tomar un poco de aire fresco. Salga a caminar.
- ❖ Tomar un poco de tiempo para si misma, aunque sea solo 5 minutos.
- ❖ Platicar con su familia, amistades o trabajadora social. Ellos pueden darle más ideas para bajar el estrés.

Hay varias cosas que puede hacer para ver como esta de salud:

- ❖ Revise el nivel de azúcar en su sangre y A1c
- ❖ Ponga atención a como se siente
- ❖ Vaya a todas sus citas médicas
- ❖ Hágase todas las pruebas de laboratorio que le pidan, pida los resultados, y hable con su equipo médico

## HAGA UN PLAN

❖ **Ponga una meta.** ¿Que quiere cambiar? ¿Cuándo? Este segura que es algo que usted puede hacer y sea específica.

Por ejemplo:

“voy a empezar a hacer ejercicio”, no es específico

“empezando el lunes voy a caminar dos horas todos los días” es específico pero la mayoría de las personas no lo pueden hacer

**Pero**

“empezando el lunes, voy a caminar 30 minutos durante la hora de la comida” es específico y usted lo puede hacer

(continuado en la proxima pagina)