

# El Canal de la



## Guía para Cambiar Hábitos

### Historia Principal: Fijar Metas le Ayudará a Controlar su Diabetes

La diabetes puede trastornar su vida. De repente, hay muchas cosas más que hacer. Estar en control de la diabetes es una cosa completamente nueva que debe encajar en su vida diaria. Puede que los cambios sean muchos. Pero, ¡no se deje vencer! El cambio se hace cuando se trabaja hacia una meta. Y para alcanzar su meta, usted necesita un plan.



- Decida cuáles son sus metas. ¿Qué cambios desea hacer?
- Revise sus metas con su equipo médico. Escoja una meta para comenzar a trabajar.
- Decida qué pasos le ayudarán a alcanzar su meta.
- Planifique tomar un sólo paso a la vez. Escoja un paso para probar esta semana.

Podrá llegar a su meta, tomando ¡un paso a la vez!

### Mensaje Especial

Lograr cambios en su vida es cuestión de intentar y aprender. Primero, se intenta algo, y luego se ve lo que funciona y lo que no funciona. No todas las ideas funcionan. Usted encontrará algunos problemas en el camino. Eso está bien. Si en alguna ocasión las cosas no marchan bien, usted aprenderá una mejor forma de alcanzar su meta.

### Asuntos Sobre la Diabetes

Un programa de entrevistas acerca de la diabetes, protagonizado por Fran Tate, Educadora Certificada para la Diabetes y sus invitados.

#### Cambiando sus Hábitos

**Fran:** ¡Buenos días a todos! Hoy estamos hablando con Carmen y Tomás acerca del cambio en los hábitos.

**Carmen:** Cuando me diagnosticaron con diabetes tipo 2, me indicaron que debía perder peso, controlar mi nivel de azúcar en la sangre, ser más activa y tomar mis pastillas. ¡Todo a la vez! Me sentí abrumada. Para mí, era difícil tan sólo pensar en la palabra "diabetes". Tomás empezó a regañarme.

*Continúa en la siguiente página...*

## Asuntos Sobre la Diabetes, continuación...

**Fran:** ¿Por qué la regañabas, Tomás?

**Tomás:** No quería ser regañón. Estaba preocupado y solamente quería ayudar. Así es que le pregunté qué había comido en el almuerzo y si se había examinado el nivel de azúcar en la sangre.

**Carmen:** Después le conté a mi educadora de diabetes lo que estaba pasando. Ella me ayudó a pensar en metas para el cuidado de mi diabetes y sobre cómo lograr el apoyo que necesitaba.

**Fran:** ¿Qué pasó después?

**Carmen:** Le dije a Tomás que yo sabía que su intención era buena, pero que yo necesitaba que me diera tiempo. También necesitaba que él me escuchara, cuando yo sentía ganas de hablar. Y le pedí que dejara de comer frente a mí por la noche.

Ahora otra vez estoy en control de mi vida. También aprendí que no debía cambiar todo a la vez. Empecé por controlar mi nivel de azúcar en la sangre y tomar mi pastilla cada mañana.

**Tomás:** Yo me quedé sorprendido. Apenas dejé de regañarla, las cosas mejoraron.

**Carmen:** Ahora estoy tratando de hacer más ejercicio.

**Fran:** Entonces, ¿cuál es tu secreto para los que viven con diabetes?

**Carmen:** Primero, es aprender acerca de la diabetes y tomarla en serio. Luego, intentar cosas nuevas como nuevas actividades, nueva comida, nuevas actitudes. Si algo no funciona, hay que intentarlo de otra forma. En esto no hay fracasos, siempre y cuando uno aprenda de cada experiencia.

**Tomás:** Yo aprendí que nadie, ni siquiera yo, podía tomar decisiones por Carmen. Cuando ella se siente lista, ella hace las cosas. Y también aprendí el secreto de regañar con éxito: ¡Saber cuándo no hacerlo!





## Hagamos un Plan

Si usted está listo para planificar un cambio, escoja una meta y luego conteste estas preguntas. Su plan le ayudará a alcanzar su meta, paso a paso.

Si desea, copie esta página antes de llenarla. Luego podrá usarla para hacer un plan para cada cambio que usted desee hacer.

**¿Qué es difícil para mí? ¿Qué es lo que quiero cambiar? ¿Cuál es mi meta?**

*Ejemplo:* Yo quiero perder peso.

---

---

**¿Por qué quiero hacer este cambio?**

*Ejemplo:* No estoy contento con la forma como me veo y siento.

---

---

**¿Por qué no había hecho este cambio antes?**

*Ejemplo:* No dediqué tiempo para ir a una clase de ejercicios o a un gimnasio.

---

---

**¿Cómo puedo solucionar estos problemas?**

*Ejemplo:* Puedo pensar en una forma de hacer ejercicio que no sea muy costosa que sea gratis y que no consuma mucho tiempo.

---

---

**Este es mi plan (lo que haré y cuándo lo haré):**

*Ejemplo:* Caminaré 3 mañanas a la semana durante media hora.

---

---

**Esto es lo que necesito para estar listo:**

*Ejemplo:* Necesito un buen par de zapatos para caminar.

---

---

**¿Qué obstáculos puedo encontrar en el camino para hacer este cambio?**

*Ejemplo:* Cuando el clima esté malo, no querré caminar afuera, pero puedo caminar en el centro comercial en lugar de afuera.

---

---

**Esta será la forma de premiarme:**

*Ejemplo:* Si sigo mi plan esta semana, alquilaré una película.

---

---

## ¡Noticias al Instante!

- Usted puede hacer un plan que funcione de acuerdo con sus necesidades.
- Haga un cambio a la vez.
- Pida apoyo a sus amigos, familia, y a su equipo médico.
- Celebre todos sus grandes y pequeños triunfos!

## ¡Sí Se Puede!

Juan está deprimido. Siente que no puede progresar. Justamente esta semana, faltó a 2 prácticas de ejercicio y en la fiesta de sus amigos comió más de lo que planificó. Su nivel de azúcar en la sangre subió. El cuidado de la diabetes le parece muy difícil y de mucho esfuerzo.



La tarea del grupo de *Sí Se Puede* es ayudar a Juan a encaminarse de nuevo. Estos son los consejos que dieron:

- Aprenda lo que funciona y no funciona para usted.
- Utilice lo que aprenda para cambiar su plan de cuidado o para resolver el problema.
- Empiece nuevamente si es necesario. Cada día es una nueva oportunidad para hacer algo por usted mismo.
- Pida el apoyo que necesite. Muchas personas desean ayudar, pero algunas veces no saben cómo. Dígales lo que necesita.
- Sea un miembro activo de su equipo médico. Haga preguntas. Sea honesto acerca de los cambios que quiere y puede hacer.
- Piense en sus sentimientos. Sea honesto con usted mismo. Haga ejercicio. Pensar en silencio, orar y hablar con un amigo también pueden ayudarle a manejar sus sentimientos.
- Si *crea* que puede triunfar, usted *puede lograrlo*.

Recuerde: ¡Sí Se Puede!

## Comuníquese para aprender más:

Para obtener más información sobre la diabetes, comuníquese con American Diabetes Association:

- Llame al 1-800-DIABETES (342-2383)
- Visite [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

Datos de mi profesional de salud



1-800-DIABETES (342-2383)  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

