

Introducción: En cada una de las visitas de seguimiento el estudio D2d le proporcionará un folleto sobre los cambios de estilo de vida que pueden tomar para reducir su riesgo de padecer diabetes. Las investigaciones muestran que perder 5% a 7% de su peso corporal (10 a 14 libras para una persona de 200 libras) y reciben por lo menos 150 minutos por semana de actividad física puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Esperamos que encuentre la información de estos documentos útil.

Hágase Cargo y Resolución de Problemas

Parte 1: Hágase cargo de lo que le rodea

Entender las señales

A menudo comemos o bebemos porque algo provoca nuestro deseo de comer. La tentación provocada indica una señal para nosotros. Las señales relacionadas con los alimentos influyen la cantidad que comemos y las señales relacionadas con la actividad influyen cuánto nos movemos. Algunas señales son positivas y nos llevan a un comportamiento más saludable. Otras representan un problema y nos hacen comer en exceso o ser menos activos.

Cómo tomar control

Cuando respondemos a una señal relacionada con alimentos de la misma forma una y otra vez, desarrollamos un hábito. Cuando se enfrenta con una señal, respondemos sin pensar. Una vez que se convierte en hábito, se vuelve más difícil eliminar. Para cambiar el comportamiento, es necesario tomar el control y mantenerlo.

¡Es posible cambiar!

Las señales nos rodean y a veces no somos conscientes de lo poderosas que son. Uno puede aprender hacerse cargo de esas señales, para que puedan ayudarle para que no interfieran con lograr sus metas. Recuerde que toma tiempo para romper los viejos hábitos y crear nuevos hábitos más saludables. El cambio no ocurre de un día para otro.

¿Qué nos hace comer?

Cada uno de nosotros responde a señales diferente, aquí están algunas de las más comunes.

- ❖ Hambre
- ❖ Lo que pensamos o sentimos
- ❖ Lo que otras personas hacen y dicen
- ❖ El aspecto y el olor de los alimentos
- ❖ La disponibilidad de alimentos en entornos sociales
- ❖ Ciertas actividades como ver televisión o ver fotografías de comida en una revista

- ❖ Piense en su propia vida y tratar de identificar las diversas señales que influyen cuando se come. ¿Cuántas de estas señales son independientes de hambre?



Cambiando las señales y los hábitos alimenticios

Las señales relacionadas con la comida no siempre son malas. Pero pueden ser un problema si interfieren con nuestro esfuerzo por comer una dieta saludable. Las siguientes son algunas ideas para cambiar las señales de los alimentos:

- ✓ Manténgase alejado de las señales negativas, o manténgalas fuera de su vista
 - Mantenga los alimentos altos en calorías fuera de su casa y lugar de trabajo
 - ¡Fuera de sitio fuera de la mente!
- ✓ Desarrolle un hábito nuevo más saludable.
 - Practique *reaccionar* a la señal de forma saludable
 - Agregue una señal nueva que los ayude a llevar una vida más saludable
- ✓ Mantenga las opciones bajas en calorías a su alcance, a la vista, y listo para comer
- ✓ Acostúmbrese a comer en un solo lugar(Por ejemplo, la mesa de la cocina)
- ✓ Cuando coma, enfóquese en comer y no haga otras cosas (por ejemplo, no coma mientras mira televisión, leer el periódico o trabaja en la computadora)
 - Esto le permite comer con atención - es decir, a ser más conscientes de lo que está comiendo, cuánto está comiendo, y lo rápido que están comiendo

Cambio de señales de actividad y hábitos

Del mismo modo, para estar activo con regularidad, tenemos que añadir las señales de actividad positiva en nuestras vidas y deshacerse de las negativas:

- ✓ Mantenga equipo de ejercicio (zapatos, bolso de gimnasio, colchóneta de ejercicio, y bicicleta) donde puede verlo la mayor parte del tiempo
- ✓ Mantenga un calendario de las actividades previstas
- ✓ Establecer una fecha de la actividad regular con un amigo o miembro de la familia
- ✓ Tener otros recordatorios visuales y motivadores en el hogar
 - Video y revistas de gimnasia
 - Fotografías y cartulinas de espacios al aire libre o de personas haciendo actividad física
- ✓ Reduzca las horas de televisión o haga actividad física mientras mira televisión



Parte 2: Resolución de Problemas

A veces enfrentamos problemas al intentar cambiar nuestros hábitos. **Aquí hay cinco pasos que podemos tomar para resolver estos problemas:**

1. Describa el problema
2. Lista de todas las opciones
3. Elija lo que parece ser la mejor opción, y probar
4. Elabore un plan para poner la opción en práctica
5. Siga el plan



¿Porque funcionan estos pasos para resolver los problemas? El seguir estos pasos nos ayuda a mantener mejor el control de los contratiempos inesperados. También nos obligan a ser detallados en la búsqueda de soluciones. Describir el problema nos ayuda a ver los que en realidad estamos enfrentando; Entonces podemos descomponer el problema en pequeñas piezas que podemos manejar.

Paso 1: Describa el problema en detalle

- ✓ Sea específico
- ✓ Fíjese en que fue la causa del problema
- ✓ Encuentre la cadena de acciones (o comportamientos)
- ✓ Intente ver los enlaces en la cadena de acciones. Busque:
 - Señales que lo hagan querer comer o ser inactivo
 - Personas que no lo apoyan
 - Pensamientos o sentimientos que se interponen

Ejemplo: La cadena de acciones de Sara

1. No almorzó
2. El jefe estaba enojado
3. Se sintió estresada y ansiosa
4. Llegó a la casa cansada, disgustada y con hambre
5. Fue directamente a la cocina
6. Vio galletas en el gabinete
7. Comió las galletas

Paso 2: Pensar en las opciones

Piense en todas las opciones que tiene para superar las señales que listo en el paso 1. Únalas con cada evento de la cadena de acciones que lo llevó al problema:

Eventos (enlaces) en la cadena de acciones de Sara	Algunas posibles opciones para Sara
No almorzó.	Llevar su almuerzo.
El jefe estaba enojado. Sara se sintió estresada y ansiosa.	Hablar con el jefe sobre cómo resolver los problemas en el trabajo. Renunciar al trabajo. (¡Es un broma!.) Tomar un descanso. Buscar apoyo de un compañero de trabajo.
Llegó a la casa cansada, disgustada y con hambre.	Ir a caminar después del trabajo para relajarse. Comer un bocadillo saludable.
Fue directamente a la cocina.	Entrar a la casa por otra puerta. Tener un plan para hacer algo inmediatamente después de llegar a casa. (Por ejemplo, salir al jardín, organizar una cómoda.)
Vio galletas en el gabinete.	No comprar galletas. Si otros familiares tienen galletas en la casa, mantenerlas fuera de la vista. Mantener frutas a la vista.

Paso 3: Elegir una opción para poner en práctica

- ✓ Evalué los puntos a favor y en contra de cada opción
- ✓ Elija una que es posible que le funcione y que sienta que usted puede hacer.
- ✓ Trate de romper la mayor cantidad de Enlaces que pueda lo más pronto posible.

Ejemplo de Sara

- ✓ Será mucho más fácil para mí controlar lo que como en la noche si como mi almuerzo y no llego a la casa con hambre
- ✓ También puedo evitar las galletas si no las compro
- ✓ Aunque almuerce, puedo llegar a casa con hambre. Pero si no compro galletas será más fácil elegir bocadillos con bajo contenido de calorías como frutas, cuando llegue a la casa.

Paso 4: Hacer un plan de acción positivo

Su plan debe incluir cada acción que realizará para hacer un cambio en las señales relacionadas con la comida. Estas son las acciones que tomará Sara:

- ✓ Haré lo siguiente... Llevar su almuerzo
- ✓ ¿Cuándo? Martes y jueves de la próxima semana
- ✓ Haré esto primero... Comprar comida para el almuerzo y empaquetar el almuerzo la noche anterior
- ✓ Obstáculos Podría olvidarme de empaquetar o traer el almuerzo. Si es así,
 - Encontraré un lugar con servicio rápido para comprar un almuerzo saludable.
 - Ordenare un sandwich de pavo que me traigan a mi oficina
- ✓ Haré esto para tener mas probabilidad de ser exitoso ... Pídale a un amigo que trae su almuerzo que coma con migo el martes

Paso 5: ¡Ponerlo en práctica!

Intente poner su plan en práctica. Después, hágase estas preguntas:



1. ¿Funcionó?
2. Si no, ¿en qué me fue mal?
3. ¿Qué puedo hacer la próxima vez para que este plan funcione mejor?
4. ¿Qué otro plan puedo poner en práctica si este no funciona?

La resolución de problemas es un *proceso*. Si su plan no funciona, intente dar cada paso nuevamente. Mire cuidadosamente los eventos que resultaron en el problema y trate de encontrar otras opciones que le permitan resolverlo.

Recuerde: ¡No se dé por vencido!