

Mantenerse Bien Con *Diabetes*

La diabetes puede tener un impacto en todos los aspectos de la vida y todos los aspectos de la vida pueden afectar la diabetes. Con todo lo que se tiene que hacer para manejar la diabetes, manteniéndose bien puede ser difícil. Estableciendo metas puede ayudarlo.

Que pasos se deben tomar para establecer metas?

1. Identifique los cambios que usted desea realizar
2. Identifique los pasos que usted necesita tomar para realizar los cambios
3. Analiza los cambios:
 - Pequeño
 - Fácil
 - Un cambio que usted puede lograr
 - Un cambio que usted desee hacer
4. Desarrolle un plan para realizar el cambio—su plan debe contestar las siguientes preguntas:
 - Que voy a hacer?
 - Cuanto voy a hacer?
 - Cuando voy a hacerlo?
 - Con que frecuencia lo voy a hacer?
 - Cuanta certeza tengo para cumplir esto?

Mide su certeza utilizando una escala del 1 al 10.
1= no tengo certeza y 10= certeza total.

Nota: Si su suma de certeza es menos de 6, le recomendamos que revise su meta.

Áreas en que usted puede establecer metas:

El comer sano – ejemplos incluyen comer menos alimentos fritos, reducir el tamaño de las porciones, o aumentar la cantidad de vegetales

Actividad física – ejemplos incluyen caminar 30 minutos diario, nadar, o montar la bicicleta estacionaria

Monitoreo – ejemplos incluyen aumentar las veces del monitoreo o mantener un libro con los niveles de la glucosa,

Medicamentos – ejemplos incluyen tomar su medicamento en la dosis correcta y a la hora correcta o cambiar el sitio de inyecciones de insulina

Reduciendo riesgos – ejemplos incluyen usar la Regla de 15 para todos los niveles de glucosa menos de 70 mg/dL o chequear para cetonas si tienes diabetes tipo 1

Manteniéndose bien – ejemplos incluyen ir a las visitas del cuidado medico, ir a una visita de educación una vez al año, o chequearse los ojos una vez al año

Reduciendo la tension – ejemplos incluyen hacer cosas que ayudan manejar el estrés—leer un libro, oír música, o caminar en la playa

Estableciendo Metas Personales

Estableciendo su propia meta:

Muchas personas encuentran que tienen más éxito llegando a una meta si la escriben.

Que hare? _____	Ejemplos: Caminar
Cuantas veces por semana? _____	2 veces por semana
Cuando lo hare? _____	Lunes y Viernes por la mañana
Por cuanto tiempo lo hare? _____	20 minutos
Que confianza tengo? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 8	
No tengo certeza	Certeza total

Los pasos implicados en solucionar el problema:

Es importante repasar los resultados que tuvo con la meta que usted estableció. Si usted pudo alcanzar su meta entonces hágala un poco más difícil. Si usted no pudo alcanzar su meta entonces siga estos pasos:

1. Identifique el problema o la barrera que evita que usted alcance su meta
2. Piense en soluciones posibles para superar el problema o el obstáculo
3. Enumere todas las soluciones posibles
4. Elija una solución para intentar en la semana siguiente
5. Si ninguna de estas soluciones son posibles, cambie o modifique su meta, Quizá usted no está listo para intentar esta meta en este momento
6. Al final de la semana, repase su progreso



“Empieza con pasos pequeños!”



Intente una meta—usted puede alcanzarla!

South Eastern Florida Regional Diabetes Program
Diabetes Education Service
1450 Northwest 10th Avenue, Miami FL, 33136
Phone: 305-243-3696
Fax: 305-243-5791
© 2009

