

Aprenda a cambiar sus hábitos

Guía No. 14

La mayor parte del cuidado de su diabetes depende de usted. Podría ser que ya cambió algunos hábitos para cuidar mejor de sí mismo. O bien, ahora hace más ejercicio del que hacía antes de que le diagnosticaran la diabetes. O, tal vez, le gustaría cambiar otros hábitos, pero ya está estancado—siente como que ya no puede empezar. **El cambio de hábitos puede ser una tarea difícil. Pero, puede aprender una forma de alcanzar sus metas paso a paso.**

¿Qué sucede cuando cambia un hábito?

Cada cambio implica varias etapas:

- **Pre contemplación.** Posiblemente usted crea que un cambio lo ayudaría, pero aún no está listo o interesado en llevarlo a cabo. Siente que el cambio será demasiado difícil.
- **Contemplación.** Está pensando en hacer un cambio, pero no inmediatamente. En esta etapa, los costos de hacer el cambio aún pesan más que los beneficios.
- **Preparación.** Está listo para hacer el cambio en un mes. Ya hizo un plan realista y reunió lo que necesita para llevarlo a cabo.
- **Acción.** Ya se puso en acción y empezó su nueva rutina. Pero, algunas veces siente la tentación de volver a sus hábitos antiguos.
- **Mantenimiento.** Después de más de 6 meses de su nueva rutina, ya está acostumbrado a hacerla. Ahora ya es un hábito.

Analice en qué etapa se encuentra para los cambios que le gustaría hacer ¿Está en las primeras etapas—aún no está listo para el cambio? O, posiblemente, le gustaría hacer un cambio pero no sabe cómo. Si sabe en qué etapa se encuentra le será más fácil identificar la mejor forma de cambiar los hábitos y de alcanzar sus metas.

El cambio de los hábitos: Para empezar

Piense en el cuidado de su diabetes. Luego, escriba sus respuestas.



Si se abastece de frutas y vegetales, le será más fácil consumir alimentos bajos en grasa.

¿Cuál es mi meta?

¿Qué cambio me ayudaría a alcanzar mi meta?

¿En qué etapa estoy para hacer este cambio?

- No estoy listo para hacer el cambio ahora.
- Estoy pensando en hacerlo en algún momento.
- Posiblemente lo haga el mes que viene.
- Ya lo estoy haciendo.
- Lo he estado haciendo por más de 6 meses.

¿No está completamente listo para ponerse en acción?

Éste es el siguiente paso que debe dar.

Para moverse de la etapa de "no estoy listo" a la etapa de la acción:

- Considere los beneficios del cambio. Por ejemplo, si sale a caminar media hora todas las mañanas ¿cómo se beneficiaría su salud? ¿qué efecto tendría en su peso?
- Conteste las siguientes preguntas:

¿Qué parte de este cambio sería difícil para mí?

¿Por qué no hice este cambio antes?

¿Cómo puedo solucionar estos problemas?

¿Está listo para hacer un cambio?

Éste es el siguiente paso que debe dar.

Para cambiar un hábito, necesitará un plan realista y alcanzable. Éste debe ser tan específico como sea posible. El equipo de profesionales que cuida su salud puede proporcionarle información para ayudarlo. Escriba su plan en este espacio:

- **Ésto es lo que haré:**

Ejemplo: Saldré a caminar enérgicamente por media hora, cinco días de la semana.

- **Ésta es la hora cuando lo haré:**

Ejemplo: Caminaré después del desayuno.

- **Estos es lo que necesito para estar listo:**

Ejemplo: Necesito zapatos cómodos para caminar.

- **Esto es lo que podría interferir en mi plan:**

Ejemplo: Si está lloviendo, no podré salir a caminar.

- **Si eso sucede, en su lugar haré lo siguiente:**

Ejemplo: Iré al centro de recreación y caminaré bajo techo.

- **Ésta es la fecha de inicio:**

Ejemplo: Empezaré mis caminatas el próximo lunes.

¿Está listo para ponerse en acción o ya está activo?

Éste es el siguiente paso que debe dar.

Una vez haya empezado su nuevo hábito, deberá seguir algunos pasos para seguir con lo que ya está haciendo:

- Organice todo lo que tenga a su alrededor para que le sea más fácil apegarse al nuevo hábito. Por ejemplo, mantenga vegetales y frutas en lugar de bocadillos altos en grasa.
- Si cambia su horario o su rutina, le será más fácil encontrar tiempo para su nuevo hábito. Si usted prefiere caminar en la mañanas antes del trabajo, levántese más temprano para que le dé tiempo.
- Piense en los obstáculos que pueden surgir y planifique cómo superarlos.
- Pida el apoyo de familiares, amigos y del equipo de profesionales que cuida su salud. Por ejemplo, pídale a un miembro de su familia que le cuide a sus hijos mientras sale a caminar.
- Si algunas veces se equivoca y vuelve a su hábito antiguo, no se desespere. Puede empezar mañana de nuevo.
- Mantenga un registro de sus esfuerzos escribiendo lo que está haciendo.
- Varíe su rutina para que siempre sea interesante. Por ejemplo, si está cansado de caminar por su vecindario, camine dentro del centro comercial.
- Premíese usted mismo por cumplir con su plan.

Recuerde: toma tiempo hacer nuevos hábitos, pero su paciencia y persistencia lo compensarán a largo plazo.