



## Sesión 16: Visión general

### ¡Felicitaciones!

Esta sesión es la última de la fase principal de 16 semanas. A partir de ahora, tendrá las herramientas y la información necesaria para continuar trabajando hacia un estilo de vida más saludable. Seguirá reuniéndose en grupo con un entrenador de estilo de vida, pero el grupo solamente se juntará una vez por mes.

### Revisión de su progreso

A medida que terminamos esta parte del programa, piense en el enorme progreso que logró.

Reflexione sobre la primera sesión y siéntase orgulloso de su éxito.

Si ha alcanzado sus metas:  
¡EXCELENTE!

Si aún está trabajando para alcanzarlas: ¡EXCELENTE!

¡No sé de por vencido!

Tiene lo que necesita para ser exitoso. Recuerde que ha terminado el programa más exitoso conocido por la ciencia para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



### Datos breves:

#### ¿Qué exámenes me hará el médico para averiguar si tengo diabetes?

Para determinar si una persona tiene prediabetes o diabetes, los médicos probablemente harán un examen que se llama **prueba de hemoglobina glucosilada (HbA1c)**.

Este análisis mide el porcentaje promedio de glucosa en la sangre durante las 6 u 8 semanas anteriores al examen.

No es necesario estar en ayunas para hacerse la prueba.

- Si el resultado es 6.5% o más, tiene diabetes.
- Si el resultado está entre 5.7% y 6.4%, tiene prediabetes.

Los médicos también pueden hacer una prueba de glucosa en ayunas para diagnosticar la diabetes.

- Si el resultado es de 126 mg/dl o más, tiene diabetes.
- Si el resultado está entre 100 a 125 mg/dl, tiene prediabetes.



### **Manteniéndose motivado**

Una parte clave de seguir por el buen camino de los hábitos saludables es la capacidad de mantenerse motivado. Esta semana, veremos ideas para mantenerse motivado que han funcionado para otras personas. Es importante aprender qué estrategias funcionan mejor para usted.

### **Seguir avanzando**

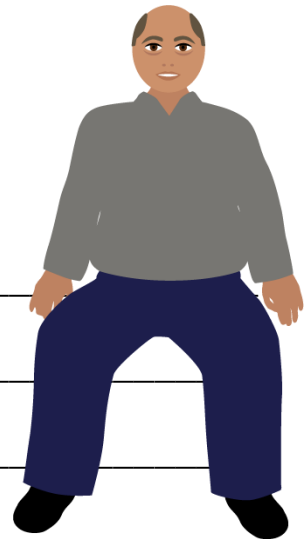
A medida que avance más allá de las reuniones semanales de este programa, use lo que aprendió para controlar su peso, comer sano, y mantenerse físicamente activo.

Manténgase enfocado, motivado y comprometido en superar los momentos difíciles. Recuerde sus metas y hasta dónde ha llegado.

¡Felicidades por un trabajo bien hecho!



## Revisión del progreso



Cambios que ha hecho para ser más activo:

---

---

---

Cambios que ha hecho para comer menos grasas y calorías:

---

---

---

¿Ha alcanzado su meta de peso?  Sí  No

¿Ha alcanzado su meta de actividad?  Sí  No

Si no alcanzó una o ninguna de estas metas, ¿qué hará para acercarse a ellas?

---

---

---

---

---

---



## Maneras de mantenerse motivado

### 1. Sea consciente de las metas que ya logró y de las que planea lograr.

- ¿Qué esperaba lograr cuando se unió a este programa?
- ¿Ha alcanzado estas metas ¿Recibió beneficios al participar en el programa que no esperaba?
- ¿Qué le gustaría lograr durante los próximos 6 meses del programa?



### 2. Reconozca sus éxitos.

- ¿De qué cambios en su alimentación y actividad física se siente más orgulloso?
- ¿Qué le ha sido más fácil de lo que pensaba? ¿Qué le resultó más difícil?



### Maneras de mantenerse motivado (continuación)

#### 3. Mantenga a la vista signos de su progreso.

- Coloque gráficas de su peso y actividad física en la puerta del refrigerador.
- Marque en un gráfico sus logros de actividad hacia una meta específica.
- Mídase la cintura o el tamaño del cinturón una vez al mes.

#### 4. Lleve un registro de su peso, de las comidas y de las actividades.

- Anote su actividad diariamente.
- Anote todo lo que coma cada día.
- Anote su peso una vez a la semana los: \_\_\_\_\_

#### 5. Incluya variedad en su rutina.

- ¿De qué forma ha variado su actividad física?
  
- ¿Cómo varía sus comidas y bocadillos para evitar aburrirse?
  
- ¿Puede pensar en algunas nuevas formas de variar los alimentos que elije?



### Maneras de mantenerse motivado (continuación)

#### 6. Identifique nuevas formas de desafiarse y recompensarse.

- Desarrolle formas de recompensarse cuando alcance nuevos desafíos.

**Desafíos:** deben ser específicos, a corto plazo, y realistas.

**Recompensas:** algo que haga o compre sí (y *solamente sí*) logra el desafío.

- ¿Cuáles son las maneras en que se puede recompensar por lograr un desafío que no involucren los alimentos?

#### 7. Cree una competencia amistosa.

- Establezca una competencia amigable en la cual todos ganen. Quiere decir, todos bajarán de peso aunque no todos tengan el mismo resultado.
- ¿Qué ideas tiene para un concurso?

#### 8. Recuerde que las recaídas son normales.

- Si tiene una recaída, concéntrese en las maneras de volver a encaminarse. Manténgase motivado.

#### 9. Pida ayuda a los demás para mantenerse motivado.

- Llame al entrenador de estilo de vida, a un compañero del grupo o a un amigo para que le ofrezcan apoyo y ánimo.



## **Un plan para mantenerse motivado**

**1. Elija una manera de mantenerse motivado que le sería útil en este momento.**

\_\_\_\_\_

**2. Haga un plan de acción positivo:**

Haré lo siguiente: \_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

Esto es lo primero que haré: \_\_\_\_\_

**Obstáculos que podrían presentarse:**

**Los manejaré de esta manera:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Haré esto para tener más oportunidad de que sea exitoso:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿Cómo pueden ayudarlo los participantes del programa o el entrenador de estilo de vida?**

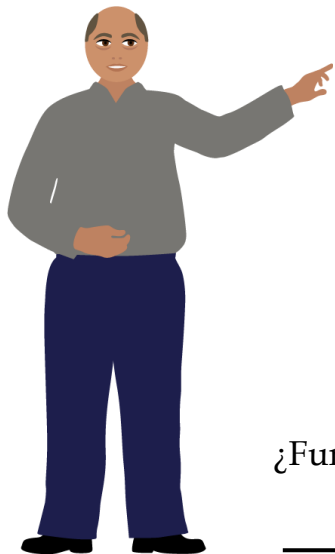
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Tareas para la próxima semana

La próxima semana y todas las semanas a partir de ahora, haré lo siguiente:



- Llevaré un registro de mi peso, de las comidas y de la actividad.
- Pondré en práctica mi plan de acción para mantenerme motivado.
- Responderé estas preguntas:

¿Funcionó mi plan de acción?

---

---

Si no, ¿en qué me fue mal?

---

---

¿Qué podría hacer de otro modo la próxima vez?

---

---