



# Guía del entrenador de estilo de vida: Fase de seguimiento

El plan de incidencia del estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes se basa en el plan del estudio de investigación del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP, por su sigla en inglés), respaldado por Institutos Nacionales de Salud, el Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales, Acuerdo de Cooperación U01-DK48489\*. La incidencia del estilo de vida del DPP ha sido adaptado por: **Plan Forward (Universidad de Indiana)** y **Group Life Balance (Universidad de Pittsburgh)**. Ciertos conceptos del plan de incidencia del estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes se han adaptado a partir de estas fuentes. Ambas adaptaciones derivan del ensayo de investigación del DPP respaldado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, que posee ciertos derechos sobre el material.

\* Copyright ©1996 de la Universidad de Pittsburgh, desarrollado en el marco del acuerdo de cooperación número U01-DK48489 del [Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.](#), que posee ciertos derechos sobre el material.

# Bienvenido

Bienvenido a la fase de seguimiento de la fase principal del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes.

Esta parte de la intervención del estilo de vida le ofrecerá el apoyo y la información adicional que necesita para tener un estilo de vida a largo plazo con hábitos saludables.

### Objetivos del programa

¡Lo felicitamos si ya ha alcanzado las metas de pérdida de peso y actividad física! Estas sesiones le ayudarán a mantener y edificar a partir de estas metas.

Si **no** ha alcanzado sus metas, la fase de seguimiento de la fase principal le permite seguir trabajando con su entrenador de estilo de vida y otros miembros del grupo para encontrar maneras de bajar peso y aumentar su actividad física.

### Recomendaciones para mantener su meta de peso logrado

Se recomienda que los participantes sigan las siguientes indicaciones durante la fase posterior:

- ✓ Comprometerse a asistir a cada sesión mensual
- ✓ Continúe monitoreando su alimentación y actividades
- ✓ Alcanzen o mantengan un mínimo de 150 minutos de actividad física por semana
- ✓ Pesarse regularmente
- ✓ Comunicar con el entrenador de estilo de vida y el grupo para hacer preguntas, identificar barreras o problemas y ofrecer soluciones

### ¿Por qué es importante controlar su peso?

En esta hoja de trabajo, clasifique las 5 razones más importantes por las que usted desea bajar de peso o mantener el peso logrado. Puede agregar sus propias razones al final de la hoja de trabajo.

| Razones por las que deseo bajar de peso<br>(y mantener el peso logrado) | Clasificación<br>(1 a 5) |
|---|--------------------------|
| Deseo sentirme bien al verme en el espejo.                              |                          |
| Deseo verme mejor ante los demás.                                       |                          |
| Deseo usar una talla más pequeña.                                       |                          |
| Deseo tener menos dificultad en comprar ropa nueva.                     |                          |
| Deseo dejar de pensar en cómo me ven los demás.                         |                          |
| Deseo que las personas me feliciten cuando me ven.                      |                          |
| Deseo evitar problemas de salud y enfermedades crónicas.                |                          |
| Deseo tener una vida plena y activa.                                    |                          |
| Deseo tener una vida larga.   |                          |
| Deseo tener más energía.  |                          |
| Deseo estar en forma.   |                          |
| Deseo despertar por las mañanas y sentirme más saludable.               |                          |
| Deseo sentirme mejor conmigo mismo.                                     |                          |
| Deseo sentir que tengo más control sobre mi vida.                       |                          |
| Deseo sentir que he logrado algo importante.                            |                          |
| Deseo sentirme seguro de mí mismo.                                      |                          |
| Deseo dejar de pensar cosas negativas de mí.                            |                          |
| Deseo sentirme más contento en situaciones sociales.                    |                          |
| Deseo hacer más y diferentes tipos de actividades.                      |                          |
| Deseo que mi familia esté orgullosa de mí.                              |                          |
| Deseo ser más firme de carácter.  |                          |
| Deseo comer con otras personas y sentirme cómodo.                       |                          |
| Deseo que dejen de fastidiarme con mi peso.                             |                          |
| Otra razón:   |                          |
| Otra razón:   |                          |
| Otra razón:   |                          |

### Cómo llevar un registro más preciso

Aunque ha estado llevando registros de su alimentación y actividades físicas desde el comienzo del programa, la fase de seguimiento es un gran momento para revisar y refinar su práctica.

#### ¿Qué tan bien se refleja consumo diario de alimentos en el Registro de comidas y actividades?

- A.** Creo que registro **un poco más de alimentos** que los que realmente como.
- B.** Creo que mis registros son bastante **precisos**.
- C.** Creo que en mis registros **faltan pocos alimentos** de los que como (de 100 a 300 calorías por día).
- D.** Creo que en mis registros **faltan bastantes alimentos** de los que como (más de 300 calorías por día).

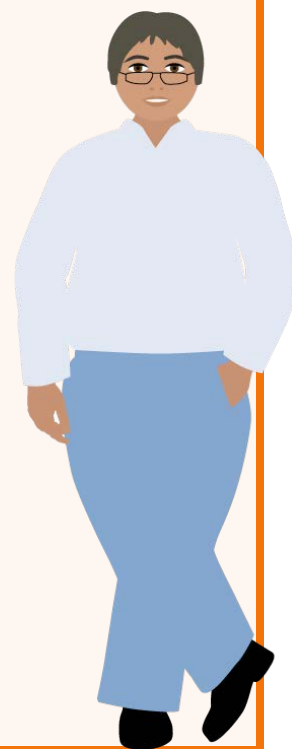
Si calcula de menos las calorías que está comiendo, no tiene toda la información necesaria para tomar decisiones sobre qué puede comer.

Si tiene una idea precisa de lo que está comiendo podría planear los alimentos, los bocadillos e incluso un premio ocasional. Una mayor precisión le ayudará a saber qué está comiendo, qué puede comer y cómo puede mantener un peso saludable.

## **Haga que el Registro de comidas y actividades trabaje a su favor**

### **Cómo hacer que el Registro de comidas y actividades trabaje a su favor**

- ✓ No crea que el consumo de premios ocasionales de alimentos con alto contenido de calorías es una debilidad de carácter.
- ✓ Averigüe los tamaños de las porciones y mida todos los alimentos que come hasta que esté seguro que puede determinar correctamente el tamaño de la porción a la vista.
- ✓ Lleve siempre con usted el Registro de comidas y actividades y anote inmediatamente lo que come o bebe.
- ✓ Cada vez que anote algo, tome un momento para pensar y asegurarse de no haber olvidado anotar algún alimento, bebida o bocadillo previo.
- ✓ Recuerde agregar las fuentes de calorías “ocultas” (el aceite utilizado para cocinar, la mayonesa en los sándwiches, el azúcar del café, etc.).
- ✓ Otras ideas:



### Reconozca sus logros

Un factor importante para seguir por el buen camino es la capacidad de reconocer el progreso alcanzado durante el transcurso de esta intervención de estilo de vida.

En los siguientes espacios, anote tres cambios positivos que lograron durante el programa que le hayan ayudado a controlar su peso y mejorar su salud.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Bienvenido a la fase de seguimiento**

---