Guía del participante

Enfrente las situaciones que provocan acciones no saludables

PREVENGA EL T2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes

Tema central de la sesión

Aprender a enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables es importante para lograr un estilo de vida saludable, que ayude a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Cómo evitar o enfrentar en una forma saludable esas situaciones más comunes que provocan acciones no saludables.
- Enfrentar situaciones comunes que provocan acciones no saludables, que no lo dejan alcanzar sus metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física.
- Situaciones más comunes que provocan compras y hábitos de alimentación que no son saludables.
- Situaciones más comunes que provocan la falta de actividad física.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.

Consejos prácticos:

- ✓ Reflexione rápidamente ante situaciones que vayan en contra de su estilo de vida saludable.
- ✓ Decida qué es lo mejor para su salud y actúe en función de ello.

La historia de Marta

Marta acaba de enterarse que tiene riesgo de diabetes tipo 2. Así que necesita cambiar sus hábitos de alimentación y actividad física. Vamos a ver un día típico en su vida.

Marta se levanta a las 5:30 a.m para ir al trabajo. Lo primero que hace al llegar a la cocina es preparar café. El puro olor del café la despierta. Luego calienta un pan dulce para remojar en su café.

Alrededor de las 3:00 p.m vuelve a tener sueño. Entonces va a la máquina del café en la sala del personal. En la máquina vendedora, se compra otro pastelito para remojar en el café.

Al llegar a casa en la noche, necesita relajarse después de un día estresante. Entonces se acurruca en el sofá y se pone a ver TV. Durante una pausa comercial, busca una bolsa de papitas fritas para picar y una cerveza.

¿Qué situaciones en la vida de Marta son hechos o momentos que provocan hábitos no saludables?

_____

_____

¿Qué situaciones reconoce en su propia vida?

_____

_____

Para reducir su riesgo de diabetes, Marta trata de dormir más ahora para no quedarse dormida durante el día.

Todavía se toma su café en la mañana y en la tarde, pero en vez de pastelillos en el desayuno, se come un yogur con frutas, sin azúcar. Trata de mantenerse lejos de las máquinas de dulces en el trabajo. Ahora Marta lleva una manzana. Todavía ve TV para descansar al llegar a casa, pero lo hace mientras pedalea en la bicicleta fija o levanta pesas. De noche, sustituyó la cerveza y las papas fritas por un tazón de verduras.

Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

Enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables es un reto para muchos. A continuación, vamos a ver algunas situaciones y cómo enfrentarlas. Marque las ideas que quiera probar. Escriba también sus propias ideas en la columna que dice "Otras formas de enfrentarlas".

Situaciones que provocan compras no saludables	Formas de enfrentarlas	Otras formas de enfrentarlas
Tengo hambre.	☐ Coma un refrigerio (*snack*) saludable antes de ir al supermercado.	☐ _____ ☐ _____
Me siento triste/ ansioso/ estresado/ enojado.	☐ Posponga la compra hasta sentirse bien. ☐ Sea consciente de sus sentimientos. Trate de superarlos. Respire hondo.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Está en oferta o tengo un cupón del producto.	☐ Busque formas de ahorrar dinero en productos saludables.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Se me antoja o parece tentador.	☐ Aléjese de los pasillos tentadores de la tienda, como aquellos donde hay dulces, frituras y helados. ☐ Compre una cantidad muy pequeña. Por ejemplo, una sola paleta helada en lugar de un paquete entero. ☐ Compre una opción integral. ☐ Ponga mucha atención a los datos de nutrición. No confíe solamente en la palabra "saludable". ☐ Recuerde que la meta de la tienda es lograr que usted compre.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

Situaciones que provocan compras no saludables	Formas de enfrentarlas	Otras formas de enfrentarlas
Siempre lo compro.	☐ Acuérdese de que ahora usted está tomando mejores decisiones. ☐ Compre con la lista en la mano y apéguese a la lista. ☐ Pruebe un supermercado diferente, como un puesto de venta en una granja o el mercado agrícola (*farmer's market*) de su localidad.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Es para mi esposo(a)/ hijos/nietos.	☐ Demuestre su cariño de forma más saludable en vez de gratificar con comida. Será mejor para usted y para ellos.	☐ _____ ☐ _____
Tengo hambre.	☐ Coma algo saludable. Comience con líquido sin azúcar y fibra. ☐ Deje de comer cuando se sienta lleno. ☐ No espere a tener mucha hambre. Si lo hace es más probable que coma demasiado. ☐ Use trucos que lo ayuden a saber cuándo esté lleno: mida las porciones de comida, use platos pequeños y paquetes de porciones individuales, concéntrese en la comida y coma despacio.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

Situaciones que provocan comer alimentos no saludables	Formas de enfrentarlas	Otras formas de enfrentarlas
Me gusta picar esto mientras cocino/leo/veo TV.	☐ Coma solamente en la mesa del comedor/ cocina. ☐ Evite comer directamente de paquetes o bolsas grandes. Sírvase una sola porción y eso es todo. ☐ Mastique chicle sin azúcar. O pique de algo que no tenga calorías, como apio. ☐ Teja, pedalee en la bicicleta fija, use bandas de resistencia o levante pesas en vez de estar comiendo al ver TV. ☐ Vea menos TV.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Me siento triste/ ansioso/ estresado/ enojado.	☐ Encuentre formas de aliviar sus sentimientos que no sean comer: estírese, tome un descanso, duerma lo suficiente, haga cosas que le gustan, haga ejercicios de relajación, hable a un amigo(a), haga actividad física.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Estoy aburrido.	☐ Encuentre algo que hacer que no sea comer: dé un paseo, lea un libro, corte el pasto o césped, vea una película.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Me siento solo.	☐ Busque una mascota. ☐ Contacte a los amigos o a la familia. ☐ Conozca gente: tome un curso, únase a un equipo o club, haga servicio voluntario.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

Situaciones que provocan comer alimentos no saludables	Formas de enfrentarlas	Otras formas de enfrentarlas
Esto se ve o huele tentador.	**En casa:** ☐ Mantenga los productos no saludables fuera de la vista o haga que sea difícil alcanzarlos (por ejemplo, en una repisa alta). ☐ No tenga alimentos que no sean saludables. ☐ Por ejemplo, mantenga verduras cortadas en el refrigerador y una bandeja de frutas en la mesa. ☐ Tenga en casa una provisión de alimentos saludables que le gusten. Asegúrese de que estén a la vista y listos para comer. **En el trabajo:** ☐ Evite caminar cerca de las máquinas vendedoras y de la comida “gratis”. ☐ Mantenga algo para picar o refrigerios (*snacks*) saludables a la mano. **En eventos sociales como fiestas y reuniones familiares:** ☐ Aléjese del bufé y de la mesa de bebidas. ☐ Concéntrese en ser sociable y en conversar. ☐ Coma algo ligero y saludable antes de ir al evento. ☐ Lleve un plato con verduras, por ejemplo: arroz con verduras. ☐ Use platos pequeños.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

Situaciones que provocan comer alimentos no saludables	Formas de enfrentarlas	Otras formas de enfrentarlas
Esto se ve o huele tentador.	**En restaurantes:** ☐ Comparta una porción con alguien. ☐ Coma una porción muy pequeña. ☐ Escoja restaurantes que tengan opciones saludables y meseros que acepten nuestras preferencias de comida. ☐ Lleve a la casa las sobras. ☐ Pida una opción más saludable.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Comer esto me trae buenos recuerdos.	☐ Comparta con alguien. ☐ Cree recuerdos nuevos de platos saludables. ☐ Modifique el plato para que sea más saludable. ☐ Sírvase una porción muy pequeña.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
No quiero desperdiciar comida.	☐ Acuérdese de que su salud es más importante que unos pocos mordiscos. ☐ Cocine cantidades más pequeñas. ☐ Guarde las sobras en el refrigerador o en el congelador. ☐ Regale a quien necesite.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Siempre como esto cuando paso en mi carro por la ventana del autoservicio.	☐ Compre una opción saludable. ☐ No coma en el carro. ☐ Tome una ruta diferente para no pasar por la ventana de autoservicio.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

Situaciones que provocan inactividad	Formas de enfrentarlas	Otras formas de enfrentarlas
Estoy cansado.	☐ Duerma más horas. ☐ Tome una siesta.	☐ _____ ☐ _____
Me siento triste, estresado.	☐ Encuentre formas de aliviar sus sentimientos que no sean sentarse o acostarse: estírese, tome un descanso, duerma lo suficiente, haga cosas que le gusten, haga ejercicios de relajación, hable con un amigo(a), haga actividad física.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Me duelen las articulaciones o los pies.	☐ Encuentre formas de hacer actividad suave para las articulaciones y los pies: pedalee en una bicicleta fija, nade, practique yoga o taichí.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Siempre me acuesto en el sofá y veo TV después de cenar.	☐ Encuentre una actividad física que le guste. Baile, escale, camine con un amigo. Siga probando actividades nuevas hasta que encuentre una que le guste. ☐ Pedalee en una bicicleta fija, use bandas de resistencia o levante pesas mientras vea TV o videos.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Situaciones comunes y lo que provocan

Las situaciones que provocan compras no saludables incluyen:

- “Cuando va al cine, siempre compra un envase extragrande de palomitas de maíz para compartir y algo de gaseosa”.
- “Mi familia compra pizza cada viernes por la noche”.
- “Siempre hago una parada en el camión de tacos durante mi hora de almuerzo”.
- “Siempre tengo galletas a la mano para cuando me visiten los nietos”.
- “Cuando me deprimo, me compro un envase de helado”.

Las situaciones que provocan comer alimentos no saludables incluyen:

- “Siempre me como algo dulce después de la cena”.
- “La cena de Acción de Gracias no estaría completa sin una porción de pastel de mi tía Janet”.
- “Mis amigos y yo siempre comemos alitas de pollo y papas fritas, y tomamos cerveza cuando vemos el partido”.
- “Al salir de la iglesia, mi grupo de amigas y yo tomamos café y comemos rosquillas”.

Las situaciones que provocan inactividad incluyen:

- “Mis amigos y yo nos sentamos juntos todos los días para almorzar”.
- “Siempre juego en la computadora luego del trabajo”.
- “Mi familia se reúne todos los sábados para los juegos de mesa”.
- “Al terminar la cena, es hora de ver TV”.

Mis situaciones que provocan acciones no saludables

Las situaciones que a usted le provocan acciones no saludables son todo aquello en su vida ante lo cual tiende a reaccionar de cierta manera, sin siquiera proponérselo. Pueden ser imágenes, olores, sonidos o sensaciones. También pueden ser personas, lugares, actividades o situaciones.

¿Cuáles son las situaciones que provocan sus hábitos de compra no saludables?

_____

¿Cómo puede prevenir estas situaciones o reaccionar a ellas de una manera saludable?

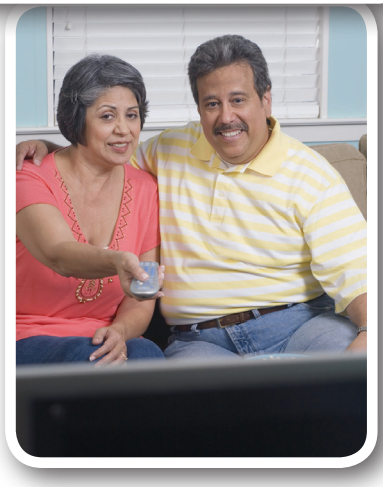
_____

¿Cuáles son las situaciones que provocan sus hábitos de comer alimentos no saludables?

_____

¿Cómo puede prevenir estas situaciones o reaccionar a ellas de una manera saludable?

_____



¿Cuáles son las situaciones que provocan sus hábitos no saludables de inactividad?

_____

¿Cómo puede prevenir estas situaciones o reaccionar a ellas de una manera saludable?

_____