



# Guía del participante

¡Prevenga el T2 por el resto de su vida!



## Tema central de la sesión

Mantener o retomar un estilo de vida saludable para prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

### En esta sesión vamos a charlar de:

- Por qué es importante mantener un estilo de vida saludable para prevenir la diabetes tipo 2.
- Cómo retomar el camino hacia una vida saludable cuando se desvíe de sus metas.
- Su nivel de progreso en el programa “Prevenga el T2”.
- Sus próximos pasos.

Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesiten.



### Consejos prácticos:

- ✓ Elija ser **consistente**, aun cuando esté cansado, no tenga tiempo, no tenga ánimos de hacer las cosas, o tan solo esté teniendo un mal día. ¡La consistencia es la clave del éxito!
- ✓ Elija ser **persistente** y no tenga miedo de comenzar de nuevo. Los planes más exitosos son resultado de planes anteriores que no funcionaron.



## La historia de Raúl

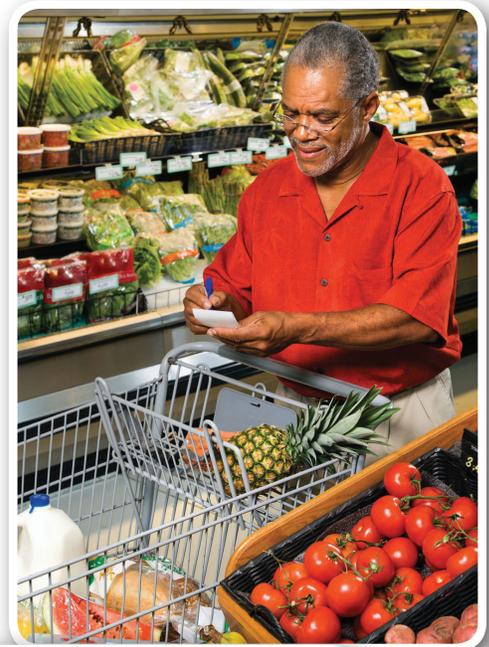
Raúl está en riesgo de la diabetes tipo 2. De manera que él estaba siguiendo una alimentación saludable. También estaba caminando después de la cena cada día. Como resultado de sus acciones, había perdido 20 libras (9kg) de peso.

Pero recientemente, Raúl ha regresado a sus viejos hábitos. Ha visitado el camión de comida rápida en horas de almuerzo para comerse una hamburguesa con tocino y aros de cebolla; todo muy grasoso. También ha dejado de caminar como lo hacía antes. Por eso aumentó 5 libras (2.2kg).

Esta no es la primera vez que Raúl pierde peso y luego lo recupera. Para retomar el camino, debe permanecer positivo y usar los cinco pasos para resolver un problema:

1. Describa sus problemas.
2. Proponga soluciones.
3. Escoja las mejores opciones.
4. Elabore un plan de acción.
5. Pruébalo.

Raúl decide que necesita comenzar a empacar un almuerzo que tenga alimentos saludables que a él le gusten. Para hacer esto, necesita encontrar el tiempo para ir al supermercado. Su mejor opción es hacerlo los miércoles y domingos en la noche, cuando tiene más tiempo libre. También decide que puede contar el tiempo que camina en el supermercado como una actividad para sus metas de actividad física.





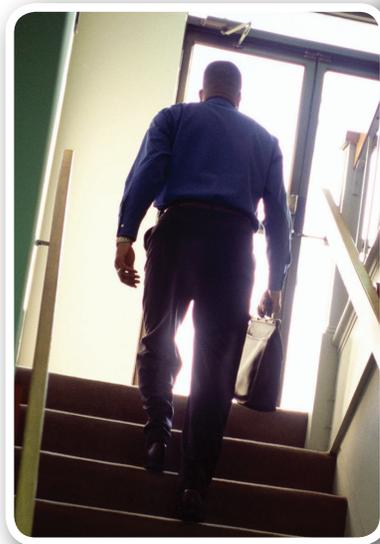
## La historia de Raúl

Su almuerzo sano ahora incluye una pechuga de pollo a la parrilla con espinacas y frijoles. Raúl tiene tiempo de subir y bajar las escaleras de la oficina por 10 minutos y de esta manera aumenta su actividad física.

Cinco semanas después, Raúl está de nuevo en el camino hacia un estilo de vida saludable, está comiendo en forma saludable y cumpliendo con sus metas de actividad física. Él ha perdido 7 libras (3kg).

¿Cuál es la lección que sacamos de esta historia?

La lección de esta historia es que el pensamiento positivo y los cinco pasos para resolver un problema pueden ayudarle a enfrentar las pausas en sus metas hacia una vida saludable.





## Cómo establecer su meta de peso para los próximos 6 meses

Yo peso _____ libras (kilos).
<b>En los próximos 6 meses, yo:</b>
<input type="checkbox"/> Voy a perder peso: Voy a pesar _____ libras (_____ kilos).
<input type="checkbox"/> Voy a mantener mi peso: Voy a quedarme _____ libras (_____ kilos).

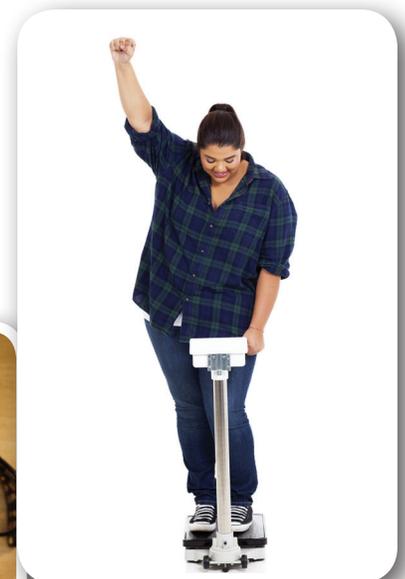
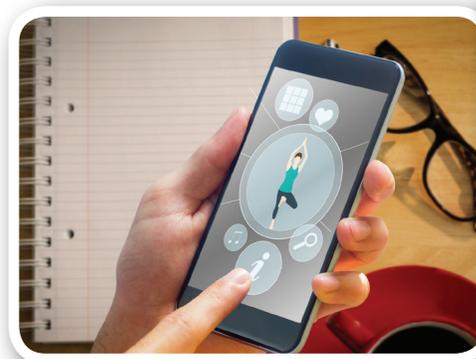
### Cómo mantener su estilo de vida saludable

En este programa, usted ha aprendido muchas cosas que le van a ayudar a mantener un estilo de vida saludable. Continúe usando estas habilidades en los próximos meses y los próximos años.

**Lleve el registro de su alimentación, sus actividades y su peso cada día.** Llevar el registro le dice si está cumpliendo con sus metas. Además, le ayuda a ver las áreas en las que está haciendo las cosas bien y las áreas en las que podría mejorar.

**Retome el camino.** Es normal desviarse del camino que lleva a sus metas de alimentación y de actividad física. No se desanime por eso. Lo más importante es retomar las intenciones y actuar para prevenir situaciones similares en el futuro.

**Enfrente los retos.** Durante su vida, usted va a tener que enfrentar





## Cómo establecer su meta de peso para los próximos 6 meses

muchos retos que le hacen difícil cumplir con sus metas de alimentación y actividad física, como por ejemplo: poco tiempo, situaciones estresantes o que provocan acciones no saludables y otras más.

Así que evite los retos cuando pueda y enfrentelos cuando deba.

¡Sea creativo!

**Actualice sus metas y planes de acción cuando lo necesite.** Siga pensando en lo que debe hacer para ser tan saludable como pueda.

**Busque apoyo de familia, amigos y otros.** Ellos pueden ayudarlo a permanecer en el camino hacia sus metas de alimentación y actividad física.

**Permanezca motivado.** Esta es la clave para mantener su estilo de vida saludable.

**¿Necesita repasar cualquiera de estas lecciones?**

Revise el material en su “Guía del participante”. Va a encontrar más recursos en <http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html>

