

Guía del participante

Busque apoyo



Tema central de la sesión

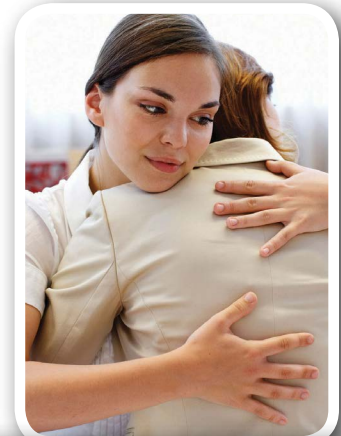
Buscar apoyo es necesario para lograr un estilo de vida saludable que lo ayude a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

Cómo buscar apoyo en:

- Familiares, amigos y compañeros de trabajo.
- Grupos, clases y clubes.
- Organizaciones comunitarias.
- Profesionales.
- Comunidades y redes sociales en Internet.
- Profesionales de la salud.

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



Consejos prácticos:

- ✓ Diga a su familia, sus amigos y compañeros de trabajo lo que usted hace y por qué lo hace, y cómo pueden apoyar sus esfuerzos.
- ✓ Busque en su biblioteca local, centro comunitario u hogar de ancianos y pregunte por grupos y clases que apoyen un estilo de vida saludable.



La historia de Jaime

Jaime está en riesgo de diabetes tipo 2. Ha hecho cambios saludables en su alimentación y actividad física. Pero él no siempre consigue el apoyo que necesita de su familia, sus amigos y compañeros.

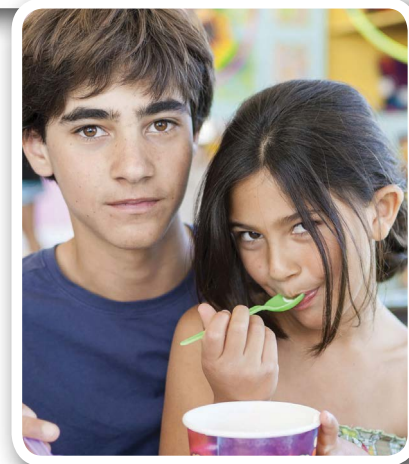
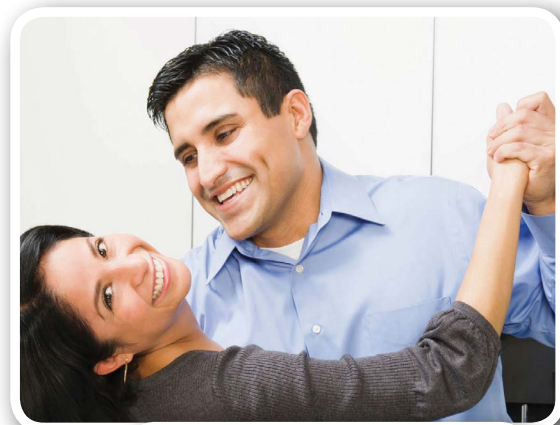
En casa, sus hijos se quejan de que les hacen falta sus comidas favoritas, como pizza y helado. Su esposa se queja de que Jaime pasa mucho tiempo haciendo actividad física en vez de estar con su familia. Además, su mamá siempre lo anda tentando con golosinas y postres preparados por ella. A él le gustaría ir a caminar durante la hora de almuerzo, pero su jefe solo le permite un descanso de 20 minutos y eso no es suficiente.

Jaime le dice a su familia, a sus amigos y compañeros que está en riesgo de diabetes tipo 2, y que quiere evitarla. Jaime les da alguna información sobre el estilo de vida saludable que él necesita mantener para evitar la diabetes tipo 2 y les pide que apoyen sus esfuerzos:

- Les pide a los niños que ayuden a cocinar comidas saludables.
- Le pide a su esposa que se inscriban juntos en clases de baile.
- Le pide a su familia jugar fútbol luego de la cena.
- Le pide a su mamá que le demuestre su amor de otra manera que no incluya postres.
- Le pide a su jefe que le permita hacer una caminata de 30 minutos durante el almuerzo.

Jaime ahora se siente apoyado por sus seres queridos y su jefe. También se unió a un grupo de apoyo en Internet. Él y los otros miembros están compitiendo para ver quién puede llegar más lejos caminando cada semana.

La lección la historia de Jaime es que para lograr un estilo de vida saludable para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, usted debe lograr el apoyo de su familia, sus amigos y compañeros.





Buscar apoyo de la familia, amigos y compañeros de trabajo

Su familia, sus amigos y compañeros pueden afectar su estilo de vida, para bien o para mal. En el siguiente cuadro, escriba algunas formas cómo su familia, sus amigos y compañeros pueden sabotear o ayudar en su esfuerzo por estar sano.

Sabotear	Apoyar
Ejemplo: Mi esposo compra golosinas.	Ejemplo: Mi amiga Shelly camina conmigo.



Buscar apoyo de la familia, amigos y compañeros de trabajo

Su familia, amigos y compañeros se preocupan por usted y quieren que esté bien. Pero quizás no entiendan lo que usted está haciendo o por qué lo está haciendo. O quizás no sepan cómo apoyarlo en sus esfuerzos. Depende de usted educarlos.

A continuación, va a encontrar algunas formas de cómo su familia, amigos y compañeros pueden apoyar su esfuerzo por tener un estilo de vida más saludable:

- Comparta información sobre la diabetes tipo 2 y cómo prevenirla.
- Dígales por qué está intentando llevar un estilo de vida saludable.
- Establezca reglas para la familia.
- Invítelos a planificar comidas saludables con usted.
- Invítelos a ir a comprar comida saludable.
- Invítelos a cocinar comida saludable.
- Invítelos a comer alimentos saludables con usted.
- Invítelos a hacer actividad física con usted.
- Manténgalos informados sobre su progreso.
- Pídale amablemente que apoyen su esfuerzo.





Buscar apoyo de grupos, cursos y clubes

A continuación va a encontrar un cuadro que tiene algunos grupos, clases y clubes que pueden apoyarlo en su estilo de vida más saludable, y las formas de encontrarlos.

Grupos, clases y clubes	Maneras de ubicarlos
<ul style="list-style-type: none"> ■ Grupo de apoyo. ■ Comunidad de salud en Internet. <p>Clases y clubes</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Artes marciales. ▪ Baile. ▪ Baloncesto. ▪ Caminata. ▪ Carreras. ▪ Ciclismo. ▪ Cocina saludable. ▪ Danza. ▪ Fútbol. ▪ Levantamiento de pesas. ▪ Paseo de montaña. ▪ Softball ▪ Taichí. ▪ Yoga. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Averiguar en clínicas y organizaciones de la comunidad. ■ Buscar en la biblioteca local, centro comunitario o centro para personas mayores. ■ Buscar en el departamento local de salud. ■ Buscar en los avisos del gimnasio. ■ Buscar en el periódico de la comunidad. ■ Buscar en Internet. ■ Llamar a la asociación americana de la diabetes: 800-DIABETES (800-342-2383). ■ ¡Crear su propio grupo! ■ Pregunte a su doctor.



Buscar apoyo profesional

Los siguientes son algunos de los profesionales que pueden darle apoyo para tener un estilo de vida saludable:

- Su médico.
- Un endocrinólogo.
- Un nutricionista o dietista.
- Un entrenador.
- Un psicólogo o psicoterapeuta.
- Un terapeuta recreacional.
- Un instructor del estilo de vida.
- Un educador sobre diabetes.

Encuentre apoyo en usted mismo

¡En sus pensamientos e ideas!

Recuerde que para lograr los propósitos de su vida es necesario que esté sano; la fuerza está en usted mismo.

