



---

# Va en camino para prevenir **la diabetes tipo 2**

---



**Centers for Disease  
Control and Prevention**  
National Center for Chronic  
Disease Prevention and  
Health Promotion

# ¡Bienvenido!

Si usted está interesado en prevenir la diabetes tipo 2, esta guía puede ayudarlo a comenzar. ¡Felicitaciones por dar el primer paso! Al leer esto, **ya va en camino.**



## La prediabetes lo pone en el camino a que posiblemente presente diabetes tipo 2.

Descubra ahora, en menos de 1 minuto, si es posible que tenga prediabetes tomando la **Prueba de riesgo de prediabetes:**

<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/risktest/index.html>

## ¿Cómo le fue?

Si su resultado muestra que tiene alto riesgo de diabetes tipo 2, hable con su médico para que le hagan una simple prueba de azúcar en la sangre para confirmarlo. Después, si le diagnostican prediabetes, considere participar en un programa de cambio de estilo de vida ofrecido por el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP Nacional). Se ha comprobado que este programa reduce en la mitad el riesgo de presentar diabetes tipo 2. Puede descubrir más en el **sitio web de los CDC sobre los programas de cambio de vida:**

<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevention/lifestyle-program/experience/index.html>

**¿No está listo para participar en un programa de cambio de estilo de vida? Use esta guía para ayudarlo a dar los primeros pasos para prevenir la diabetes tipo 2.**

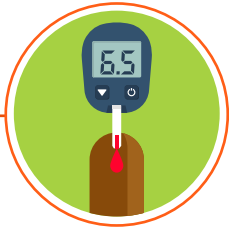
**¿Por qué es tan importante la prevención?** Porque la diabetes tipo 2 es una afección crónica grave que puede causar otros problemas de salud graves como enfermedades del corazón, derrames cerebrales, ceguera y fallo de los riñones. Si puede prevenir o incluso retrasar la diabetes tipo 2, puede disminuir su riesgo de tener todas esas otras afecciones. **Y esa es una gran cosa.**

**Esta guía lo ayudará a dar pasos pequeños y prácticos que se suman para lograr un estilo de vida saludable que podrá mantener y disfrutar. Esos pasos incluyen:**

- ✓ **Punto de partida:** ¿Qué lo motiva a comenzar este camino? ¿Qué versión nueva de usted mismo está tratando de crear?
- ✓ **Primera parada:** Fije una meta de pérdida de peso.
- ✓ **Segunda parada:** Haga un plan de alimentación para comer más sano.
  - ✓ Desarrolle hábitos de estilo de vida ganadores.
  - ✓ Domine las destrezas para medir los alimentos.
  - ✓ Escoja los mejores alimentos.
  - ✓ Haga que el trabajo, la casa, las tiendas de alimentos y los restaurantes funcionen para usted.
- ✓ **Manténgase en movimiento:** Fije una meta de actividad física para hacer ejercicio en forma más saludable.
- ✓ **Dele seguimiento a su progreso:** Véase triunfar con unos pocos pasos fáciles.
- ✓ **Prepárese para el largo plazo:** Reconozca el apoyo que tiene para seguir adelante.

## Al hacer algunos cambios saludables, como comer alimentos más saludables y hacer actividad física, usted puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 y mejorar su salud física y mental en general.

Y no tiene que esperar para sentir los beneficios; cuando comience a hacer cambios saludables, recibirá recompensas de inmediato. Después de que haga una sola caminata, el nivel de azúcar en su sangre bajará. Haga de la actividad física un hábito y vea cómo mejora su sueño. Disfrute el sabor de alimentos frescos y saludables. Averigüe qué hacer con toda esta energía extra. ¡Quizás se acerque más a sus amigos y familiares si los invita a que lo acompañen!



### Un poco de información.

Más de 122 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes (34.2 millones) o prediabetes (88 millones). Por lo general, las personas que tienen diabetes tipo 2 comenzaron con prediabetes. ¡Pero la buena noticia es que la prediabetes se puede revertir! Y esta guía ayudará a enseñarle lo básico.



### ¿Qué es la prediabetes?

Si usted tiene prediabetes, el nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficiente para que se diagnostique diabetes tipo 2. La prediabetes es realmente un llamado de advertencia para cambiar las cosas, ser más saludable y no presentar diabetes tipo 2 más adelante.



### ¿Está considerando participar en un programa de cambio de estilo de vida?

Un programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes —DPP Nacional—, reconocido por los CDC, es el estándar de referencia para prevenir la diabetes tipo 2. Un instructor de estilo de vida capacitado ayuda a realizar cambios saludables que pueden reducir en la mitad el riesgo de presentar diabetes tipo 2. También tiene un grupo de apoyo con otras personas que tienen metas y desafíos similares. Esta guía no puede ser un sustituto de este programa de cambio de estilo de vida. Pero si no puede participar en uno en este momento, o si desea adelantar antes de que su programa empiece, podemos ayudarlo a comenzar.

# Punto de partida: ¿Qué lo motiva a emprender este camino? ¿Qué versión nueva de usted mismo está tratando de crear?

Por ejemplo, usted podría decir que quiere ser más activo para poder jugar al mismo ritmo con sus hijos o nietos. Ahora que recordó por qué quiere crear nuevos hábitos, revisemos cómo crear un plan de acción que lo ayude a establecer una nueva rutina útil.

**Paso 1: Descubra qué necesita cambiar. El primer paso es encontrar una rutina para hacer cambios que lo beneficien.**



**Evaluemos dónde se encuentra en este momento en lo que se refiere a alimentación y actividad física.** Escriba sus respuestas a estas preguntas para que sea más fácil para usted averiguar cuáles de sus hábitos son útiles y en cuáles podría querer trabajar.

## Piense en cómo se alimenta en una semana típica

¿Hay otras personas, como amigos, familiares o compañeros de trabajo, que influyen en lo que usted come?

¿Prepara sus comidas con anticipación o decide qué va a comer en el momento?

¿Qué tan cómodo se siente leyendo una etiqueta nutricional?

## Piense en cómo se mueve en una semana típica

¿Cuánto del trayecto de ida y vuelta al trabajo lo hace caminando o en bicicleta?

¿Cuánto tiempo dedica a la actividad física en la casa, tal como sacar a caminar al perro, hacer la limpieza o tareas de jardinería?

¿Con qué frecuencia dedica 30 minutos al día a la actividad física, tal como caminar, andar en bicicleta o nadar?

Continúa en la siguiente página →

### Piense en cómo se alimenta en una semana típica

### Piense en cómo se mueve en una semana típica

¿Con qué frecuencia come fuera de su casa y dónde?

¿Cuáles son sus maneras favoritas para hacer actividad física?

¿Qué hace que sea más fácil para usted comer alimentos más saludables?

¿Qué hace que sea más fácil o más placentero para usted moverse más?

¿Qué lo hace más difícil?

¿Qué lo hace más difícil?

**Paso 2: Planifique una rutina nueva.** Comenzar una rutina nueva lo ayuda a hacer un cambio positivo que se mantendrá. Sea específico y realista. Planifique hacer cambios pequeños en su rutina en vez de cambios grandes que sean difíciles de mantener.

### Paso 3: Encuentre una señal o pista que le diga cuándo usar su nueva rutina.

Esa señal podría ser:

- ✓ Un momento o un lugar específicos
- ✓ Un sentimiento o una emoción
- ✓ Otras personas en su vida
- ✓ Algo que se hace justo antes o justo después de una rutina habitual

#### ✓ Haga que su nueva rutina sea fácil y que la rutina antigua sea más difícil.

Cambie de ambiente para mantener su nueva rutina. Agregue o elimine pistas visuales; por ejemplo, ponga en la pantalla de su teléfono una foto en la que aparezca caminando al perro o guardando los refrigerios de los niños en la alacena.

#### ✓ Decida cómo puede hacer esta nueva rutina más gratificante.

Conecte la nueva rutina a algo entretenido, como solamente escuchar a su grupo musical favorito cuando use las escaleras, llevar un registro de la cantidad de pisos que suba o hacer la actividad con un amigo. Considere darse recompensas a largo plazo después de lograr las metas, como comprarse un nuevo par de zapatos para caminar o comer un plato saludable en su restaurante favorito.

#### ✓ Cree oportunidades para repetir y practicar su nueva rutina hasta que se vuelva algo automático.

Voy a subir las escaleras todos los días justo antes de mi descanso para tomarme un café en la mañana.

# Primera parada: Fije una meta de pérdida de peso



**Con su punto de partida en mente, fije una meta de pérdida de peso.**

Si tiene sobrepeso y prediabetes, perder solo un 5 % de su peso puede ayudar a revertir la prediabetes.

Quizás no pueda perder el 5 % de su peso corporal, pero al alimentarse bien y ser más activo podría disminuir su nivel de HbA1c (o A1c). Tiene opciones para tener éxito.

**¿Qué es la prueba de HbA1c?** La prueba de A1c, o hemoglobina (Hb) A1c, es una de las pruebas comúnmente usadas para diagnosticar prediabetes y diabetes. Es un simple análisis de sangre, hecho por un miembro de su equipo de atención médica, que mide el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Un nivel de A1c menor de 5.7 % es normal, de 5.7 a 6.4 % señala prediabetes y de 6.5 % o mayor señala diabetes. Dentro de los niveles de prediabetes, mientras más alto sea el valor de la A1c, mayor será su riesgo de presentar diabetes tipo 2. Pídale a su equipo de atención médica más información sobre la A1c.

**Aquí hay un ejemplo para ayudarlo a calcular lo que sería una meta de pérdida de peso del 5 %.**

<b>Acción</b>	<b>Ejemplo</b>
Pésese a primera hora de la mañana para obtener los resultados más precisos y anote el número.	<b>240 libras</b>
Determine el 5 % de su peso actual.	Quite el último dígito de su peso: 24 Divida por la mitad: 12 <b>Para perder un 5 % de peso, una persona de 240 libras necesitaría perder 12 libras.</b>
Réstele ese número a su peso actual para determinar cuál sería su peso meta.	<b>240 - 12 = 228</b> El peso meta de una persona de 240 libras sería 228 libras.

**Ahora le toca a usted. Calcule su meta de pérdida de peso personal aquí:**

Mi peso actual es \_\_\_\_\_ libras.

El 5 % de mi peso son \_\_\_\_\_ libras.

Mi meta es perder \_\_\_\_\_ libras, para alcanzar un peso meta de \_\_\_\_\_ libras.

**Ahora que ya ha evaluado sus hábitos y preferencias sobre la alimentación y ser activo, y ha establecido una meta de pérdida de peso saludable, está mejor preparado para emprender el camino hacia su bienestar. Las siguientes páginas lo ayudarán a mejorar sus hábitos actuales, a formar nuevos hábitos y a prepararse para triunfar.**

# Segunda parada: Haga un plan de alimentación para comer más sano



**Hábitos ganadores:** modifique sus comidas con un plan, los ingredientes adecuados y trucos útiles.



**Haga un plan.** Probablemente haya notado que alguien que sigue una dieta popular podría perder peso rápidamente, pero tiene dificultad para no volver a subir de peso a largo plazo. Esto es común y desalentador, así que diseñemos un plan que usted pueda seguir por el resto de su vida. No tiene que ser popular ni tener un nombre.

## Su plan solo necesita dos ingredientes clave para que funcione:

1. **Debe basarse en una alimentación saludable.**
2. **Debe ser algo que usted pueda seguir haciendo.**

A menudo, las personas necesitan probar distintas cosas para crear un plan que funcione para ellas. Puede que algunas personas reduzcan el consumo de azúcar y coman más proteínas para sentirse llenas por más tiempo. Otras podrían concentrarse en limitar los alimentos no saludables aumentando la cantidad de frutas y verduras. Y otras eliminan de su vida las suposiciones y tentaciones al apegarse a unas cuantas opciones de desayuno y almuerzo que saben que son nutritivas. Los detalles dependerán de lo que a usted le guste y lo que mejor se acomode a su vida.

**Aliméntese bien.** Los alimentos buenos, en las cantidades adecuadas, hacen mucho más por usted que solo ayudarlo a perder peso. Lo ayudan a sentirse mejor e incluso a pensar mejor.

**¡Puras cosas buenas!**

## Algunas cosas básicas para comenzar:

Escoja estos alimentos y bebidas con **más frecuencia:**



**Vegetales sin almidón** como pimientos, hongos, espárragos, brócoli y espinaca

**Frutas**

**Proteína sin grasa** como pescado, pollo, pavo, tofu, huevos y yogur

**Cereales integrales** como quinoa, arroz integral y avena cortada en acero (*steel cut oatmeal*)

**Grasas saludables**, en alimentos como el aceite de oliva y los aguacates, que remplacen a las grasas no saludables

**Agua y bebidas sin endulzar**



Escoja estos alimentos y bebidas con **menos frecuencia:**



**Alimentos procesados** como refrigerios envasados, carne envasada, *chips*, barras de granola, dulces y comidas rápidas

**Grasas trans**, que se encuentran en cosas como margarina, refrigerios, productos horneados envasados y muchos alimentos fritos

**Bebidas azucaradas** como jugo de frutas, bebidas deportivas y gaseosas

**Alcohol**

# Cambios significativos que requieren un mínimo esfuerzo:



**Aparte tiempo para cocinar.** Adquirirá destrezas impresionantes que mantendrá de por vida, ahorrará dinero y eliminará las suposiciones sobre los ingredientes.

**Busque recetas en línea que se ajusten a su nivel de destrezas, tiempo y presupuesto.**

Muchas tienen la evaluación de usuarios para ayudarlo a elegir una receta.

**Haga un plan de comidas para toda la semana antes de ir a comprar los alimentos.**

Se agradecerá a sí mismo más adelante.

**Cambie las recetas aburridas de vegetales por unas más interesantes.** Vea videos de cocina en línea para aprender los secretos de cómo mejorar el sabor de los vegetales usando especias o métodos para cocinar distintos.

**Agregue algo fresco.** Encuentre maneras de agregar acompañamientos saludables a las comidas preparadas cuando esté apurado.

**Revise los ingredientes.** Use las etiquetas de los alimentos para elegir la mejor opción posible entre dos productos.

**Prepare la misma comida para usted y su familia.** ¡La alimentación saludable es buena para todos!

**Intente seguir la iniciativa de los Lunes sin Carne.** Los frijoles y las lentejas son baratos, sabrosos y están llenos de proteínas.

**Prepare los alimentos favoritos de la familia con un toque novedoso.**

Reemplace los granos o carbohidratos con almidón por vegetales (¿alguien quiere fideos de calabacín?) o mezcle vegetales en la licuadora y agréguelos a las salsas.

**Trate de no beber las calorías.**

¡No lo harán sentirse satisfecho! Reduzca la cantidad de jugos de frutas y bebidas deportivas, y limite el alcohol.

**Aliñe sabiamente.** Aliñe las ensaladas con vinagre y aceite (uno saludable como el aceite de oliva), escoja yogur bajo en grasas o descremado en vez de crema agria, y mostaza en vez de mayonesa.

**Haga que las especias sean su arma secreta.** Ellas agregan sabor sin añadir calorías.

**¡Congele!** Congele raciones individuales de una comida saludable que haya preparado en gran cantidad para llevar de almuerzo al trabajo o comer cuando esté demasiado cansado para cocinar.

**Piense con anticipación.** Piense en las veces en que es más probable que coma comida chatarra, como después de un día estresante en el trabajo. Haga un plan para reemplazar los refrigerios no saludables que podría comer —como una barra de chocolate— por uno saludable, como una manzana.



# Aprenda las destrezas para medir los alimentos: los tamaños de las porciones y las etiquetas de los alimentos

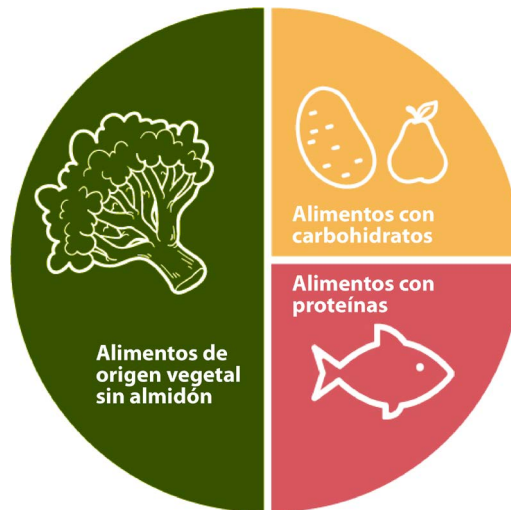
**Mídalo: entienda lo que es el tamaño de una porción.** La mayoría de nosotros simplemente no sabemos cuánto estamos comiendo. Una manera de ayudar a controlar el tamaño de la porción es usar el método del plato.

## Use un plato sencillo de 9 pulgadas:

**Llene la mitad** del plato con alimentos de origen vegetal sin almidón, como lechuga, tomates, ejotes (*green beans*), zanahorias o brócoli, y frutas como manzanas, toronjas o pomelos, o peras.



Agua o bebida sin calorías



**Llene un cuarto** del plato con una proteína sin grasa como pollo, pavo, frijoles, frutos secos, tofu o huevos.

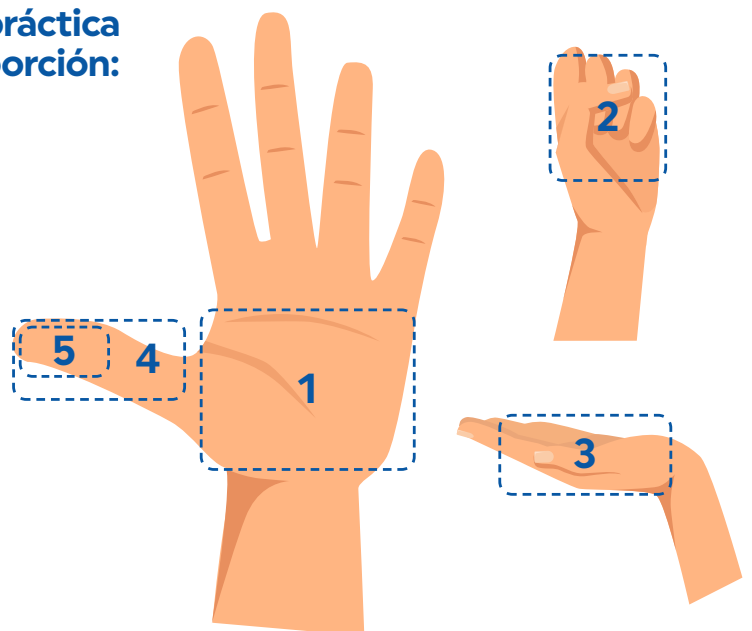
**Llene un cuarto** del plato con cereales y alimentos con almidón como avena y papas. O deje fuera el almidón y sírvase el doble de alimentos de origen vegetal sin almidón. Puede comer todos los alimentos de origen vegetal sin almidón que quiera, siempre y cuando no estén cubiertos con salsa, mantequilla o queso.

Acompañe la comida con agua o con una bebida de bajas calorías, como té frío sin azúcar.

No siempre comemos de un plato, ¿cierto? Comemos de tazones, paquetes de comida rápida o cajas y envases de comida para llevar. Sin embargo, es realmente la misma idea. Tiene que asegurarse de que su comida tenga una buena proporción de vegetales, que no tenga demasiada grasa y que tampoco tenga muchos alimentos con almidón.

## Si no está usando un plato, esta guía práctica lo ayudará a estimar el tamaño de la porción:

- 1. 3 onzas de carne, pescado o ave**  
Palma de la mano (sin dedos)
- 2. 1 taza o 1 fruta mediana**  
Puño
- 3. 1-2 onzas, o ¼ de taza, de frutos secos o de pretzels**  
Mano en forma de taza
- 4. 1 cucharada**  
Pulgar (desde la punta hasta la base)
- 5. 1 cucharadita**  
Punta del pulgar (desde la punta hasta la 1.ª articulación)



# Escoja los mejores alimentos: cómo descifrar las etiquetas de los alimentos, comer una variedad saludable, y calorías de calidad



**Ponga los alimentos que no tienen etiquetas en primer lugar en su lista del supermercado.** Visite la sección de frutas y vegetales para abastecerse de estos alimentos frescos. (Tenga cuidado con los alimentos envasados que estén entre las manzanas y los espárragos, como los agregados para ensaladas [*toppings*] y los refrigerios). Después, vaya a los pasillos que se encuentran en los extremos de la tienda para comprar productos lácteos, huevos y carne sin grasa. Habrá algunos alimentos envasados en su lista. **Use las etiquetas de información nutricional para ver cuántas calorías y gramos de carbohidratos, azúcares y grasas hay en los alimentos que escoja.**

**Revise primero el tamaño de la ración.** En esta etiqueta, todos los números son para una ración de 1 taza.

Esta parte le muestra los tipos de carbohidratos que hay en el alimento, como el azúcar y la fibra.

**Escoja alimentos con más fibra, vitaminas y minerales.**

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (227g)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>280</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sodium</b> 850mg	<b>37%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**Este paquete tiene 4 raciones.** Si usted se come el paquete entero, estará consumiendo 4 veces la cantidad de calorías, carbohidratos, grasas, etc. que aparecen en la etiqueta.

**Escoja alimentos con menos calorías, grasas saturadas y azúcares agregados. Evite las grasas trans.**



**Consuma una variedad de alimentos saludables.** Consuma todo tipo de alimentos diferentes de los principales grupos de alimentos: vegetales, frutas, granos, productos lácteos o alternativas a estos productos como leche o yogur bajos en grasas o descremados, y otros productos hechos de soja, almendras y nueces de la India (*cashews*), y proteínas sin grasas. Consumir una variedad de alimentos ayuda a garantizar que usted obtenga las vitaminas y minerales que necesita, pero no es necesario que consuma todos los grupos de alimentos en cada comida.

## Cuente lo que cuenta.

**No se obsesione con las calorías, pero definitivamente cuéntelas.** Reducir la cantidad de calorías de sus comidas y agregar actividad física a su rutina pueden ayudarlo a perder peso. Pero no reduzca demasiado la cantidad de calorías. Si le da demasiada hambre, no seguirá con su plan. Y recuerde que si hace más actividad física, está quemando más calorías.

Los Institutos Nacionales de la Salud ofrecen la herramienta interactiva **Body Weight Planner** (<https://www.niddk.nih.gov/bwp>) que puede ayudarlo a determinar la cantidad de calorías que debería consumir cada día para alcanzar su peso meta y mantenerlo.

# Haga que el trabajo, la casa, las tiendas de alimentos y los restaurantes funcionen para usted



## Elimine el trabajo que implica comer en el trabajo.

Desde los postres que hay en la oficina hasta los refrigerios que se comen por la tarde para aumentar la energía, el lugar de trabajo puede presentar un desafío para mantener una alimentación saludable. **Un poco de preparación de alimentos puede ayudar mucho.**

- ✓ Lleve su almuerzo al trabajo. A menudo, puede ser más saludable que si lo compra.
- ✓ Mantenga frutas y vegetales en un recipiente plástico en el refrigerador del trabajo para comerlos como refrigerios.
- ✓ Lleve los alimentos a la oficina los lunes, y guárdelos en el refrigerador, para que se prepare el almuerzo en el trabajo si no quiere llevarlo cada día.
- ✓ Guarde refrigerios que proporcionen gran cantidad de energía, como frutos secos, en pequeños envases para que no sienta que va a morir de hambre ni coma demasiado.



## Haga que su casa sea su lugar saludable.

Mantenerse firme con un plan saludable es mucho más fácil cuando puede contar con que tendrá alimentos nutritivos disponibles en casa.

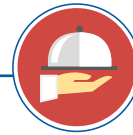
- ✓ Evite "esconder" golosinas. Usted sabrá dónde encontrarlas.
- ✓ Prepare unos pocos refrigerios saludables y manténgalos a la mano en cuanto llegue a su casa de la tienda de alimentos. Corte tiritas de pimientos, apio o fruta para que tenga refrigerios saludables fácilmente disponibles cuando tenga un antojo.
- ✓ Cree un ritual cuando cocine en casa. Ya sea que llame a un amigo, escuche música o se ponga al día con un programa de televisión, cocinar mientras hace otra actividad gratificante hace que todo sea más entretenido y beneficioso.



## Haga un plan de acción para cuando vaya a la tienda de alimentos.

La tienda de alimentos es su clave para el éxito. Planifique antes de ir y deje que comience una semana entera de alimentación saludable.

- ✓ Haga una lista de compras basándose en su plan de comidas semanal y solo compre lo que hay en esa lista.
- ✓ Concéntrese principalmente en los pasillos de los extremos donde se encuentran los alimentos frescos. Los pasillos del centro de la tienda contienen muchos alimentos y refrigerios procesados que no son tan saludables. Esto también ayuda a prevenir las tentaciones si lleva a sus hijos a hacer las compras con usted.
- ✓ Usted conoce esta recomendación: compre con el estómago lleno para que no se siente a comprar alimentos procesados no saludables o comida chatarra.



## Restaurantes: pida con tranquilidad.

- ✓ Vea el menú y la información nutricional en línea antes de ir al restaurante.
- ✓ Si aparecen en el menú, compare las calorías de los platos para guiar sus decisiones. Planifique qué va a comer antes de ir al restaurante y no abandone ese plan.
- ✓ Decida qué va a pedir antes de ir al restaurante para que no se tiente con las apariencias y los olores de las opciones menos saludables.
- ✓ Evite los bufés.
- ✓ Pregúntele al mesero cómo se prepara la comida antes de decidir qué va a pedir.
- ✓ Pida vegetales en lugar de papas fritas u otros acompañamientos de muchas calorías.
- ✓ Escoja alimentos horneados, cocidos al vapor, a la parrilla o asados en vez de fritos.
- ✓ Comparta el plato principal con un amigo o coma la mitad y guarde el resto para llevarlo a casa y comerlo más tarde.
- ✓ Pida que le lleven aparte las salsas, los aderezos para ensaladas o las cremas para untar, y úselos con moderación.
- ✓ Evite los productos que parecen saludables, pero no lo son, como ensaladas llenas de aderezo, queso, *croutons* y tocino.
- ✓ Si planea comer un postre, escoja un plato principal que sea más pequeño o que tenga menos calorías.

# Manténgase en movimiento: fije una meta de actividad para hacer ejercicio en forma más saludable



**Haga actividad física.** Nuestros cuerpos están hechos para moverse y nos sentimos mejor cuando lo hacemos. Sin embargo, empezar puede ser un desafío. Una cosa es segura: usted no seguirá haciendo algo que no le gusta hacer, y no debería tener que hacerlo.

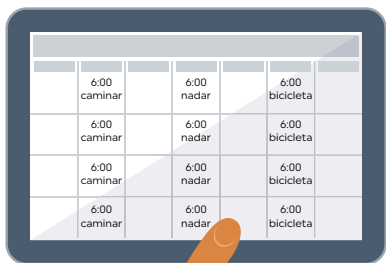
Hay muchas maneras de comenzar a hacer ejercicio; por ejemplo, caminar es una excelente actividad física y casi todo el mundo puede hacerlo. Solo asegúrese de consultar con su médico qué actividades son mejores para usted y si hay alguna que debe evitar.

**¡Así que fije una meta que funcione para usted!** Y vaya aumentando gradualmente hasta llegar a hacer actividad física a una intensidad moderada por al menos 150 minutos a la semana. Una manera de lograr esto es haciendo 30 minutos de actividad física, 5 días a la semana. **Por lo general, al hacer una actividad física de intensidad moderada podrá hablar, pero no cantar.**

Metas	Cantidad de días a la semana en que hará actividad física	Cuántos minutos de actividad cada vez	Cantidad total de minutos de actividad cada semana	Fecha para cumplir la meta
Mi meta de actividad física ahora				
Mi meta de actividad física intermedia				
Mi meta de actividad física final				

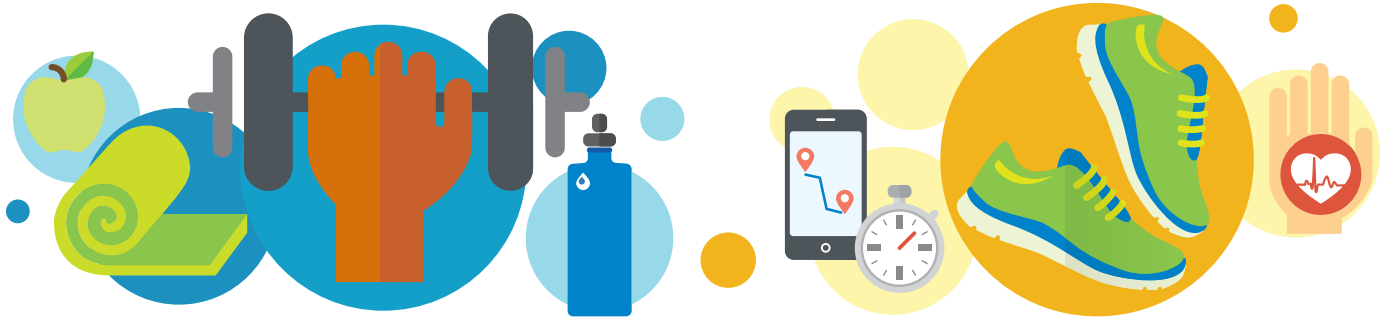


**¡Haga un plan!** Póngalo en el calendario y escoja la misma hora o el mismo lugar para su actividad diaria. Cuanto más físicamente activo sea de forma regular, más rápido se convertirá en un hábito.



## Algunos consejos:

---



**Hágalo fácil.** Deje sus zapatos para caminar y la correa del perro junto a la puerta; prepare la ropa para hacer ejercicio la noche anterior.

**Siéntese menos.** Póngase de pie una vez por hora y muévase. Ponga una alarma en su teléfono que le recuerde que tiene que moverse. Camine alrededor de la habitación o estírese cuando esté viendo televisión o hablando por teléfono. Vaya a hablar con su compañero de trabajo en vez de enviarle un mensaje electrónico.

**Intente usar un monitor de actividad.**

Muchas de estas aplicaciones son gratuitas y se siente bien observar cómo va aumentando la cantidad de pasos.

**Fije metas que sean específicas.** En vez de decir "voy a ponerme en forma", diga "voy a caminar después de la cena entre semana".

**Encuentre una actividad física que le guste o, de lo contrario, no seguirá haciéndola.**

La actividad física debe sentirse más como un campamento de verano que un entrenamiento militar (a menos que le guste el entrenamiento militar). Baile, haga senderismo o juegue; haga lo que sea entretenido para usted.

**Anote a continuación todas las otras estrategias que planea usar para mantenerse activo:**

---

---

---

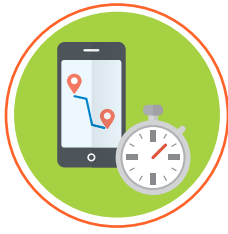
---

**Empiece de a poco.** Los pequeños triunfos, como escoger una actividad física en vez de la televisión, pavimentan el camino para fijarse metas más grandes. Además, vaya despacio al comienzo. ¡Igual les lleva ventaja a los que siguen en el sofá!

**Haga actividad física con un amigo.** Cuando otra persona cuenta con su presencia, es probable que salgan a caminar o usen la cinta caminadora con más frecuencia. Y no hay nada de malo en un poco de competencia amistosa.

**Recompénsese.** Piense en una manera de recompensarse por su gran trabajo. Quizás poner un dólar en un frasco cada vez que alcance su meta de actividad física diaria. A fin de mes, regálese un nuevo traje o una salida al cine (solo sáltese las palomitas de maíz con mantequilla y los caramelos).

# Siga su progreso: véase triunfar con unos pocos pasos fáciles



**¡La mejor manera de seguir firme con sus metas y de seguir avanzando para lograrlas es medirlas!** Las investigaciones muestran que las personas que hacen un seguimiento de los alimentos, la actividad y el peso alcanzan sus metas con más frecuencia que aquellas que no lo hacen.

Hay muchas aplicaciones gratuitas para llevar un registro en su teléfono o tableta. La antigua, pero buena combinación de papel y lápiz también funciona. Algunas personas prefieren tomar fotos de todo lo que comen y beben para mantenerse responsables.

**Este es un registro de ejemplo:**

## Actividad

Fecha: lunes, 28 de enero

Caminar	10 minutos
Bicicleta fija	20 minutos
Subir escaleras	10 minutos
<b>Total</b>	<b>40 minutos</b>

## Peso

<b>Peso inicial</b>	<b>240</b>
Semana 1*	239
Semana 2	236
Semana 3	234
<b>Peso meta</b>	<b>228</b>

## Comida

Fecha: lunes, 28 de enero

Hora	Cantidad	Alimento o bebida	Calorías
8:00 a. m.	1 taza	Avena	160
	½ taza	Fresas	25
	7 onzas	Yogur griego	150
	1 taza	Té endulzado sin azúcar	0
11:00 a. m.	10	Almendras	70
12:30 p. m.	1 unidad	Pan pita	190
	2 unidades	Faláfel (horneado)	80
	¼ de taza	Hummus	160
	2 hojas	Lechuga romana	5
	5	Tomates <i>cherry</i>	15
	Bolsa individual	<i>Chips</i> horneados	120
	1 taza	Agua con limón	0
4:00 p. m.	2 tazas	Palomitas de maíz	60
6:30 p. m.	1 taza	Camarones <i>scampi</i>	230
	1 taza	Brócoli cocido con 1 cucharada de queso parmesano	100
	½ taza	Arroz integral	110
	1 taza	Leche descremada	90

**Total**

**1565 calorías**

# Prepárese para el largo plazo: busque apoyo y mire al futuro



**Busque apoyo.** Dígales a sus amigos y familiares cuáles son sus metas saludables y por qué son importantes. Tener su apoyo y estímulo puede ayudarlo a mantener el rumbo.

## Considere estos ejemplos de apoyo:

- ✓ Pregúntele a un amigo si quiere caminar con usted después de la cena.
- ✓ Invite a sus hijos a cocinar una comida saludable con usted, o haga una cita por la noche para salir a cocinar con su pareja.
- ✓ Hable con sus amigos sobre los problemas que esté teniendo y pregúnteles si tienen algún consejo.
- ✓ Comparta sus triunfos con las personas que usted sabe que le van a dar ánimo.

## ¿Quién sabe? Podría incluso estar ayudando a alguien que usted quiera a prevenir la diabetes tipo 2 junto a usted.

### Busque en Internet.



Hay muchos recursos en línea gratuitos que también pueden aumentar su motivación y confianza. Una búsqueda rápida en Internet le mostrará organizaciones comunitarias gratuitas con personas que tengan las mismas metas y los mismos desafíos que usted, y que podrían aprender de su experiencia (y usted de la de ellas). Si usted les cuenta sus metas de salud a los demás, será más probable que se mantenga firme con ellas.

### Recuerde que su médico, asociado médico (*physician assistant*) o enfermera practicante/ profesional en enfermería superior (*nurse practitioner*) pueden ayudarlo a lograr sus metas.



Si vuelve a tomar la prueba de riesgo y descubre que tiene un riesgo más alto, o si simplemente siente que le está costando mucho y no está viendo los resultados que espera, considere pedirle consejos y orientación a su equipo de atención médica. Ellos también lo pueden remitir a especialistas (como a un dietista o nutricionista registrado o a un consejero en salud mental) que lo pueden ayudar a enfrentar un problema específico. Si tiene prediabetes, pregúntele a su médico si participar en el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes —DPP Nacional— podría ser una medida útil para usted.

### Mire al futuro.



Esperamos que esta guía lo haya ayudado a emprender el camino no solo para prevenir la diabetes tipo 2, sino también para tener más energía, mejores resultados en sus exámenes médicos y mejor salud mental.



**Hacer cambios de estilo de vida puede tomar tiempo, pero si todas las semanas va sumando pequeños pasos hacia el logro de sus metas, puede comenzar a hacer que la vida saludable sea un hábito.**