ADCES7 Comportamientos de autocuidado

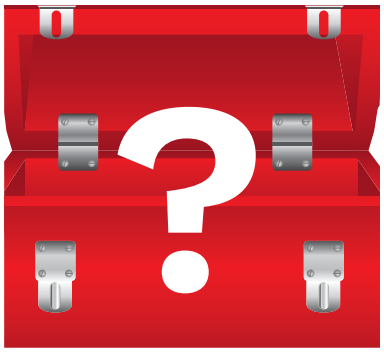
REDUCCIÓN DE **RIESGOS**

HAGA QUE SU SALUD TRABAJE POR USTED

Mantenerse saludable puede parecer un trabajo duro al principio, pero al hacer algunos cambios en sus hábitos diarios y estilo de vida, ¡puede hacer que su salud trabaje por usted! Esta hoja le dará algunos pasos fáciles que puede tomar para prevenir, retrasar o manejar su diabetes tipo 2, reducir riesgos de salud y mejorar su salud a largo plazo.

¿QUÉ HAY EN SU CAJA DE HERRAMIENTAS?

Al igual que en el trabajo, tener las herramientas adecuadas es importante. Un plomero usa una llave inglesa. Un trabajador agrícola utiliza tijeras o cuchillos para cosechar o procesar alimentos. También necesitará las herramientas adecuadas para estar saludable. Construya una caja de herramientas de salud básica con la guía a continuación para reducir su riesgo de problemas de salud como la prediabetes y la diabetes.



Alimentación saludable

- **Coma porciones más pequeñas** de sus alimentos favoritos que pueden ser altos en calorías, grasa y azúcar añadida.
- **Coma más frutas, verduras y granos** enteros al agregarlas a sus comidas favoritas.
- **Llene la mitad de tu plato con verduras sin almidón** como lechuga, chayote, pimientos o jícama.
- **Beba agua.** Evite las bebidas azucaradas y el alcohol porque tienen un efecto negativo en nuestro corazón e intestinos.

ADCES Association of Diabetes Care & Education Specialists

Copyright © 2022 Association of Diabetes Care & Education Specialists. All rights reserved. Reproduction or republication strictly prohibited without prior written permission.

Ser Activo

- Manténgase activo cuando esté fuera del trabajo, aunque tenga un trabajo físicamente exigente.
  - Si hace mucho trabajo de resistencia, como caminar, agregue algunos ejercicios de equilibrio y flexibilidad. Pruebe las posturas en una sola pierna: cambie el peso de un pie al otro.
  - Si levanta mucho peso en el trabajo, agregue caminar, correr o saltos de tijera a su día.
- Manténgase activo para reducir el riesgo de dolor crónico y lesiones, para ayudar su cuerpo a recuperarse del trabajo y dormir mejor por la noche.

Manejo del estrés

- **Mueva su cuerpo para ayudar su mente.**
  - Un partido de fútbol puede mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés.
  - Una caminata alrededor de la cuadra con un miembro de la familia puede ayudarle a hablar sobre su día mientras se mueve.
- **Mejore su sueño**
  - Duerma al menos 7 horas cada noche.
  - Acuéstese a la misma hora cada noche.
  - Asegúrese de que su habitación esté tranquila y oscura. Use una máscara o tapones para los oídos si es necesario.
  - Evite las pantallas antes de acostarse.
- **Use un nuevo hábito saludable cuando sienta estrés.**
  - Mastique chicle.
  - Vea una película divertida.
  - Juegue con su perro.
  - Escuche música.
  - Respire hondo.
- **¡Cambie el alcohol y la cafeína por agua** para hidratar su cuerpo, despejar su mente y deshacerse de las toxinas dañinas! El alcohol puede cansarlo, aumentar los niveles de estrés y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas y problemas de salud. Demasiada cafeína también puede aumentar sus niveles de ansiedad.
- **Tome pequeños pasos para dejar de fumar.** Hable con su médico para obtener ayuda si es necesario y busque otras formas de reducir el estrés.

ALTO

BAJO

ADCES7 Comportamientos de autocuidado

REDUCCIÓN DE **RIESGOS**

¿CÓMO PUEDO MANTENER MIS HERRAMIENTAS DE SALUD AFILADAS?

Reunirse con su equipo de atención médica regularmente y vivir un estilo de vida saludable le ayuda a mantener y mejorar su salud. Puede pensar en una conexión continua con su salud como una forma de mantener las herramientas en su caja de herramientas de salud afiladas.

¿ESTOY TRABAJANDO POR MI SALUD?

Como hombre que trabaja duro para mantener a sus seres queridos, puede olvidar que su propia salud requiere trabajo. Responda estas preguntas para ver si podría estar haciendo más para controlar su salud:

Cancelo citas médicas. . . . . ☐ S ☐ N

Retraso los análisis de sangre o las pruebas de detección temprana.. . . . . ☐ S ☐ N

Me olvido de reordenar mis recetas médicas. . . . ☐ S ☐ N

Me digo a mí“Comeré mejor la próxima semana” o “¿Haré ejercicio este fin de semana?”. . . . . ☐ S ☐ N

¡Si respondió si (S) a cualquiera de estas preguntas, los consejos y herramientas a continuación le ayudarán a asumir la responsabilidad de su salud hoy! ¡Puede ser un trabajo duro, pero vale la pena, para usted y su familia!

1. **Prevención:** Sea proactivo acerca de su salud al:
   - **Monitorear su salud constantemente:** Programe y asista a citas regulares para exámenes de salud, vacunas y chequeos médicos. Pídale a un miembro de la familia que le recuerde o haga citas por usted. Pésese regularmente, controle su presión arterial y realice un seguimiento de sus patrones de alimentación y actividad. Controle sus niveles de azúcar en la sangre, si usted tiene diabetes.
   - **Tomar sus medicamentos:** Los medicamentos son herramientas que su cuerpo puede usar para mantenerse saludable.
     - Sepa cuánto medicamento tomar y cuándo tomárselo
     - Haga que tomar su medicamento sea una rutina: encuentre señales y sugerencias que le ayuden a recordar, como tomarlo justo después de la cena o justo antes de acostarse.
     - Obtenga ayuda para cubrir los costos de los medicamentos
2. **Mantenimiento:** Mantener su salud significa construir rutinas consistentes.
   - Tome medidas por su salud todos los días.
   - Sea intencional acerca de una alimentación más saludable, mantenerse activo, encontrar formas positivas de controlar su estrés y enojo, y controlar su salud de manera consistente.
3. **Mejoramiento:** Obtenga apoyo de equipo para construir una versión de usted más saludable, participando en un programa local de prevención de la diabetes u obtenga un referido para servicios de educación para el autocontrol de la diabetes y apoyo en su comunidad. ¡Conéctese con gimnasios locales, clubes deportivos o cree un equipo deportivo con amigos y familiares!

¿DÓNDE MÁS PUEDO OBTENER AYUDA?

- Recursos de alimentación saludable: MyPlate (Inglés) o MiPlato (Español)
- Recursos para dormir (disponible solo en inglés): cdc.gov/sleep/features/getting-enough-sleep.htmlhttps://www.cdc.gov/sleep/features/getting-enough-sleep.html
- Poniéndose activo: Planificador de actividades (inglés y español)
- Dejar de fumar: Llame al **1-800-QUIT NOW** (1-800-784-8669) y aprenda los fundamentos de cómo dejar de fumar (inglés y español)
- Encuentre un programa de prevención de la diabetes cerca de usted (disponible solo en inglés): cdc.gov/diabetes/prevention/find-a-program.html

This resource was supported by the grant or cooperative agreement NU58D006361-05-02, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are the sole responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.

ADCES Association of Diabetes Care & Education Specialists

NCFH National Center for Farmworker Health, Inc.