

Paso a paso hacia los buenos hábitos



Acabáis de debutar en diabetes. O bien lo hicisteis hace ya un tiempo. Seguro que os habéis propuesto ser más activos y descartar las propuestas alimentarias más nocivas. Probablemente, habéis emprendido ese nuevo camino hacia unos hábitos más saludables. Y, casi seguro, os está costando mucho ser disciplinados y ser fieles a los nuevos criterios que os habéis marcado. Los expertos lo tienen muy claro: cuesta mucho romper con la inercia de unos (malos) hábitos. Es difícil cambiar nuestra conducta a la hora de llenar la nevera y la despensa. Y es muy complicado también dedicar menos tiempo

al sofá y ponernos a hacer ejercicio de forma regular. Por eso, cambiar de hábitos con éxito exige que lo hagamos poco a poco, por etapas. Muchas veces nos va a llevar un largo periodo consolidar un nuevo (buen) hábito.

Si os lo tomáis en serio, la evolución progresiva hacia hábitos más saludables os va a permitir llevar un mejor control de la glucosa. Y, en el caso de aquéllos que tengáis prediabetes, es muy probable que retraséis por unos años la manifestación de la diabetes o que podáis evitar el debut en esta patología. Un estilo de vida bueno para la salud sólo

tiene ventajas: váis a mostrar un mejor aspecto (más allá de la reducción de la grasa abdominal y de la disminución de peso) y váis a sentir más energía para afrontar el día.

Los expertos en comportamiento en el ámbito de la salud establecen cuatro etapas por la que van a pasar todos aquéllos que pongan empeño en mejorar su calidad de vida y su salud: contemplación, preparación, acción y mantenimiento.

Antes que nada, debéis hacer algo de autoanálisis y preguntaros cuáles son vues-

tros sentimientos hacia el cambio de hábitos. Conviene saber en qué etapa os encontráis. Dar el salto desde la pretensión de cambiar a la puesta en marcha de esa intención puede ser duro. Puede ayudar que os preguntéis sobre los pros y los contras (o, mejor dicho, obstáculos) de cambiar vuestras conductas. Debemos dar con el interruptor de la motivación. Y este ejercicio de análisis, con papel y lápiz en mano, nos puede ayudar.

Os proponemos listas de ejemplo, con pros y contras de comer mejor y de abandonar el sedentarismo. Seguro que podríais añadir muchos más ítems.

Las ventajas de optar por una alimentación más saludable pueden ser: sentirnos con más energía, mejorar la salud, optimizar la gestión de la glucosa en sangre, reducir el riesgo de complicaciones, perder peso, mantener un peso saludable, sentirse orgulloso de uno mismo, probar deliciosos nuevos platos, establecer un ejemplo para amigos y familiares... ¿Y los obstáculos?: podría ser

que gastemos más en comida, que tengamos que cocinar más a menudo en casa y que debamos abandonar platos que nos enamoran; vamos a necesitar nuevas recetas, debemos comprar nuevos alimentos; tenemos que convencer a nuestra familia...

¿Y los pros y contras de hacer actividad física de forma regular? Los beneficios podrían ser muy similares a los mencionados en lo tocante a la comida. Podemos añadir: ganar fuerza y musculatura, pasárnoslo bien, reservarnos un tiempo de ocio para nosotros mismos o socializar con otras personas, relajarnos... La lista de dificultades: el previsible "no tengo tiempo o ganas", la conciencia de que uno no es bueno haciendo ejercicio o deporte, no saber qué tipo de actividad hacer (parece mentira, pero este es uno de los obstáculos más relevantes), no sentirse joven o en forma...

Vamos a hacer un plan

Tras esta fase de reflexión y de búsqueda de resortes para vuestra motivación, llega el momento de la preparación. ¡Estáis a punto de pasar a la acción! Debéis diseñar un plan realista. Mejor poneros metas modestas pero asequibles, que marcaros objetivos muy ambiciosos a los que renunciaréis a los pocos días de conseguirlos. Para ayudaros a diseñar vuestro plan y a superar esta fase, os facilitamos una guía con las barreras más comunes y las soluciones que nos van a ayudar a romperlas.

Barrera número 1: "No tengo tiempo". Solución: convierte tu nuevo hábito saludable en una prioridad. Siempre que puedas, haz ejercicio físico. Sube las escaleras. Bájate del autobús una parada antes. Resérvate un día a la semana para la compra de alimentos con criterio. Y prepara comidas saludables que puedas congelar y comerte más tarde, cuando no tengas tiempo para cocinar.

Cuesta mucho romper con la inercia de los malos hábitos alimentarios y del sedentarismo, pero si seguimos unas recomendaciones, lo podemos lograr

Barrera número 2: "Los hábitos saludables son caros". Solución: Apúntate a un grupo de personas que salgan a caminar. Pasea por el centro comercial más cercano en horas que no sean punta, ve al parque o a un lugar público donde sea agradable caminar. Para ahorrar, puedes comprar productos frescos no envasados y frutas y verduras congeladas o envasadas.

Barrera número 3: "No puedo hacer este cambio solo". Solución: *Recluta* otras personas que compartan tu intención de comer mejor y de hacer ejercicio. De esta manera, mantendrás vivo tu interés hasta lograr afianzar las nuevas rutinas. Además, es más seguro hacer actividad física junto a otras personas. Apúntate a una clase divertida: ¡baile de salsa? Consigue que tu familia o compañeros de trabajo se suban al tren de una alimentación más saludable. Planifica comidas saludables con tu familia.

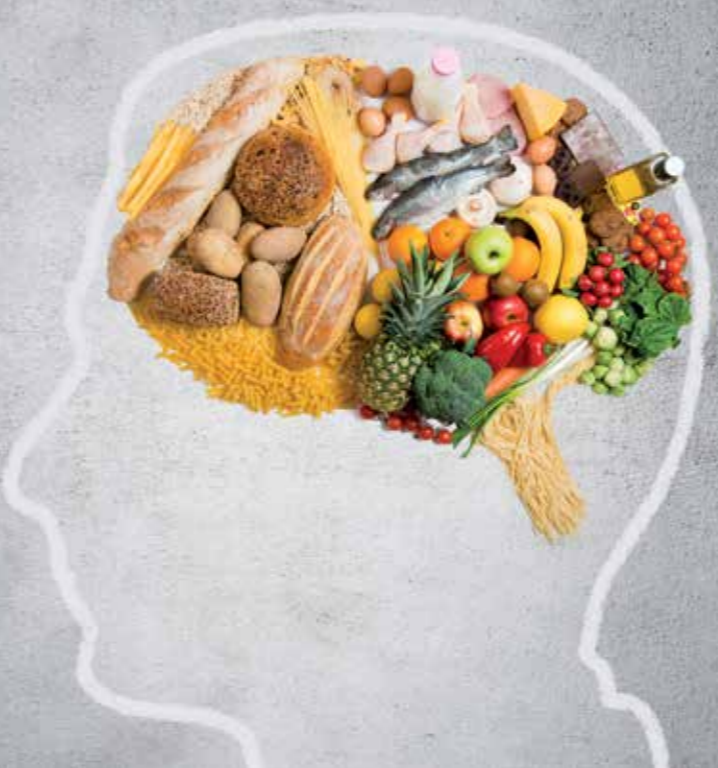
Barrera número 4: "No me gusta el ejercicio físico". Solución: Olvida la antigua noción de que estar físicamente activo equivale a levantar pesas en un gimnasio. Puedes ser activo de muchas maneras: bailando, caminando, haciendo jardinería, cuidando un huerto, o tomando clases de pilates. Haz una lista de las opciones que más te atraigan.

Barrera número 5: "No me gustan los platos saludables". Solución: Intenta cocinar tus recetas favoritas de formas más saludables. Un ejemplo: puedes reducir la cantidad de mantequilla, azúcar y sal con que cocinas. Emplea queso y leche bajos en grasas. Añade brócoli, zanahoria o espinaca a la pasta.

Barrera número 6: "Sé poco sobre hábitos saludables". Solución: Habla con tu endocrino, con un profesional de la educación física o con un dietista-nutricionista. No hace falta ser un experto para cambiar de hábitos.

Barrera número 7: "Me falta motivación". Solución: Piensa en las razones más importantes para llevar un nuevo estilo de vida: los tuyos, tu bienestar, la preven-

Debemos hallar la motivación para el cambio, trazar el camino y conseguir que las nuevas rutinas se consoliden



ción de complicaciones por la diabetes... Debemos tener todo eso presente si nos da un bajón y estamos tentados de renunciar a las nuevas rutinas.

¡Acción!

Ya estáis emprendiendo cambios tangibles en vuestro estilo de vida. Para que esos cambios se transformen en rutinas, es bueno que vayamos haciendo balance sobre la marcha, que identifiquemos los obstáculos, y que nos gratifiquemos por el esfuerzo que estamos realizando. Así, por ejemplo, tras una caminata de media hora, podemos prepararnos un baño relajante o quedar con un buen amigo. Por supuesto, no nos recompensamos con productos alimentarios poco saludables o con otros premios que rompan la lógica de nuestra nueva rutina.

Anotad en un diario vuestra actividad física y lo que coméis. Así podréis identificar puntos fuertes y débiles de la estrategia, y seguir adelante. Debéis anotar lo que hacéis, y también cómo os sentís al hacerlo. Debéis anotar los progresos: mejoras en el control de la glucosa, reducción del peso...

Y después de haberos puesto en marcha, llega la etapa número 4: el mantenimiento. Ahora que la comida saludable y la actividad física forman parte de vuestra cotidianeidad, debéis mantener viva la llama, por decirlo de algún modo.

Hay que mantener nuestro interés por las nuevas conductas, evitar deslices, superar los obstáculos que se nos pongan por delante... Añadamos variedad: probemos nuevas actividades, nuevos compañeros para el ejercicio físico, nuevos platos y recetas, y nuevas gratificaciones.

¿Qué pasa si nos topamos con obstáculos previsible? ¿Qué pasa si llueve durante días, por poner un ejemplo? ¿O si tenemos una lesión o problema físico que, en principio, nos desalienta a hacer ejercicio? Pues bien, habrá que planificar alternativas. Podemos hacer ejercicio en nuestro hogar. O podemos ejercitar partes del cuerpo que no estén lesionadas.

Muy importante: conviene ir revisando nuestros objetivos. Si ya nos va bien caminar cinco días a la semana, consideremos hacer algún otro tipo de ejercicio un par de veces a la semana.

En todo este itinerario, es bueno tener a nuestros amigos y familiares en sintonía con nuestro plan. Es bueno explicarles nuestros propósitos cuando aún no hemos entrado en acción, y es bueno compartir los pequeños progresos que vayamos consiguiendo. Esa interrelación con otras personas favorecerá aportar nuevos combustible a nuestra motivación, que no es infinita y que necesita nuevos estímulos. ●

CREMA SEQUEDAD EXTREMA

Pie Diabético

PEDI
Relax
CON ACEITES ESENCIALES



Hidrata y regenera la piel extremadamente seca

UREA 5%
LACTAMIDA 1%
VASELINA 8%
GLICERINA 10%

- Propiedades hidratantes
- Activa la microcirculación
- Antifúngico preventivo

www.somospodologos.com



Gama recomendada por la
Federación Internacional de Podología

Pierre Fabre