

Centrarse en construir nuestra motivación:

- La motivación es lo primero que debemos conseguir:
- **"Yo puedo"**: Deberes sobre los valores de una buena vida. Hacer algo para mejorar la calidad de vida es importante, aunque no logremos los objetivos del programa, al completo. Puede ser útil pensar en los éxitos que habéis conseguido antes.
- **"Sé que vale la pena"**: Pensad porqué es importante hacer alguna cosa y qué podemos sacar de ello.
- **"Estoy en riesgo"**: Es importante destacarlo al hablar de la diabetes y de sus complicaciones. Entender por qué la diabetes es una enfermedad peligrosa puede ayudarnos a tener una nueva perspectiva.
- **"¿Cuál será el siguiente paso?"**: aprenderemos cuales son las cosas que nos animan a cambiar. También aprenderemos a lograr las metas por nosotros mismos sin tener unas reglas exactas para ello.
- **"Obtener ayuda y apoyo"**: Introducción y tareas de apoyo social.
- De la motivación surge la idea de que estáis dispuestos a daros una oportunidad y ver en qué deriva.

Después de la fase de la construcción de la motivación, es el momento de actuar.

En primer lugar, es importante hacer planes que sean posibles de conseguir. La fase de planificación es una parte que la gente tiende a obviar para pasar directamente a la fase del "hacer".

Os podéis preguntar:

- ¿Qué salió mal y por qué? ¿Cuál fue el punto de partida que provocó la recaída (tomar dulces, estar cansado/ada, tener alguna discusión, etc.)?
- ¿Qué pensamientos tenía y por qué? ¿Cuáles eran mis sentimientos y por qué?
- ¿Tuve signos que me alertaron? ¿Qué podría haber sido diferente?
- ¿Qué podría hacer de diferente la próxima vez?
- ¿El objetivo era el correcto para él/ella? ¿Perseguía algo que no era importante para él/ella?
- ¿Cuál sería un mejor objetivo? ¿Los objetivos eran demasiado ambiciosos?
- ¿No eran sensatos ni suficientemente inteligentes? Esta discusión se trata más adelante en la sesión 5.
- Después de un éxito (o de un fracaso) es el momento de pensar si el/la participante se beneficiaría con ello y si estaría dispuesto/a realizar otros cambios. Unos cambios que podrían ser más difíciles o mayores que los planteados anteriormente. Si este fuera el caso, seguiríamos el mismo procedimiento.
- Una persona puede estar en distintas fases a la vez. Uno puede dormir bien y hacer ejercicio de forma regular pero necesite algunos cambios en la alimentación o viceversa.

Otro ejemplo sería el de aquella persona que puede estar tomando la grasa más adecuada, pero no está tomando ni fruta ni verdura.

- Quizás habéis tenido que hacer cambios.

Estos cambios podrían ser:

- 1) Fase de mantenimiento
- 2) Poder luchar contra las recaídas.
- 3) Haber tomado decisiones de qué hacer. ¿Se trata solo de hacer planes y/o darse cuenta de ello?
- 4) Hay cosas que están en un proceso de contemplación y estáis dispuestos a intentarlo y pasar a la fase de hacer planes.
- 5) Para determinadas cosas seguís buscando elementos de motivación.

La clave del éxito es encontrar estrategias positivas para un estilo de vida saludable y que estas se adapten a nosotros.

Ejemplo 1: alimentos

Problema: Pol tiene problemas de sobrepeso, un aspecto que repercute negativamente en sus niveles de azúcar en sangre. Realiza ejercicio físico a diario en sesiones de 30-60 minutos.

Él cree que no come demasiado, pero su peso sigue aumentando.

Después de registrar la ingesta de los alimentos que ingería, pudo observar que se bebía alrededor de 1 litro de zumo de fruta o refrescos y 5-6 tazas de café con su dosis de azúcar, cada día.

Solución: Pol empezó por poner solo un terrón de azúcar en el café, sustituir los refrescos azucarados por refrescos sin azúcar, y sustituir los zumos de fruta por agua mineral. Así perdió el exceso de peso.

Ejemplo 2: actividad

Problema: Paula tiene un trabajo y unas aficiones muy sedentarias: leer, hacer punto, ver la TV, etc. ¡No le gusta nada hacer ejercicio!

Cree que su alimentación es correcta porque le gusta la fruta y la verdura, come adecuadamente y no tiene sobrepeso. Aun así sus niveles de azúcar en sangre aumentan.

Solución: Paula redujo su sedentarismo tanto en el trabajo como en sus aficiones. En el trabajo se levanta una o dos veces cada hora (toma un vaso de agua o sencillamente se levanta para estirarse). En casa limita las aficiones sedentarias a 1,5 horas al día y lo complementa con tareas del hogar.

También ha empezado a desplazarse en bicicleta o andando, mientras hace recados.

Aunque no le gusta nada hacer ejercicio, ahora se siente mucho mejor consigo misma.

¿Por qué es importante prevenir y gestionar la Diabetes?

Con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios porque los niveles de glucosa en sangre son demasiado elevados.

Se denominan complicaciones macrovasculares (grandes arterias) y microvasculares (pequeñas arterias).

- En el estado de la prediabetes también parece que aumenta el riesgo de complicaciones macrovasculares.
- Estas complicaciones a menudo se suceden en el transcurso de la enfermedad, pero un 50% de los pacientes con DM2 ya las sufren desde el momento del diagnóstico.
- Tres cuartas partes de los pacientes con DM2 mueren por causas cardiovasculares.
- Los pacientes con DM2 tienen de 2 a 4 veces más probabilidades de sufrir un ataque de corazón, un derrame cerebral u otros problemas cardiovasculares, en comparación con los pacientes no diabéticos.
- Dolencias del riñón y de los ojos, que están ya presentes en una quinta parte de los pacientes en el momento del diagnóstico, son las principales causas de enfermedad renal en la etapa terminal y ceguera, respectivamente.
- La DM2 también se asocia con el daño en el nervio periférico y en el aumento del riesgo posterior de las úlceras del pie y amputaciones.

Los factores de riesgo de sufrir diabetes los podemos dividir en:

- **No modificables:** edad, antecedentes familiares, determinadas etnias.
- **Modificables:** Hábitos o estilos de vida (dieta, actividad física, sobrepeso y obesidad) y el control sobre otros factores de riesgo cardiovasculares.

Hacemos énfasis en los factores de riesgo, modificables.

- A pesar de que tengáis antecedentes familiares de diabetes, podéis hacer muchas cosas por vuestra salud. Si no se puede prevenir totalmente la diabetes de tipo 2, al menos podéis retrasar su aparición unos cuantos años.
- El sobrepeso es uno de los factores de riesgo más importantes.
- La actividad física y una dieta equilibrada tienen un efecto independiente al riesgo de enfermar, pero intervienen en el control del peso. La actividad física, especialmente, tiene un efecto positivo sobre la obesidad abdominal.

Fumar es un factor de riesgo para la diabetes, siendo especialmente perjudicial para las arterias.

El tabaquismo se asocia con un mal control de la glucemia y una mayor prevalencia de las complicaciones microvasculares en comparación con los no fumadores.

Hay que saber que:

Diferentes estudios han demostrado que el tabaquismo es un claro anuncio de la diabetes y de sus complicaciones y que el riesgo aumenta a medida que aumenta la cantidad de cigarros consumidos en un día.

Dejar de fumar también puede aumentar el riesgo de diabetes a corto plazo (unos 3 años) en hombres y mujeres de mediana edad, y se asocia generalmente al peso que se gana cuando se deja este mal vicio.

¿Qué hay que recordar sobre la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial es un factor de riesgo grave producto de las complicaciones, por eso es muy importante llevar un control, mediante cambios en los medicamentos o en el estilo de vida.

"En los pacientes con DM2, el riesgo de complicaciones de la diabetes está muy asociada con la presión arterial elevada. Cualquier reducción de la presión arterial, seguro que reducirá el riesgo de complicaciones, teniendo un menor riesgo todos aquellos con la presión arterial sistólica inferior a 120 mmHg"

¿QUÉ HACE FALTA PARA TENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE I PREVENIR LA DIABETES?

1. AUMENTAR EL CONSUMO DE...

- Actividad física:

Nos referimos a toda aquella actividad que una persona lleva a cabo, tanto el ejercicio físico (aeróbic, correr...) como a la actividad que se hace según el estilo de vida de cada uno (andar para ir al trabajo, subir escaleras en lugar de coger el ascensor...).

Cuanta más actividad física se haga, mejor. La forma en que se realiza no es tan relevante, mientras dure lo suficiente o resulte eficaz.

- La verdura y la fruta:

Son una fuente rica en vitaminas, minerales i fitoquímicos (por ejemplo los flavonoides) y tienen un alto contenido en agua.

- Las legumbres y el tofu:

Fuente rica en proteína vegetal. Contienen mucha fibra, nutrientes y fitoquímicos. Tienen un bajo índice glucémico (es decir, no elevan rápidamente los niveles de azúcar en sangre) siendo una buena opción para las personas que controlan sus niveles de glucosa en sangre.

- Las nueces:

Contienen grasas de buena calidad (ácidos grasos no saturados) y también vitaminas, minerales y fitoquímicos. Así mismo, contienen fibra y proteínas vegetales (a pesar de que no tienen tanta como las leguminosas).

Deben tomarse con moderación ya que son muy calóricas.

- **Aceite de oliva o de colza:**

La calidad de la grasa tiene más incidencia en la diabetes y su prevención, que no la cantidad. La grasa puede afectar la sensibilidad a la insulina. Por esta razón se recomienda el uso de aceites para cocinar, aliñar, etc.

El aceite de oliva virgen extra es muy recomendable por su alto contenido de polifenoles, consiguiendo un efecto independiente sobre la diabetes.

- **Grano integral:**

El grano integral es muy importante, no solo por su contenido en fibra, sino también por su contenido en fitoquímicos. Además el centeno aumenta la secreción de insulina precoz, en personas con el síndrome metabólico.

Quizás a causa de una mejor función de las células

- **Pescado, marisco y aves:**

Pueden tener un efecto independiente, pero también pueden poseer un efecto por el intercambio con la carne y los productos cárnicos, que aumentan el riesgo.

- **Productos lácteos:**

Se asocian con la disminución del 8% en el riesgo de diabetes. Y los más recomendados son los lácteos bajos en grasa en lugar de los enteros.

2. CONSUMIR CON MODERACIÓN

- **Las actividades sedentarias interrumpidas:**

Este tipo de actividades forman parte de esta lista.

Aunque es importante interrumpir el hecho de estar mucho tiempo sentado (o estirado) también hace falta llevar a cabo alguna actividad física.

- **La carne roja:**

Se asocia directamente con el riesgo de sufrir diabetes. El riesgo es especialmente alto en la carne procesada, aunque también existe en la carne roja fresca.

Aun así, la carne roja es una fente importante de Hierro y otros minerales, por lo que no se recomienda suprimirla de nuestra alimentación.

- **Pasta, arroz y patatas:**

Estos alimentos pueden aumentar los niveles de azúcar en sangre de forma muy rápida y por lo tanto aumentar el riesgo. El índice glucémico es especialmente alto en el arroz blanco y las patatas.

La pasta, aunque al cocinarla al dente el índice glucémico resulta ser moderado, consumirse en grandes cantidades la carga glucémica pasa a ser muy alta.

Los tres productos si se consumen en grano entero y formando parte de una comida, pueden ser recomendados como parte de nuestra dieta diaria.

Los granos integrales contienen fibra dietética, nutrientes y fitoquímicos que pueden ayudar en la prevención de la diabetes y de las complicaciones que se derivan.

En Holanda y Finlandia se ha encontrado una asociación entre el café y el riesgo de padecer diabetes. Beber 3-4 cafés al día puede reducir hasta un 25% el riesgo. Se sabe que eso no se debe a su contenido de cafeína, pero se desconoce el mecanismo que lo reduce.

También se han encontrado efectos similares en el té, pero hace falta tomar al menos 4 tazas al día. Resumiendo, se pueden tomar 4 tazas de café o té (de tamaño normal, sin azúcar, ni lácticos grasos).

- **Chocolate negro (y cacao):**

Este producto puede disminuir los niveles de insulina i mejorar su función. El chocolate tiene un alto contenido en grasas saturadas, por lo tanto no se debe comer indiscriminadamente.

Para lo único que debería recomendarse el chocolate (pref. Cacao mínimo del 70%) es para substituir a otras golosinas.

3. QUÉ DEBEMOS DISMINUIR O CONSUMIR DE FORMA OCASIONAL:

Las actividades sedentarias ininterrumpidas son un factor de riesgo conocido para la diabetes y otras enfermedades, así como la mortalidad por cualquier causa. Muchas actividades sedentarias no pueden evitarse pero deberíamos poder controlarlas, interrumpiéndolas 1 o 2 veces cada hora.

- **Alimentos y bebidas azucaradas:**

Contienen azúcar pero ningún nutriente, son las llamadas calorías vacías. Aumentan los niveles de azúcar en sangre de forma muy rápida.

Las bebidas azucaradas son especialmente peligrosas porque no sacian el hambre: podéis tomar 500 ml de cualquier refresco y no sentir ningún tipo de saciedad.

- **Coca, galletas, pasteles:**

Estos productos contienen azúcar, cereales refinados y grasas saturadas, pero una cantidad limitada de fibras dietéticas y nutrientes.

- **Granos refinados:**

No contienen nutrientes (vitaminas, minerales y fitoquímicos) y aumentan los niveles de azúcar en sangre rápidamente. Por lo tanto no se pueden recomendar para uso diario.

- **Productos cárnicos:**

Por lo general tienen un alto contenido en grasas, especialmente grasas saturadas. Además contienen nitratos y sal que pueden aumentar el riesgo de padecer diabetes.

- **Patatas chips, pasteles salados y comida rápida:**

Contienen una gran cantidad de grasas saturadas, sal y carecen de nutrientes. O sea, que favorecen ganar peso de forma rápida.

- **La mantequilla y otros aceites saturados y parcialmente hidrogenados:**

Tienen un alto contenido en grasas saturadas y grasas trans. Aumentan los niveles de colesterol en sangre que pueden incrementar el riesgo de complicaciones.

Quiero saber más de la Sesión 1



Quiero saber más de la Sesión 1



Quiero saber más de la Sesión 1



Quiero saber más de la Sesión 1

