



Paquete de herramientas para el establecimiento de objetivos de los pacientes para el manejo de la diabetes

¡Haga copias para planificar su recorrido y llevar un registro de sus logros!



Paquete de herramientas para el establecimiento de objetivos de los pacientes



Introducción

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) estiman que 34.2 millones de estadounidenses tienen diabetes, lo que la convierte en la séptima causa de muerte en Estados Unidos. Entre las complicaciones causadas por la diabetes se encuentran la insuficiencia renal, las enfermedades cardíacas, la ceguera, los accidentes cerebrovasculares, la pérdida de dedos de las manos, de los pies o la pérdida de las piernas, el cáncer, la demencia y la enfermedad de Alzheimer. (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, 2018)

Afortunadamente, varios estudios han demostrado que las complicaciones relacionadas con la enfermedad pueden prevenirse o retrasarse, y que la vida de las personas con diabetes puede prolongarse mediante un mejor manejo de la salud.

Este paquete de herramientas está diseñado para ayudarle a establecer un plan y mantenerle enfocado en hacer cambios en su estilo de vida para manejar eficazmente su diabetes. El viaje hacia una salud mejorada está en sus manos, todo lo que tiene que hacer para iniciar su propia y excepcional aventura es dar el primer paso.

Dónde empezar

Cuando se hace el compromiso de cambiar, es importante reconocer la inspiración que hay detrás de su decisión, el punto de enfoque que le motiva a tener éxito. Igual de importante es identificar los posibles obstáculos que pueden impedirle alcanzar sus objetivos. Compartir ambas cosas con su equipo de atención médica le permitirá ayudarle a elaborar un plan que se adapte a sus necesidades.

En primer lugar, identifique lo que tiene importancia para usted:

1. Estoy motivado a comprometerme a mejorar mi salud porque quiero:

2. Las inquietudes que tengo y que podrían dificultar mi progreso son:

Nivel de confianza: ¿Está listo para el cambio?

Estoy listo para hacer cambios

Estoy pensando en hacer cambios

No estoy listo para hacer cambios

Elaboración de un plan

La idea de establecer un plan para perder peso, mejorar la nutrición y hacer más ejercicio puede ser abrumadora si todo se pone en marcha a la vez. La clave para conseguir que los cambios saludables se mantengan es empezar poco a poco. Al establecer objetivos realistas que puedan alcanzarse en un plazo de tiempo con el que pueda comprometerse, se puede establecer y mantener un historial de éxito.

Establecer objetivos claros y definir las acciones necesarias para alcanzarlos le permitirá convertir los objetivos a corto plazo en hábitos saludables para toda la vida.

En primer lugar, considere entre 1 y 3 cambios que esté dispuesto a realizar para mejorar su salud y establezca un objetivo para cada uno de ellos.

A continuación, identifique 1 o 2 acciones específicas que pueda llevar a cabo para alcanzar sus objetivos.

Asegúrese de que sus objetivos sean **S.M.A.R.T.** (por sus siglas en inglés)

Specific (Específicos)

¿Qué es exactamente lo que está tratando de lograr? Incluya detalles como por qué y cómo quiere lograr cada objetivo.

Ejemplo: "Quiero perder peso y hacer ejercicio" es demasiado general.

Measurable (Medible)

¿Cómo reconocerá el éxito? Describa exactamente lo que quiere ver cuando alcance su objetivo.

Attainable (Alcanzable)

Asegúrese de que el objetivo es aceptable para usted. ¿Tiene los recursos, el tiempo y los sistemas de apoyo necesarios para lograrlo?

Relevant (Relevante)

¿Le ayudará esta meta a alcanzar su objetivo y le beneficiará?

Time-bound (Con fecha límite)

Establezca un plazo límite para alcanzar su objetivo que sea realista y flexible. Al final del periodo de tiempo, puede decidir ajustar o cambiar su objetivo.



Ejemplo 1

Descripción del objetivo; hágalo S.M.A.R.T.	Fecha de celebración prevista
Quiero perder ocho libras en los próximos 30 días para ayudarme a manejar mejor mi diabetes.	30 de abril de 2020
Medida de acción n.º 1 Dar dos vueltas a la manzana (30 minutos) al menos cinco días a la semana.	15 de abril de 2020
Medida de acción n.º 2 Reducir mi consumo de refrescos de 3 a 1 por día durante el próximo mes.	15 de abril de 2020
Medida de acción n.º 3 Llevar un diario de alimentos o utilizar una aplicación en línea para llevar un registro de mi ingesta.	30 de abril de 2020

Antes de iniciar un nuevo programa de ejercicios, asegúrese de conversar con su proveedor de atención médica sobre sus objetivos de acondicionamiento físico para que pueda ayudarlo a adaptar el ejercicio y el monitoreo de la glucosa en función de sus necesidades individuales.

Ejemplo 2

Descripción del objetivo; hágalo S.M.A.R.T.	Fecha de celebración prevista
Quiero monitorear cuidadosamente mis niveles de azúcar en la sangre durante los próximos 60 días para evitar los problemas de circulación que padeció mi madre.	30 de junio de 2020
Medida de acción n.º 1 Comprar un medidor de glucosa nuevo.	15 de abril de 2020
Medida de acción n.º 2 Verificar mi nivel de glucosa antes de las comidas y las meriendas, a la hora de acostarme y siempre que me sienta "decaído" o sienta que mis niveles de azúcar en la sangre pueden estar fuera del valor objetivo, durante los próximos 60 días.	31 de mayo de 2020 30 de junio de 2020
Medida de acción n.º 3 Llevar un registro diario o utilizar una aplicación en línea para llevar un registro de mis niveles de glucosa durante los próximos 60 días.	31 de mayo de 2020 30 de junio de 2020

Ejemplo 3

Descripción del objetivo; hágalo S.M.A.R.T.	Fecha de celebración prevista
Quiero tomar mi medicamento nuevo para la diabetes según las indicaciones durante los próximos 90 días para poder mantener mis niveles de azúcar en la sangre tan normales como sea posible, sin que estos niveles aumenten o disminuyan de forma grave.	31 de julio de 2020
Medida de acción n.º 1 Surtir mi nueva receta de insulina.	30 de abril de 2020
Medida de acción n.º 2 Configurar la alarma de mi teléfono para que me envíe recordatorios basados en mi horario para la toma de mis medicamentos.	30 de abril de 2020
Medida de acción n.º 3 Tomar mi insulina según las instrucciones de mi médico todos los días y anotarlo en mi registro diario.	31 de mayo de 2020 30 de junio de 2020 31 de julio de 2020

EJEMPLO de estrategias de medidas de acción para respaldar los objetivos relacionados con el estilo de vida

Nutrición y pérdida de peso

- Beber 16 onzas de agua antes de cada comida.
- Desayunar todos los días.
- Consumir menos carbohidratos refinados (alimentos procesados, pan blanco, arroz blanco, dulces, cereales de desayuno, pasta).
- Consumir menos azúcares añadidos (incluidos la sacarosa, la dextrosa, la fructosa y otros edulcorantes, el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, el jarabe de agave y la miel).
- Llevar un registro diario de alimentos.
- Vigile el tamaño de las porciones: mida o cuente el tamaño de las porciones, use un plato más pequeño.
- Limite las calorías a entre 1200 y 1500 por día si pesa menos de 250 libras, y entre 1500 y 1800 por día si pesa más de 250 libras.
- Incluya una fuente de proteínas magras en cada comida (carne de ave sin piel, cortes de ternera o cerdo con menos grasa, pescado, huevos y productos lácteos con grasa reducida).
- Limite el consumo de carne roja a sólo algunas veces al mes.
- Reduzca el consumo de bebidas azucaradas, incluidos los refrescos y los jugos de frutas.
- Sustituya el azúcar por edulcorantes artificiales.
- Sustituya la mantequilla o la margarina por aceite de canola o de oliva líquido.
- Consuma una o más fuentes importantes de grasas omega-3 cada día (pescado graso, nueces, aceite de soya, semillas de linaza molidas o aceite de linaza).
- Limite la ingesta de carbohidratos por comida (o divídalos entre una comida y la merienda) a entre 30 y 45 gramos en el caso de las mujeres, y a entre 45 y 60 gramos en el caso de los hombres.
- Consuma entre 20 y 35 gramos de fibra al día (frijoles, legumbres, espárragos, coles de Bruselas y granos no procesados).
- Practique la alimentación consciente: coma despacio y sin distracciones, mastique bien, concéntrese en la sensación de saciedad.
- Planifique las comidas de la semana.
- Utilice el Planificador de mi plato al planificar las comidas.

Acondicionamiento físico

- Camine 30 minutos al día, cinco días a la semana (puede dividirse en intervalos de 10 minutos).
- Siga un entrenamiento en línea o en DVD dos veces por semana.
- Haga una serie de ejercicios en la silla cada hora mientras está sentado en el trabajo

- Camine de 2 a 3 minutos cada 20 minutos.
- Participe en actividades acuáticas (por ejemplo, clases de aeróbicos acuáticos, trote acuático).
- Utilice una bicicleta estática durante 20 minutos tres veces por semana.
- Realice entrenamientos de resistencia 2 días a la semana; comience con dos series de cada ejercicio con un breve descanso entre series.
- Lleve a sus hijos o nietos al parque y juegue activamente con ellos.
- Pasee al perro.
- Únase a una clase de ejercicio.
- Baile como si nadie lo observara.
- Haga una caminata dos veces por semana.
- Mézase en una mecedora en lugar de estar reclinado mientras ve la televisión.

Promoción de la salud

- Duerma al menos entre 7 y 8 horas cada noche.
- Controle sus niveles de colesterol (conozca sus niveles, hable con su proveedor de atención médica sobre las estrategias para reducir los niveles de colesterol "malo" y de triglicéridos).
- Deje de fumar
- Tome sus medicamentos todos los días.
- Verifique y registre sus niveles de azúcar en la sangre como se le ha indicado.
- Registre sus niveles de azúcar en la sangre (registro electrónico o escrito de los niveles y lo que estaba haciendo al momento de la verificación).
- Revise sus pies todos los días en busca de heridas, úlceras y problemas de la piel (infórmele de cualquier cambio a su proveedor de atención médica).
- Visite a un proveedor de atención médica para que le realice un examen del pie diabético cada año.
- Cepíllese los dientes todos los días.
- Utilice el hilo dental todos los días.
- Reduzca su consumo de tabaco o deje de fumar
- Visite a un oftalmólogo para un examen de los ojos con dilatación una vez al año.
- Visite al dentista dos veces al año.
- Sea consciente de sus niveles de estrés y manéjelos (tome una clase de yoga, medite, rece, dedique tiempo a hacer cosas que le gusten); póngase en contacto con su proveedor de atención médica si necesita ayuda para manejar el estrés.

Estoy motivado a comprometerme a mejorar mi salud porque quiero:

Descripción del objetivo; hágalo S.M.A.R.T.	Fecha de celebración prevista
Medida de acción n.º 1	
Medida de acción n.º 2	
Medida de acción n.º 3	
Medida de acción n.º 4	

Goal Description Make it S.M.A.R.T.	Fecha de celebración prevista
Medida de acción n.º 1	
Medida de acción n.º 2	
Medida de acción n.º 3	
Medida de acción n.º 4	

Goal Description Make it S.M.A.R.T.	Fecha de celebración prevista
Medida de acción n.º 1	
Medida de acción n.º 2	
Medida de acción n.º 3	
Medida de acción n.º 4	

Guía para la planificación de las comidas

Carbohidratos

Para la mayoría de las mujeres: elija 2 o 3 porciones en cada comida

Para la mayoría de los hombres: elija 3 o 4 porciones en cada comida

Ejemplos de **una** porción de carbohidratos:

Pan y almidones

- 1 rebanada de pan o un panecillo pequeño
- ½ de taza de arroz o pasta cocida
- ½ taza de cereal cocido
- ½ taza de papas cocidas
- ¾ de taza de cereal seco sin azúcar
- ½ taza de maíz o chícharos
- ½ taza de frijoles secos cocidos (pintos, blancos, negros, lima, etc.)
- 5 galletas saladas

Frutas

- 1 unidad, como una pera o una manzana pequeña
- 1 taza de melón en cubos
- ½ taza de fruta enlatada
- ¾ de taza de bayas frescas
- ½ plátano
- 15 uvas pequeñas

Leche

- 1 taza de leche descremada o baja en grasa
- 1 taza de yogur bajo en grasa sin azúcar
- ½ taza de helado bajo en grasa

Proteínas

Elija 1 onza para el desayuno y entre 2 y 4 onzas para la comida y la cena

Ejemplos de proteínas:

- Carne magra
- Pollo o pavo sin piel
- Pescado
- 1 huevo
- 1 onza de queso bajo en grasa
- Requesón bajo en grasa
- De 1 a 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
- ¼ de taza de nueces
- ½ taza de tofu

Grasas

Consumir en cantidades pequeñas

Ejemplos de **una** porción de grasa:

- 1 cucharadita de margarina reducida en grasa
- 1 cucharadita de aceite de oliva o canola
- 1 cucharadita de mayonesa reducida en grasa
- 1 cucharada de aderezo para ensaladas reducido en grasa, queso crema o crema agria
- 2 tiras de tocino (no más de dos veces por semana)
- 2 onzas de salchicha (no más de dos veces por semana)

Vegetales

Coma cuanto quiera.

Ejemplos de **una** porción de vegetales:

El tamaño de la porción es **1 taza del vegetal crudo o ½ taza cocido**

- Alcachofa
- Espárragos
- Frijoles (verdes, cera, italianos)
- Betabel
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Col
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Vegetales (col, mostaza, nabo)
- Champiñones
- Okra (hervida)
- Cebollas
- Chiles (morrón, dulce, picante)
- Rábanos
- Ensaladas verdes (endibia, escarola, lechuga, lechuga romana)
- Espinacas
- Calabaza de verano
- Chícharos dulces
- Tomate
- Nabos
- Castañas
- Calabacín

Alimentos libres

Consumir como desee

Ejemplos de alimentos con menos de 20 calorías por porción:

- Refrescos sin azúcar
- Café negro o té solo
- Jello© sin azúcar
- Crystal Light©, Kool Aid© sin azúcar
- Paletas sin azúcar

Para conocer opciones de alimentos saludables desde el punto de vista cultural, consulte las dietas tradicionales de Oldways en <https://oldwayspt.org/>.

Entre las opciones se encuentran: Dieta de la herencia africana, dieta latinoamericana, dieta de la herencia asiática y dietas vegetarianas/veganas.

My Plate Planner

Please refer to meal planning guidelines on the back.



My Plate Planner Methods of Use

- Fill 1/2 of your plate with vegetables such as carrots, broccoli and salad
- Fill 1/4 of your plate with lean meat, chicken or fish; this is about 3 ounces
- Fill 1/4 of your plate with a starchy choice such as 1/3 cup rice
- Add 1 serving of fruit
- Choose 1 serving of milk
- Add margarine or oil for preparation or addition at the table

Add other portions as needed to round out your meal plan

For breakfast, use the two quarters of the plate and not the other half

For lunch and dinner, use the whole plate



PF-ENG-LET-MSS111E-8/06

Recursos aportados por



Versión nueva y mejorada de la etiqueta de información nutricional: cambios fundamentales



La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos ha finalizado una nueva e **etiqueta de información nutricional para los alimentos envasados que le facilitará tomar decisiones fundamentadas respecto de los alimentos que promuevan una dieta saludable.** La etiqueta actualizada a tiene un nuevo diseño y refleja la información científica actual, incluido el vínculo entre la dieta y las enfermedades crónicas.

1. Porciones

El número de "porciones por envase" y el "tamaño de la porción" han aumentado y ahora se muestran en letra más grande y en negrita. Los tamaños de las porciones se han actualizado para reflejar lo que las personas realmente comen y beben hoy en día. Por ejemplo, el tamaño de la porción para el helado anteriormente era 1/2 taza y ahora es 2/3 de taza.

Además, existen nuevos requisitos para determinados tamaños de envases, como los que contienen entre una y dos porciones, o aquellos que contienen más de una porción, pero se podrían consumir en una o varias ocasiones.

2. Calorías

Ahora las "calorías" se muestran en letra más grande y en negrita.

3. Grasas

Se eliminaron las "calorías de las grasas" porque las investigaciones demuestran que el tipo de grasa que se consume es más importante que la cantidad.

4. Azúcares añadidos

Ahora se exige que la etiqueta muestre los "azúcares añadidos" en gramos y como un valor diario porcentual (VD%). Los azúcares añadidos incluyen los azúcares que se agregan durante el procesamiento de los alimentos o cuando se los envasa como tales (p. ej., una bolsa de azúcar de mesa), y también incluyen los azúcares de los jarabes y la miel, y los azúcares de los

Etiqueta actual

Información nutricional	
Tamaño de la porción 2/3 de taza (55 g)	
Porciones por envase 8 (aproximadamente)	
Cantidad por porción	
Calorías 230	Calorías de las grasas 72
Ver diario 10*	
Grasa total 8 g	12%
Grasas saturadas 1 g	6%
Grasas trans 0 g	
Colessterol 0 mg	0%
Sodio 150 mg	7%
Total de carbohidratos 37 g	12%
Fibra alimentaria 4 g	16%
Azúcares 12 g	
Proteína 3 mg	
Vitamina A	10%
Vitamina C	8%
Calcio	20%
Hierro	45%
* Los valores diarios porcentuales se basan en una dieta de 2,000 calorías. Su valor diario puede ser más alto o más bajo en función de sus necesidades calóricas.	
Grasa total	Calorías 2,000 2,000
Grasa total	Menos de 65 g 80 g
Grasas saturadas	Menos de 30 g 35 g
Colessterol	Menos de 300 mg 300 mg
Sodio	Menos de 2,400 mg 2,400 mg
Total de carbohidratos	Menos de 300 g 375 g
Fibra alimentaria	25 g 30 g

Etiqueta nueva

Información nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de la porción 2/3 de taza (55 g)	
Cantidad por porción	
Calorías	230
Valor diario 10*	
Grasa total 8 g	16%
Grasas saturadas 1 g	5%
Grasas trans 0 g	
Colessterol 0 mg	0%
Sodio 150 mg	7%
Total de carbohidratos 37 g	12%
Fibra alimentaria 4 g	16%
Azúcares 12 g	24%
Incluye 10 g de azúcares añadidos 20%	
Proteína 3 g	
Vitamina D 2 mcg	16%
Calcio 200 mg	15%
Hierro 8 mg	45%
Fibra 25 mg	6%
* El valor diario (VD%) es la medida de cantidad que se recomienda por porción de alimentos en relación a una dieta. Los valores de 2000 calorías y los factores de conversión son recomendaciones nutricionales generales.	

Jugos de fruta o de verdura concentrados. Los datos científicos muestran que es difícil satisfacer las necesidades de nutrientes mientras se mantiene dentro de los límites de calorías si consume más del 10 por ciento de su total de calorías diarias provenientes del azúcar añadido.

5. Nutrientes

Se actualizaron las listas de los nutrientes que se requieren o permiten en la etiqueta. Ahora se exige que la vitamina D y el potasio se muestren en la etiqueta, debido a que los estadounidenses no siempre consumen las cantidades recomendadas. Ya no se exige que se muestren las vitaminas A y C puesto que hoy en día las deficiencias de estas vitaminas son poco frecuentes. Se debe indicar la cantidad real (en miligramos o microgramos) además del VD% de vitamina D, calcio, hierro y potasio.

También se actualizaron los valores diarios de los nutrientes sobre la base de las pruebas científicas más recientes. Los valores diarios son las cantidades de referencia de los nutrientes que se deben consumir o que no se deben exceder, y se utilizan para calcular el VD%.

6. Pie de página

La nota al pie en la parte inferior de la etiqueta ha cambiado para explicar mejor el significado del VD%. El VD% lo ayuda a entender la información nutricional en el contexto de una dieta diaria completa.

Etapas de transición a la nueva etiqueta

Los fabricantes aún tienen tiempo para empezar a usar la versión nueva y mejorada de la etiqueta de información nutricional, de modo que usted verá ambas versiones de la etiqueta durante un tiempo. Sin embargo, la nueva etiqueta ya está empezando a aparecer en los productos a nivel nacional.

Para obtener más información sobre la nueva etiqueta de información nutricional, visite: www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/Labeling/Nutrition/ucm385663.htm

Enero de 2010

Consejos para mantener el rumbo

1. Solicítele a su equipo de atención el apoyo que necesite, por ejemplo, asesoramiento nutricional o recursos comunitarios.
2. Considere la posibilidad de trabajar en un cambio de su estilo de vida a la vez.
3. Lleve un registro de su progreso: use un diario de alimentos y un registro de actividades.
Entre las opciones gratuitas en línea se encuentran: myfitnesspal.com; sparkpeople.com; figwee.com
4. No se frustre si comete un desliz, ¡le pasa a todo el mundo! Mañana tendrá la oportunidad de retomar el rumbo.
5. Celebre sus logros. Haga planes para premiarse comprándose algo nuevo, con una actividad de autocuidado, con un día libre o con una película (evite las recompensas que involucren comida).
6. Concéntrese en lo que es capaz de hacer hoy, no en lo que no puede hacer.
7. Construya una red de apoyo de amigos, familiares y compañeros de trabajo.
8. Incorpore actividades de acondicionamiento físico que le gusten. ¡Haga que sea divertido!
9. Al principio, enfóquese en la consistencia, no en la velocidad o el ritmo.
10. Aumente la actividad de forma gradual, es decir, aumente la frecuencia de 3 días a la semana a 5 días; aumente de 10 minutos al día a 20 minutos.
11. Si se siente muy dolorido o cansado, tómese un día de descanso.
12. Si siente que no se está exigiendo lo suficiente, aumente la intensidad, la duración o la frecuencia para así trabajar más.



¡Haga copias de las siguientes
páginas para planificar su
recorrido y llevar un registro
de sus logros!

Seguimiento de mi progreso

Semana del:

Objetivo:

Medida de acción	Veces/semana	D	L	M	M	J	V	S	Total completado

Objetivo:

Action Step	Veces/semana	D	L	M	M	J	V	S	Total completado

Objetivo:

Medida de acción	Veces/semana	D	L	M	M	J	V	S	Total completado

Autorreflexión sobre el éxito

Mi mayor éxito esta semana ha sido:

Algo valioso que he aprendido esta semana ha sido:

Planificador semanal de comidas

Semana del:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Comida							
Cena							
Meriendas							

Puede encontrar herramientas para la planificación de comidas en:
<https://www.choosemyplate.gov/myplatekitchen/recipes>
<https://www.diabetesfoodhub.org/>


Mi registro de alimentación y acondicionamiento físico

Fecha:

Peso diario:

Comida	Qué/cantidad	Gramos de carbohidratos	Calorías (si lo sabe)
Desayuno			
Comida			
Cena			
Meriendas			
Total			

 Consumo de agua oz. _____ oz. _____ oz. _____ oz. _____ oz. _____ oz. _____ oz. _____ oz.

 Actividad de acondicionamiento físico

Tipo _____	Tipo _____	Tipo _____	Tipo _____	Tipo _____
_____ Min	_____ Min	_____ Min	_____ Min	_____ Min
Tipo _____	Tipo _____	Tipo _____	Tipo _____	Tipo _____
_____ Min	_____ Min	_____ Min	_____ Min	_____ Min