

# Equilibrio del Estilo de Vida



Alimentación sana

Actividad física

## Programa de Cambio del Estilo de Vida del Programa de Prevención de la Diabetes

Su nombre: \_\_\_\_\_

Su instructor de estilo de vida es: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

# Sesión 1A:

## Bienvenido al Programa de Equilibrio del Estilo de Vida.

---

Recuerde su propósito.

- ¿Por qué me uní al Programa de Prevención de la Diabetes (DPP)?:

---

---

---

- ¿Qué espero lograr participando en el DPP?:

---

---

---

- ¿Cómo me ayudará a mí y/u otros una alimentación sana y la actividad física?:

---

---

---



El Programa de Equilibrio del Estilo de Vida es uno de los cuatro grupos que

componen el Programa de Prevención de la Diabetes. En este grupo, nos concentraremos en cómo hacer cambios del estilo de vida para tratar de prevenir la diabetes.

Usamos las palabras "Equilibrio del Estilo de Vida" porque lo/a ayudaremos a alcanzar un **equilibrio sano entre dos partes de su estilo de vida:**

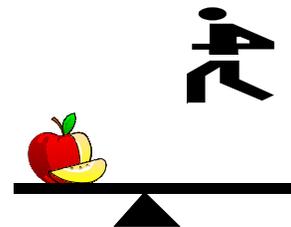
- su alimentación y
- la actividad física que desarrolla



Sus metas del Equilibrio del Estilo de Vida serán:

1. Perder peso mediante una alimentación sana y
2. Hacer más actividad física.

*Equilibrio del Estilo de Vida*



Creemos firmemente que si se hacen estos cambios del estilo de vida y se los mantiene con el transcurso del tiempo, se **prevendrá la diabetes** en las personas como usted que corren el riesgo de desarrollarla.

Se ha diseñado con sumo cuidado el Programa de Equilibrio del Estilo de Vida. Se basa en muchos estudios de investigación acerca de las mejores maneras de ayudar a la gente a cambiar.

En este programa lo/a ayudaremos a:

- **Aprender los elementos de una alimentación sana y la actividad física.**
- **Aprender a identificar aquellas cosas que le impiden comer alimentos sanos y hacer actividad física.**



Y a aprender a **cambiar estas cosas para que jueguen a su favor**, no en su contra.

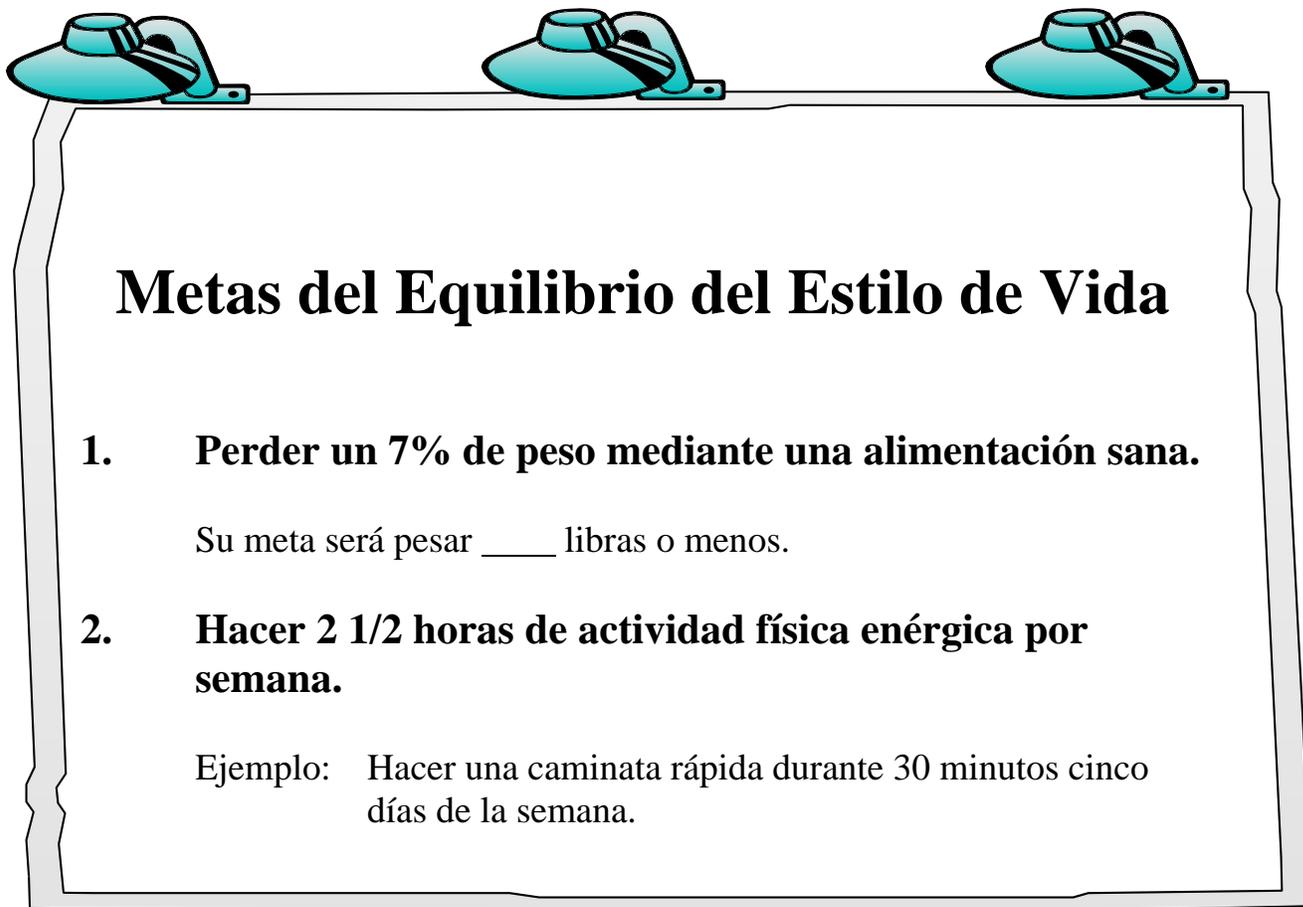
Por ejemplo, usted aprenderá a:

- Encontrar el tiempo para hacer actividad física.
- Pedir lo que desea cuando sale a comer.
- Mantener cosas a su alrededor, tanto en su casa como en el trabajo, que lo/a ayuden a hacer actividad física y comer alimentos sanos. Librarse de aquellas cosas que se interponen en su camino.
- Detener los pensamientos negativos y cambiarlos por positivos.
- Levantarse cuando caiga y se aparte de sus planes de alimentación sana y actividad física.
- Manejar el stress, los eventos sociales y otras personas que dificultan su cambio.



**También le daremos el apoyo a largo plazo que necesita.**

Nosotros seremos sus instructores.



## **Metas del Equilibrio del Estilo de Vida**

**1. Perder un 7% de peso mediante una alimentación sana.**

Su meta será pesar \_\_\_\_ libras o menos.

**2. Hacer 2 1/2 horas de actividad física enérgica por semana.**

Ejemplo: Hacer una caminata rápida durante 30 minutos cinco días de la semana.

Las metas del Equilibrio del Estilo de Vida son seguras y se pueden lograr.

Lo ayudaremos a lograr las metas haciendo cambios:

- graduales,
- sanos y
- razonables en su alimentación y actividad.

# El logro de las metas del Equilibrio del Estilo de Vida:

## 1. Puede prevenir la diabetes.

La investigación ha demostrado que las personas delgadas y activas son menos propensas a tener diabetes. También, se ha demostrado que una pérdida de peso moderada y la actividad física mejoran el uso de la insulina del cuerpo. Esto puede reducir las posibilidades de desarrollar diabetes.

## 2. Lo/a ayudará a estar y sentirse mejor, y a llevar una vida más sana.

La investigación ha demostrado que la pérdida de peso y la actividad física pueden:

- Aliviar la tensión, ayudarlo/a a relajarse y a dormir.
- Bajar la presión arterial.
- Bajar los niveles en sangre de LDL (el colesterol "malo" o las grasas en la sangre).
- Aumentar los niveles en sangre de HDL (el colesterol "bueno" o las grasas en la sangre).

## 3. Será un buen ejemplo para su familia, amigos y la comunidad.



Cambiar la conducta requiere trabajo.  
Estamos aquí para ayudarlo/a. ¡Y usted puede

# Trabajaremos juntos como un EQUIPO.

## Contaré con usted para lo siguiente:

- Vendrá a las sesiones y traerá su cuadernillo de Equilibrio del Estilo de Vida. Llamará 24 horas antes si debe faltar a una sesión.
- Hará sus máximos esfuerzos para lograr las metas de alimentación y actividad. Esto incluye hacer las actividades para el hogar y practicar lo que aprende.
- Mantendrá un registro de su alimentación y actividad los 7 días de la semana. Sea honesto/a. (No trate de "complacermé.")
- Mantendrá un registro de su peso en su casa.
- Me hará saber si tiene problemas.
- Estará dispuesto y abierto al cambio. Siempre "manténgase firme".



## Usted puede contar conmigo para lo siguiente:

- Repasaré sus registros de lo que come y su actividad. Le indicaré lo que está haciendo bien y lo que puede mejorarse.
- Contestaré sus preguntas.
- Seré honesto/a.
- Estaré a su lado en tiempos difíciles.
- Crearé que usted puede lograr las metas de alimentación y actividad física. Siempre "me mantendré firme" por usted. Lo/a apoyaré y ayudaré.



**Acordamos trabajar juntos de las formas descritas anteriormente.**

Firma: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Sesiones



Nos complace recibir a un amigo o familiar suyo, invítelo.

Sesión	Tema
1A 1B	Bienvenido al Programa de Equilibrio del Estilo de Vida. Cómo Comenzar a Hacer Actividad Física.
2	Mueva esos Músculos.
3	Actividad Física: Un Estilo de Vida.
4	Sea un Detective de las Grasas.
5	Tres Formas de Comer Menos Grasas.
6	Alimentación Sana.
7	Controle lo que está a su Alrededor.
8	Incline la Balanza de las Calorías.
9	Solucionando Problemas.
10	Cuatro Claves para Comer Afuera Sanamente.
11	Contéstele a los Pensamientos Negativos.
12	La Resbalosa Pendiente del Cambio del Estilo de Vida.
13	Comience su Plan de Actividad con Entusiasmo.
14	Haga que las Señales Sociales Trabajen <i>a su Favor</i> .
15	Usted Puede Manejar el Estrés.
16	Formas de Mantenerse Motivado.

# Equilibrio del Estilo de Vida



Sesiones



Nos complace recibir a un amigo o familiar suyo, invítelo.

Sesión	Tema
1A 1B	Bienvenido al Programa de Equilibrio del Estilo de Vida. Cómo Comenzar a Perder Peso.
2	Sea un Detective de las Grasas.
3	Tres Formas de Comer Menos Grasas.
4	Alimentación Sana.
5	Mueva esos Músculos.
6	Actividad Física: Un Estilo de Vida.
7	Incline la Balanza de las Calorías.
8	Controle lo que está a su Alrededor.
9	Solucionando Problemas.
10	Cuatro Claves para Comer Afuera Sanamente.
11	Contéstele a los Pensamientos Negativos.
12	La Resbalosa Pendiente del Cambio del Estilo de Vida.
13	Comience su Plan de Actividad con Entusiasmo.
14	Haga que las Señales Sociales Trabajen <i>a su Favor</i> .
15	Usted Puede Manejar el Estrés.
16	Formas de Mantenerse Motivado.