

Establecimiento de METAS



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Educación para el
paciente



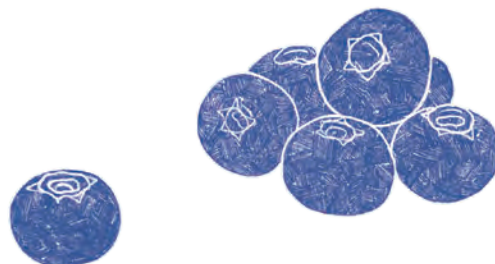
Hacer cambios en su estilo de vida no tiene que comenzar a lo grande o grandioso. Los cambios pequeños son más fáciles de incorporar y, con el tiempo, pueden marcar la diferencia. Como parte del control de la diabetes, hay que enfocarnos en tres cambios principales en el estilo de vida: **umentar la actividad física, aumentar las verduras en su dieta y un objetivo de su elección.**

Aumento de la actividad física

Las recomendaciones presentes de actividad física son 150 minutos a la semana, lo que también parece ser 30 minutos al día por cinco días. Esta actividad física puede ser cualquier forma de actividad que eleve su ritmo cardíaco, como andar en bicicleta, caminar, nadar, bailar o hacer jardinería.

Escriba sobre cómo está su actividad física ahora. ¿Por cuántos minutos a la semana se mantiene activo?

¿Hay alguna actividad que haya disfrutado en el pasado? ¿Cuál fue esa actividad?



Establecimiento de **METAS**

Junte toda esta información y escriba una meta SMART para incrementar su actividad física. Una meta SMART para la actividad física significa:

S específica actividad física que está completando

M mensurable actividad a través de la frecuencia cardíaca, la distancia o el tiempo para completar la acción

A alcanzable significa comprender de dónde comenzó y no asumir mucho demasiado rápido

R relevante para su vida en términos de su horario y nivel de condición física inicial

T tiempo para ser completado en un momento específico

Una meta poco realista podría ser algo así como correr cinco millas todos los días cuando usted no es un corredor habitual. Si tomamos esta idea y la convertimos en una meta SMART, entonces diríamos que voy a comenzar a caminar por mi vecindario durante 15 minutos después del trabajo los martes y jueves. Este objetivo incluye una acción específica que se está haciendo, los días en que se debe hacer la acción, una actividad de inicio alcanzable, considera trabajar según su horario y cuándo se completará la actividad.

Su meta SMART:



Establecimiento de METAS

Aumentar el consumo de verduras

Las recomendaciones presentes para las verduras son 2 ½ tazas al día.

Escriba sobre cuáles son sus hábitos alimenticios con el consumo de frutas y verduras. ¿Cuántas frutas y verduras está comiendo actualmente?

¿Cuales son sus verduras favoritas? ¿Cómo le gustan comer sus verduras favoritas?

Junte toda esta información, escriba una meta SMART que pueda hacer cada semana para aumentar su consumo de vegetales. Una meta SMART para aumentar las verduras en su dieta significa:

S específica forma en que agrega vegetales a sus comidas

M mensurable cantidad o tipo de vegetales que está agregando

A alcanzable significa comprender de dónde comenzó y no asumir mucho demasiado rápido

R relevante para su vida en términos de sus preferencias de sabor

T tiempo limitado para agregar más vegetales en ciertas comidas o meriendas



Establecimiento de **METAS**



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Educación para el
paciente



Un objetivo poco realista podría ser convertirse en vegetariano de la noche a la mañana cuando su proteína principal generalmente proviene de animales. Convertir este objetivo en uno SMART podría ser comer una cena sin carne los lunes con al menos 1 taza de verduras.

Su meta SMART:

Su elección de meta:

Piense en sus hábitos presentes con respecto a su salud que pueden incluir su dieta, tomar sus medicamentos, manejar el estrés, comer más comidas hechas en casa, reducir el consumo de refrescos, ser más consciente y más. ¿Hay algún aspecto de tu vida que usted cree que puede cambiar para mejorar su salud?

Escriba el hábito presente en que se quiere enfocar:

Escriba sobre cómo este hábito se adapta a su estilo de vida. ¿Es algo que consume o hace todos los días?

Escriba una meta SMART que pueda hacer cada semana para mejorar en el hábito de salud que eligió arriba.



¡Escanee este código QR para ver un video sobre este tema!