

Recomendaciones de estilo de vida y asesoramiento para la prediabetes



Esta ayuda del trabajo ofrece un resumen de los cambios de estilo de vida y las estrategias que pueden incorporarse al asesoramiento de promoción de la salud. Estos cambios pueden retrasar o prevenir la aparición de la diabetes de tipo 2 en las clientas de planificación familiar.

Recomendaciones de estilo de vida para la prediabetes¹

¡DISFRÚTELO!

Fíjese objetivos pequeños y alcanzables y celebre también las victorias pequeñas. Elija ser amable consigo misma.²

Reemplace las bebidas calóricas por agua.

Coma una amplia variedad de verduras, frutas, granos integrales y proteínas saludables como maní y otros frutos secos de árbol, frijoles, huevos, pescado, pollo y productos lácteos bajos en grasa.

Las mujeres que puedan quedar embarazadas deben tomar al menos 400 mcg de ácido fólico diarios para prevenir ciertos defectos de nacimiento. Pueden provenir de un multivitamínico diario, o siguiendo una dieta con muchos granos fortificados y alimentos como frijoles, arvejas y verduras de hoja verde.³

Use grasas saludables para el corazón como aceites de canola, soja y oliva.

Incluya alimentos que ayuden a mejorar la sensibilidad a la insulina, como maní y otros frutos secos de árbol, café, té, frijoles, avena, cebada, bayas y yogur.

Use hierbas, especias y mezclas de especias sin sodio añadido.

Trate de dormir lo suficiente: 7 a 8 horas de sueño nocturno

Céntrese en estrategias saludables —ejercicio y técnicas como la terapia cognitiva basada en la atención plena y meditación— para controlar el estrés.

Haga ejercicio cardiovascular (como caminar, andar en bicicleta y nadar) durante al menos 150 minutos semanales. Integre el entrenamiento de fortalecimiento, que incluye levantar pesas o usar el peso corporal de 2 a 3 veces por semana.

Divida los períodos de estar sentado con 2 a 3 minutos de actividad cada 30 minutos.

¡EVÍTELO!

Evite la autoconversación negativa. En cambio, su voz interior debe ser una amiga y una aliada.

Reduzca las bebidas calóricas, especialmente las que contienen azúcar, como refrescos, té dulce, jugos, café azucarado y alcohol.

Evite las carnes procesadas y con alto contenido en grasa, como el beicon, los perritos calientes y las salchichas.

Reduzca los alimentos con grasas saturadas como la mantequilla, la piel del pollo, el aceite de coco y la grasa del tocino.

Evite los alimentos poco nutritivos, como las galletas, las papitas fritas o los pastelitos para la tostadora. Evite añadir azúcares como miel, azúcar o jarabe a otros alimentos.

Evite el exceso de sal, por ejemplo, alimentos envasados con alto contenido de sodio, comida rápida y de restaurantes.

Evite dormir muy poco.

Reduzca hábitos poco saludables para controlar el estrés, como el tabaco, el alcohol u otras sustancias, o comer para calmar la ansiedad. Busque apoyo profesional para los problemas por uso de sustancias u otros problemas de salud.

Reduzca la inactividad física.

Evite pasar mucho tiempo sentado.

1 Centers for Disease Control and Prevention. *National Diabetes Statistics Report, 2020*. Atlanta, GA.

2 <https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-forward/201603/4-ways-stop-beating-yourself-once-and-all>

3 <https://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/features/folicacid-prevents-ntds.html>