

Mes Nacional de la Diabetes - noviembre del 2012

Un cambio en la forma de tratar la diabetes

Lenguaje común

EL NDEP Y EL MES NACIONAL DE LA DIABETES DEL 2012

- Este mes de noviembre, el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) y sus socios tienen el orgullo de promover el Mes Nacional de la Diabetes del 2012. Este evento anual es un momento para que las personas, organizaciones y comunidades de alrededor del país informen sobre la diabetes.
- La comunidad internacional de la diabetes también se reunirá en el Día Mundial de la Diabetes, el 14 de noviembre, para crear conciencia sobre el aumento alarmante del número de personas con diabetes en todo el mundo.
- Como parte de la celebración del Mes Nacional de la Diabetes, el NDEP y sus socios están haciendo *un cambio en la forma de tratar la diabetes*, al trabajar juntos para ayudar a que las personas comprendan mejor cómo hacer los cambios necesarios en su vida diaria para prevenir la diabetes tipo 2 o controlar la diabetes para evitar las complicaciones y vivir una vida más saludable.
- Una manera en que el NDEP y sus socios están haciendo *un cambio en la forma de tratar la diabetes* es ofreciendo herramientas que ayuden a las personas a hacer un plan para mantenerse sanos y ver qué pasos pueden tomar para alcanzar y mantener sus metas. Muchas personas saben QUÉ hacer para mejorar su salud, pero puede ser difícil encontrar la manera de CÓMO hacerlo y conseguir que forme parte de su rutina diaria.
- El NDEP ofrece herramientas en el Internet para ayudar a las personas a comprender mejor cómo hacer cambios en su vida diaria para tratar de mantenerse sanos:
 - El NDEP tiene una biblioteca en línea de recursos para cambiar el comportamiento que se llama **Diabetes HealthSense**. Ofrece a los usuarios una base de datos de las investigaciones, las herramientas y los programas que ayudan a enfrentar un gran número de retos psicosociales y cambios en el estilo de vida asociados con el autocontrol de la diabetes. Los recursos que se encuentran en **Diabetes HealthSense** fueron revisados por un equipo de destacados expertos independientes que se especializan en asuntos psicosociales con conocimientos específicos sobre cómo cambiar el comportamiento.
 - El cambio comienza con un solo paso. Si usted está listo para dar el primer paso hacia una mejor salud, el NDEP tiene un recurso llamado “**Con un solo paso**”, que es un buen lugar para comenzar. Esta herramienta le ayudará a identificar un paso pequeño que puede tomar por un período corto de tiempo (como, por ejemplo, un mes) para comenzar a hacer cambios saludables en su vida. Por ejemplo, si desea elegir alimentos más saludables, puede dar el primer paso sustituyendo las bebidas azucaradas por agua en una comida diaria durante un mes.
 - Una vez que usted ha dado el primer paso o pasos, quizás necesite ayuda para hacer que estos cambios formen parte de su rutina diaria. Esto se hace mucho más fácil si usted “hace un plan”.
 - La herramienta del NDEP “**Haga un plan**” le puede ayudar a pensar sobre lo que es importante para su salud y cómo hacer un plan para tomar pasos pequeños pero importantes para ayudarle a lograr su meta.
 - Cada vez que visite a su equipo de cuidados de la salud, usted puede imprimir su plan para hablar sobre cómo le está funcionando.

Mes Nacional de la Diabetes - noviembre del 2012

Un cambio en la forma de tratar la diabetes

Lenguaje común

- Usted puede visitar los enlaces con recursos adicionales del NDEP, tales como “Con un solo paso” y Diabetes HealthSense, que le servirán para encontrar herramientas que le pueden ayudar a alcanzar su meta.
- Aprenda más en YourDiabetesInfo.org/diabetesmonth.

###