

Adopta comportamientos saludables

Psic ED Laura Arellano Bonilla / Vocera de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. / Céd Prof: 10822789 / www.prevendiaabetes.com

¿Recuerdas a tus padres diciendo todos los días “lávate los dientes, péinate, báñate bien, lávate las manos antes de comer, no digas groserías...”?

Bueno, pues la ciencia del comportamiento dice que un hábito es cualquier conducta repetida regularmente.

Los hábitos están relacionados con la educación desde el inicio de la vida y están presentes en el día a día, los cuales se deben reforzar con el paso del tiempo e ir integrando otros nuevos.

Pero existen algunos factores de la vida cotidiana que pueden dificultar un buen estilo de vida saludable y llevarnos a tener enfermedades peligrosas como la Diabetes Mellitus.



Tomar medidas para llevar hábitos de vida saludables pueden servir para prevenir o retrasar el desarrollo de las enfermedades. Los profesionales de la salud han tenido dificultades a la hora de tratar que sus pacientes abandonen sus malos hábitos, pues se tiene una gran resistencia para deshacerse de éstos.

Existen algunas técnicas que permiten descifrar los mecanismos neurales que se hayan en la base de los hábitos. Se han identificado así, los llamados circuitos de hábitos, son las regiones cerebrales y las conexiones responsables de crear y mantener las rutinas. La línea de esta investigación está ayudando a comprender cómo el cerebro construye hábitos.

Los estudios sugieren que si condicionamos de forma deliberada nuestro cerebro, podríamos llegar a controlar los hábitos, tanto los positivos como los negativos. Un hallazgo sorprendente dice que incluso cuando parece que actuamos de forma automática, una parte del cerebro está supervisando nuestra conducta.

Con la pandemia que vivimos en estos tiempos, uno de los principales problemas ha sido enfrentar el aburrimiento en casa, lo que genera ansiedad y la posibilidad de adopción de hábitos nocivos, como el consumo desmedido de alimentos, bebidas no saludables y realizar actividades sedentarias la mayor parte del día (como permanecer en el sillón frente a una pantalla y al celular).

Crear hábitos saludables durante la pandemia por SARS-CoV-2, es fundamental para evitar enfermedades y mantener un sistema inmunológico activo y sano para que nos defienda.

Algunas recomendaciones para una cuarentena saludable son:

- Fijar horarios para cada tiempo de comida
- Comer más frutas y verduras
- Ingerir menos comida chatarra
- Beber más agua natural
- Involucrar a la familia en la preparación de los alimentos
- Ver menos pantallas
- Hacer más actividad física
- Cuidar las horas de sueño

¡Ponlas en práctica cuanto antes!

Estos son sólo algunos comportamientos saludables que deberían estar presentes en la vida de toda persona.

Al realizar el diagnóstico de una enfermedad como la Diabetes Mellitus, genera un duelo por el sentimiento de pérdida de la salud, pues es muy duro para las personas enfrentar el diagnóstico inicial. Este duelo pasa por cinco etapas: negación, ira o enojo, negociación, tristeza o depresión y aceptación.

En la etapa de la aceptación, la persona se encuentra con actitud y disposición de cambiar y retomar el camino adecuado para hacer cambios en su vida y mejorar su salud.

Para los profesionales de la salud en especial los psicólogos(as) y los Educadores(as) en diabetes, es una etapa muy significativa ya que se puede iniciar el cambio de comportamientos negativos por saludables.

La diabetes es una oportunidad para mejorar la calidad de vida toda la familia, razón suficiente para que consideres muy en serio, la adopción de comportamientos saludables, ya que es indispensable para el tratamiento de la DM.

Recuerda mantener sana distancia a dos metros, usar cubrebocas y lavar las manos frecuentemente...me cuidas, te cuido ¡¡¡todos nos cuidamos!!!

[f](#) | [t](#) | [g](#) | [in](#) | [e](#)



[EDICIONES ANTERIORES](#)

[EDICIONES ESPECIALES](#)