

2



1



Hábitos saludables

19 de febrero de 2021

Por Jennifer Lane, miembro del Programa de Prevención de la Diabetes de la Extensión Cooperativa/AmeriCorps y Vanessa da Silva, directora del Programa de Prevención de la Diabetes de la Extensión Cooperativa.

El Programa de Prevención de la Diabetes de la Extensión Cooperativa ayudó a una residente de Tucson y a su familia.

Frances Díaz, residente en Tucson, cree que todo sucede por una razón. Cuando su dolor de rodilla se volvió tan agudo que ya no podía arrodillarse en la iglesia, fue a ver a un cirujano ortopédico que le dijo que necesitaba cirugía.

El peso que había adquirido en los últimos años estaba añadiendo mucha presión a sus articulaciones y el cirujano mencionó que “cortar a través de una capa gruesa de grasa” haría la cirugía mas complicada. Frances no quería someterse a la anestesia general y se negaba a estar apartada durante seis semanas de recuperación postoperatoria.

“¡Quéee! El Taxi de Franchesca no puede estar fuera de servicio durante tanto tiempo porque hay algunas personas que dependen de mí para moverse por la ciudad”, recuerda Frances.

Más o menos en esa época, Frances recibió noticias preocupantes sobre su salud: los niveles de glucosa en la sangre la convertían en uno de los 88 millones de adultos de los Estados Unidos con prediabetes. Le dijeron que perder peso ayudaría a reducir el riesgo de diabetes. El miedo a estos crecientes problemas de salud representaba un gran peso sobre los fuertes hombros de esta profesional que había criado a dos hijos y que ahora participa en la vida de sus seis nietos después de la escuela y en las actividades de fin de semana. Frances se dio cuenta de que tenía que hacerse cargo de su salud.

El cirujano le recomendó a Frances que perdiera 25 libras. “¡Veinticinco libras! Lanzó esa cifra como si no fuera nada”, dice Frances. El deseo de perder peso no era nuevo. Frances había probado muchas dietas, pero ninguna había funcionado. Sabía que necesitaba ayuda, pero no sabía dónde encontrarla.

Frances leyó sobre el **Programa de Prevención de la Diabetes de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Arizona** y decidió apuntarse a las clases del Condado de Pima. Las clases le presentaron múltiples estrategias para ayudarla a mejorar su salud.

La animaron a llevar un registro de lo que comía y de cuánto se movía. Frances también aprendió formas de reducir el estrés y mejorar el sueño. Empezó a medir y anotar detalladamente lo que comía. Al hacerlo, empezó a darse cuenta de la cantidad que comía.

Frances aprendió a seguir disfrutando de sus comidas favoritas, pero a comerlas en porciones más pequeñas y a añadir más verduras a su plato. Además de los cambios en la dieta, Frances aumentó su actividad física, saliendo a caminar después de cenar.

En las clases, recibió el apoyo de la entrenadora de estilo de vida y de otras participantes en el programa, pero en casa su marido tardó unas semanas en darse cuenta de que Frances se tomaba en serio este nuevo estilo de vida saludable. Después de lavar todos los vasos y cucharas medidores de Frances cada día, empezó a notar que Frances estaba aprendiendo a elegir opciones saludables. Se dio cuenta de que ella se tomaba en serio la comida que entraba en casa y que creía en lo que estaba haciendo. Estos cambios le animaron a él, a sus hijos y a sus nietos a apoyar su nuevo estilo de vida saludable.

Poco a poco, los nuevos hábitos de Frances hicieron que perdiera peso. Su marido, sus hijos y sus nietos también empezaron a perder peso. El apoyo a Frances incluía que ellos mismos adoptaran un estilo de vida más saludable.

El año pasado, la familia viajó en verano a Nueva York. Todos tenían podómetros y jugaron a ver quién daba más pasos cada día. En lugar de ir en metro, decidieron ir andando de un sitio a otro. Se propusieron dar 20,000 pasos al día. Además de ver así más de la ciudad, pudieron evitar aumentar de peso durante las vacaciones.

Después de inscribirse en el Programa de Prevención de la Diabetes de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Arizona y perder 19 libras, el dolor de rodilla de Frances desapareció. Y lo que es mejor: ya no tenía que operarse de la rodilla. Sus niveles de glucosa en la sangre bajaron y ya no tiene prediabetes. Su médico le dijo: “Hagas lo que hagas, no lo deje”.

Frances cree que gran parte del éxito ha sido gracias a que su familia se ha unido a su programa de cambio de estilo de vida. Después de que Frances se uniera al programa, la familia empezó a disfrutar de comidas más saludables en la cena semanal de los domingos. Y cuando van a la iglesia, Frances nos dice orgullosa que ahora se arrodilla con ambas piernas.

Actualización: Frances no se ha reunido con su familia con tanta frecuencia durante la pandemia de COVID-19, pero después de perder 19 libras en el programa ha perdido otras 10 libras. Sigue midiendo y anotando detalladamente todo lo que come.

El Programa de Prevención de la Diabetes de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Arizona se ofrece en todo el estado a cualquier persona con riesgo de padecer diabetes de tipo 2. Se ofrece tanto en inglés como en español. En 2020, más de 160 personas participaron en el programa trabajando con capacitadoras de estilo de vida para mejorar la dieta y aumentar la actividad. Hasta la fecha, los participantes han perdido un total de más de 1,500 libras. Visite www.preventdiabetesAZ.org para obtener más información e inscribirse.

Traducción: Cecilia Cárdenas Pérez

Programa de Traducción e Interpretación. Departamento de Español y Portugués.

