

LOS 7 HÁBITOS DE LAS PERSONAS ALTAMENTE EFFECTIVAS CON DIABETES

Stephen R. Covey

En colaboración con la
Asociación Estadounidense de Educadores de Diabetes
(*American Association of Diabetes Educators*)

Cortesía de Bayer Diabetes Care

La



UN VIAJE...

Vida

tiene el hábito de tomarnos desprevenidos. Cuando a

mi esposa se le diagnosticó diabetes, supo que debía cambiar algunas conductas si deseaba mantenerse saludable y “estar ahí” para nosotros. Me convertí en su socio e instructor en este viaje. Juntos transformamos la aparición imprevista de la diabetes en una oportunidad para aprender, crecer e intensificar nuestras vidas en muchos aspectos. Como seres humanos, contamos con esa capacidad, esa opción. *Los 7 hábitos de*

las personas altamente efectivas con diabetes (*The 7 Habits of Highly Effective People*® with diabetes)

le ayudará a reconocer

el poder que ya posee para hacerse cargo de la diabetes y de su vida. Estos hábitos son:

sea proactivo, comience con el fin

en mente, realice primero lo primero,

piense en ganar-ganar, procure primero

comprender, luego ser comprendido, sinergice y afile la

sierra. Estos hábitos, aplicados a las conductas de auto-

control de la AADE7™ (AADE7™ Self-Care Behaviors),

lo ayudarán a ser más eficaz en el control de la diabetes

por sí mismo y con otras personas: su equipo médico,

su familia y sus amigos. Espero que estas páginas lo

ayuden a ver la diabetes no como un revés sino como

un viaje de autodescubrimiento. Lo invito a seguir

leyendo y a descubrir todo el poder que tiene para

transformar este cambio en una fuerza positiva, en su

propia vida y en las vidas de sus seres queridos.



— Stephen R. Covey



AADE7™

Conductas de autocontrol

- Alimentarse de forma saludable
- Mantenerse activo
- Realizar controles
- Tomar los medicamentos
- Solucionar los problemas
- Enfrentar la diabetes de forma saludable
- Reducir los riesgos

HACIA DELANTE

Por la Asociación Estadounidense de Educadores de Diabetes (American Association of Diabetes Educators)

Si usted o un ser querido ha sido diagnosticado con diabetes, probablemente sienta una mezcla de emociones. El miedo, la ira, y el desaliento son reacciones habituales. Usted no lo provocó. Pero puede elegir vivir una vida con diabetes saludable y productiva. La Asociación Estadounidense de Educadores de Diabetes (American Association of Diabetes Educators, AADE) se dedica a ayudarlo a lograrlo con “AADE7™”, un plan de siete conductas de autocontrol que le ayudarán a obtener confianza y control sobre la diabetes. Estas conductas son: alimentarse de forma saludable, mantenerse activo, realizar controles, tomar la medicación, resolver los problemas, reducir los riesgos y enfrentar la diabetes de forma saludable.

En su libro “Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas”, el Dr. Stephen R. Covey ofrece una estrategia para potenciar su vida en base a principios eternos y evidentes para el crecimiento y la eficacia. Bayer Diabetes Care ha reunido a AADE y a Stephen Covey para combinar sus “hábitos” con “AADE7™”, que da como resultado una guía dinámica y orientada a los resultados para ayudarlo a usted o a un ser querido a lograr un mejor manejo de la vida con diabetes.

Al final de la guía, “Los 7 hábitos de las personas altamente eficaces con diabetes” encontrará un plan de acción y otros recursos. El propósito es ayudarlo a establecer y a cumplir objetivos simples para el control de la diabetes, un objetivo a la vez. Esperamos que las páginas siguientes lo inspiren a hacerse cargo de la diabetes y se convierta en una parte positiva y gratificante de su vida cotidiana.



Donna Rice, MBA, BSN, RN, CDE
Amparo Gonzalez, RN, BSN, CDE
Lana Vukovljak, MA, MS

HÁBITO NRO. **1** SEA PROACTIVO



Los dones humanos de la imaginación y el libre albedrío nos otorgan el poder de escoger una respuesta para cada situación. Deténgase un momento a considerar lo que esto significa. Tenemos la libertad de ser la fuerza creativa de nuestras propias vidas. Ese es el significado de *ser proactivo*: elegir sus acciones y hacerse responsable de ellas. Muchas cosas en la vida escapan a nuestro control, por ejemplo el clima o lo que otras personas hacen o dicen. Pero cómo *reaccionamos* ante esas cosas siempre está bajo nuestro control. Puede controlar la diabetes si reacciona ante ella de forma proactiva. Intente leer la lista de las 7 conductas de autocontrol utilizando un lenguaje proactivo: “*elijo* alimentarme de forma saludable” en lugar de “debo alimentarme de forma saludable”. “*elijo* mantenerme activo.” “*Elijo* controlar mi nivel de glucosa en sangre”. A medida que comience a pensar de forma proactiva, notará que su confianza comienza a aumentar. Está tomando decisiones que serán *determinantes*. Está tomando el control de su diabetes y de su futuro. ¡Es su decisión!

HÁBITO NRO. 2 COMIENZE CON EL FIN EN MENTE

Todo lo que realiza en la vida se crea dos veces: primero en la mente y luego en la realidad. El arquitecto imagina el edificio terminado antes de comenzar a crearlo. Imagine su futuro con la diabetes. Podría verse a sí mismo como un experto en el autocontrol, capaz de manejar cualquier problema o situación con confianza. Incluso podría imaginar una vida más saludable, más segura y más fortalecida que nunca. De eso se trata *comenzar con el fin en mente*: crear una visión de su vida,

en base a las cosas más importantes para usted, sus valores más profundos. Tómese unos minutos para identificarlos. Tomar decisiones de acuerdo con esos valores guiará su visión de la realidad. Imagine una vida con diabetes exitosa. Utilice las 7 conductas de autocontrol como un



“itinerario” y cada conducta como una etapa importante hacia su destino. Escoja una conducta y establezca un objetivo pequeño. Para la conducta “mantenerse activo”, el objetivo podría ser *realizaré una caminata de 15 minutos todos los días*. Para “alimentarse de forma saludable”: *Reemplazaré la leche entera por leche descremada*. Para “realizar controles”: *Mantendré las mediciones de mi nivel de glucosa en sangre bajo control según las recomendaciones de mi equipo médico*. Imagine lo que es capaz de hacer y luego ¡realícelo!

HÁBITO NRO. 3 REALICE PRIMERO LO PRIMERO

Tiene una visión hacia dónde desea dirigir su vida. Tiene la capacidad proactiva de tomar decisiones que lo llevarán hasta donde desea llegar. Ahora está preparado para *hacerlo*: tomar el control de su vida con diabetes. Pero con tantas actividades que lo ocupan durante todo el día, ¿cómo se hará tiempo para controlar su nivel de glucosa en sangre? ¿O para realizar ejercicios? ¿O para alimentarse de forma saludable? Si ha identificado sus valores más profundos, aquéllos que le otorgan significado y riqueza a su vida, obtendrá la respuesta sin ninguna dificultad. Realizar primero lo primero significa darle prioridad a sus tareas de acuerdo a lo que es realmente importante. Comience por preguntarse: *¿Qué podría hacer con regularidad que marcara un cambio positivo en mi vida?* Ahora recorra la lista de las 7 conductas de autocontrol. ¿Estaría de acuerdo en que alguna de esas conductas podría mejorar su vida de manera significativa? Elija la conducta que considere más difícil o más atemorizante y conviértala en su primera prioridad. Podría ser:

¿Tomar los medicamentos?

¿Realizar los controles?

¿Eliminar la comida chatarra?

Si mantiene su visión y sus valores en su mente con firmeza, el desafío parecerá más simple. Hacer primero lo primero es una buena forma de confirmar las cosas, y las personas, que son más importantes en su vida.



HÁBITO NRO. 4 PIENSE EN GANAR-GANAR

Vivimos con otras personas: familiares, grupos sociales, compañeros de trabajo. Ganar-ganar es una forma de pensar que afirma: Todos somos diferentes. Al valorar y respetar las ideas de las demás personas, mi vida será más productiva, rica y gratificante. Los hábitos nro. 1 a nro. 3 lo ayudarán a lograr el liderazgo personal. Ganar-ganar es el primer hábito del liderazgo *interpersonal*: construir relaciones sólidas con otras personas al ayudarlos a que también alcancen el éxito. ¿Cómo se relaciona esto con la diabetes? Si observa nuevamente las 7 conductas de autocontrol, notará que cada conducta se beneficia de los consejos, las ideas o el apoyo de otras personas. Por ejemplo, el trabajo en conjunto con un educador de diabetes le ayudará a obtener el conocimiento y las habilidades que necesita para lograr el dominio de Resolver los problemas y otras conductas de autocontrol. Al revisar junto con su equipo médico sus niveles de glucosa en sangre y las mediciones de la Hemoglobina Glicosilada, pueden trabajar juntos para ajustar los medicamentos, la dieta y el ejercicio según sea necesario. El pensamiento de ganar-ganar es igualmente importante con su familia y sus amigos. Comparta con ellos sus objetivos de autocontrol, así como sus preocupaciones y temores. Ellos pueden ayudarlo a resolver los problemas, motivarlo a disminuir los riesgos y a mantener sus compromisos. Ganar-ganar implica crear una energía positiva de cooperación, la cual naturalmente lo lleva al éxito en el control de la diabetes y en todos los aspectos de la vida.



HÁBITO NRO. **5** PROCURE PRIMERO COMPRENDER, LUEGO SER COMPRENDIDO

¿Cuándo fue la última vez que dejó de hablar el tiempo suficiente para realmente comprender a otra persona? Con mucha frecuencia, escuchamos con un oído, estamos más ansiosos por responder que por comprender. Y sin embargo, escuchar, escuchar *sinceramente*, es uno de los hábitos más poderosos de una persona altamente eficaz. La diabetes sin dudas produce muchas emociones. Aunque necesite expresarlas, primero debe estar su deseo por escuchar. ¿Por qué? Al escuchar a su médico y a su educador de diabetes aprenderá las habilidades prácticas del autocontrol. ¿Y los miembros de la familia y el empleador? Ellos necesitan ser comprendidos, también, especialmente si usted desea que cambien algunos de sus comportamientos. Cuando una persona se siente comprendida y valorada, está más abierta a las necesidades de la otra persona.

Escuche con la mente y el corazón.

Hágale saber a la otra persona que lo comprende. Luego, hágase comprender, en una manera clara y honesta, viendo la situación a través de los ojos de la otra persona. ¿Se da cuenta de qué forma la práctica del

hábito 5 aumentará enormemente su habilidad para enfrentar la diabetes

de forma saludable? Al procurar primero comprender, luego ser comprendido, abre la puerta a las soluciones creativas para ganar-ganar. Las diferencias ya no son problemas sino escalones hacia el hábito nro. 6: *sinergice*.





Si ha escuchado música maravillosa o ha visto a un equipo ganador en acción, ha observado el milagro de la sinergia. La sinergia tiene lugar cuando dos o más personas trabajan en conjunto para encontrar una solución mejor que la que lograrían de forma individual. La sinergia puede ser una fuerza creativa y eficaz para el control de la diabetes. Por ejemplo, si su objetivo es alimentarse de forma saludable, su educador de diabetes puede ayudarlo a organizar un plan alimentario que se ajuste a su estilo de vida. ¿Y acerca de mantenerse activo? Dar el primer paso hacia una rutina de ejercicios puede ser difícil. Pero cuando combina el asesoramiento de su educador con el apoyo de su familia y sus amigos, ¡el poder de la sinergia lo pondrá en movimiento! La sinergia implica construir relaciones con otras personas para ayudarlo a progresar como un autoadministrador de la diabetes y en todos los aspectos de la vida. Siempre sinergice con el objetivo del progreso, no de la perfección.

Un hombre está ocupado talando un árbol. Le comenta que ha estado serruchando el árbol durante 5 horas. Usted observa que la sierra está desafilada y le sugiere que la afile. El hombre dice: “No puedo. Estoy muy ocupado talando el árbol”. Afilar la sierra significa mantenerse preparado en todos los aspectos: físico, mental, social y espiritual. Es esencial mantener un equilibrio entre todas las partes de su naturaleza para lograr la efectividad como autoadministrador de la diabetes. Por ejemplo, en el aspecto físico: mantenerse en forma al permanecer activo, alimentarse de forma saludable, realizar los controles y reducir los riesgos. *Aspecto mental:* informarse



de forma continua sobre la diabetes. A la vez, comprometerse a cumplir uno o más de los objetivos de las conductas de autocontrol. El logro de los objetivos desarrollará su confianza y autoestima. *Aspecto social:*

fortalezca sus relaciones con su familia y sus amigos con la práctica de los hábitos 4, 5 y 6. *Aspecto espiritual:* dedique tiempo a las actividades que le brindan una sensación de paz y sentido, tales como caminar, meditar o rezar, ser servicial con otras personas, etc. La renovación espiritual lo mantendrá enfocado a sus valores más profundos y lo ayudarán a enfrentar la diabetes. Continúe aprendiendo y creciendo en cada una de las cuatro dimensiones a medida que avanza. Rápidamente notará que la diabetes no ha cambiado su vida, *usted* ha cambiado su vida. Solamente usted puede imaginar hacia dónde puede guiar su vida a partir de ahora.

LAS 7 CONDUCTAS DE AUTOCONTROL DE AADE (AADE 7™ SELF-CARE BEHAVIORS)

La Asociación Estadounidense de Educadores de Diabetes (American Association of Diabetes Educators, AADE) es una asociación de profesionales para el cuidado de la salud dedicada a ayudar a las personas con diabetes a lograr el autocontrol de su afección de forma exitosa. Los educadores de diabetes proporcionan el conocimiento, las habilidades y las herramientas necesarias para alcanzar este objetivo. La educación de la diabetes se centra en 7 conductas de autocontrol:

ALIMENTARSE DE FORMA SALUDABLE En el control de la diabetes es fundamental ingerir alimentos saludables, comprender el tamaño de las porciones, y conocer los mejores horarios para comer. El control del peso también puede ser una parte importante del autocontrol exitoso.

MANTENERSE ACTIVO La actividad regular es importante para la salud física en general, el control del peso y de la glucosa en sangre.

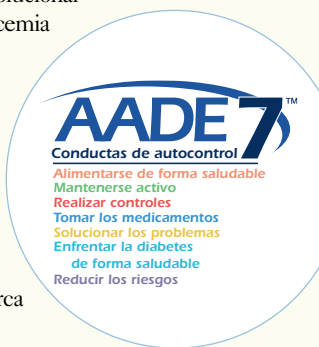
REALIZAR CONTROLES El autocontrol diario de la glucosa en sangre proporciona a las personas con diabetes información acerca de cómo los alimentos, la actividad física y los medicamentos afectan sus niveles de glucosa en sangre.

TOMAR LOS MEDICAMENTOS La terapia farmacológica efectiva en combinación con las decisiones saludables de la vida cotidiana pueden disminuir los niveles de glucosa en sangre y reducir el riesgo de sufrir complicaciones derivadas de la diabetes.

SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS La persona con diabetes debe mantener una marcada capacidad para solucionar sus problemas. Un episodio de hiperglucemia o hipoglucemia exigirá tomar decisiones informadas acerca de la alimentación, la actividad y los medicamentos.

ENFRENTAR LA DIABETES DE FORMA SALUDABLE Enfrentar la diabetes depende de una mentalidad positiva. Para lograrlo, debe aprender qué puede controlar, establecer objetivos de autocontrol realizables y hablar acerca de las preocupaciones y miedos.

REDUCIR LOS RIESGOS La prevención de las complicaciones derivadas de la diabetes y la optimización de la salud en general dependen de las conductas para reducir los riesgos, tales como dejar de fumar y realizarse controles de la visión, los pies y dentales con regularidad.



PLAN DE ACCIÓN

El propósito de este plan de acción es ayudarlo a establecer objetivos de autocontrol simples de lograr, un objetivo por vez. A medida que sigue este plan, recuerde aspirar al progreso, no a la perfección.

1. Lea la lista de las siete conductas de autocontrol en la página anterior. En una hoja aparte, anote una conducta que le presente un mayor desafío. Ésta será su objetivo principal.
2. Debajo del objetivo que anotó, escriba un pequeño compromiso para ese objetivo. Asegúrese de utilizar un lenguaje proactivo. Por ejemplo, si su objetivo es “mantenerse activo”, su compromiso podría ser *Elijo caminar todos los días durante 15 minutos*. Si su objetivo es “realizar controles”, su compromiso podría ser *Elijo controlar mis niveles de glucosa en sangre en forma regular*. ¡Recuerde comenzar con las opciones de menor importancia!
3. Coloque su objetivo en la mentalidad de ganar-ganar. Debajo de su declaración de compromiso, escriba los nombres de dos (o más) personas que pueden ayudarlo a lograr su objetivo: al menos una persona de su equipo médico (médico, educador, dietista, etc.) y otra persona de su círculo social (cónyuge, amigo o hijo).
4. Comuníquese con las personas que enumeró anteriormente y comparta sus objetivos con ellos. Programe reuniones o citas periódicas con ellos para controlar su progreso. Anote estas reuniones en su calendario.
5. Cuando sienta que ha progresado con este objetivo, elija otro objetivo de la lista de las conductas de autocontrol y repita estos pasos.
6. Coloque su lista de compromisos en un lugar visible. Además, mantenga esta guía con usted como fuente de inspiración y motivación. “Recargará” su espíritu proactivo a medida que se acerque a alcanzar el dominio de todas las conductas de autocontrol de la diabetes.



Bayer HealthCare
Diabetes Care

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Para adquirir “Los 7 hábitos de personas altamente eficaces con diabetes”:

www.diabetes7.org

Stephen Covey – 7 hábitos eficaces:

www.stephencovey.com

www.franklincovey.com

AADE:

Sitio Web de AADE: www.diabeteseducator.org

Para localizar a un educador de diabetes,

llame al 1-300-TEAMUP4

Recursos de AADE:

<http://www.diabeteseducator.org/AADE7/index.shtml>

AADE – Trabajando juntos: Un enfoque en equipo para el autocontrol de la diabetes: www.mydiabetespartner.org

Bayer Diabetes Care:

www.bayerdiabetes.com/us

PARA MAYOR INFORMACIÓN EN LATINO AMERICA :

Chile :
www.bayerdiabetes.cl
Fono : 02 5208640

Argentina:
www.bayer.com.ar

Uruguay
www.bayer.com.uy
0-800-2104

Costa Rica
800 506 5555

Panamá
00800 506 5555

El Salvador
800 6150

Guatemala
1800 4230058

Colombia
018000 122937

Venezuela
0800 293701

Ecuador
1800 2293772



Bayer HealthCare
Diabetes Care