



Ya casi toca a la puerta el 2012, una oportunidad ideal para formular los cuatro mejores propósitos. El primero de ellos es el más importante, consiste en mantener a raya la diabetes y si no vives con esta enfermedad puedes sustituir este primer propósito por el de asegurarte de conservar la salud.

Los tres siguientes deseos consisten en mejorar la calidad de la alimentación, hacer ejercicio y destinar tiempo a esa actividad que arrumbamos en el rincón de los trebejos a pesar de que nos llena de gozo. Bien sea la música, el teatro, la lectura, el baile, el deporte, convivir con los amigos o acaso viajar. ¡Claro es el momento de desempolvarla! y destinarle un poco de tiempo, así habrá sentimiento de plenitud.

Estos cuatro deseos irán consolidándose poco a poco, con pequeños esfuerzos sostenidos y al cabo de un mes se pueden valorar los resultados. Esta vez no hay lugar para esas enormes e insolubles listas de propósitos que al llegar el próximo fin de año sólo causan desaliento.

Lo primero es el bienestar. Atender a las consultas periódicas, revisar continuamente los niveles de glucosa en sangre, suministrarse oportunamente los medicamentos, dar tiempo al reposo y la actividad física, alimentarse con responsabilidad midiendo el consumo de carbohidratos y azúcares. Cuando esto se va logrando el avance es innegable. Vendrá entonces la perseverancia para no olvidar estos hábitos.

Bajar de peso no será un propósito de año nuevo. Esta disminución en la masa y el peso corporal vendrá por añadidura de los deseos dos y tres que son mejorar la calidad de la alimentación y hacer ejercicio. Así nadie va a sentirse torturado porque no tiene voluntad para resistirse ante un pastel o culpable porque se comió un pambazo. Es mejor pensar en lo que se quiere comer que en lo prohibido.

Quien vive con diabetes sabe que sus comidas deben apegarse a la manera sana en que deben alimentarse el resto de las personas. Alimentos de cada grupo para lograr una dieta

variada, equilibrada y sólo en la cantidad suficiente para satisfacer las necesidades de las próximas cuatro o cinco horas es el punto de partida. En esta época todavía hay una gran variedad de frutos de la temporada navideña y que son ideales para armar un bocadillo delicioso, como jícamas con limón y chile.

Una manera sencilla para realizar el cambio en los hábitos de manera que se estimule el aprecio por las verduras consiste en aplicar la máxima de las mamás cuando empiezan a introducir nuevas papillas en la dieta de los bebés. En vez de papilla irán las verduras hervidas (o crudas) y entonces el lunes puede tocar ensalada de espinacas, el martes de ejotes, el miércoles de brócoli y así sucesivamente. Porque al paladar se le educa, basta recordar las expresiones de los hijos cuando eran bebés y experimentaban nuevos sabores.

El tercer deseo: hacer ejercicio. Este es menos complicado de lo que parece pues existen varias opciones como las caminatas diarias que van aumentando en tiempo e intensidad progresivamente, las clases de baile, la gimnasia en grupo, la bicicleta, subir escaleras y en resumidas cuentas mantenerse en movimiento aún en el interior de la casa. En general es más sencillo ser constante cuando se realizan actividades colectivas porque el grupo al que se pertenece ejerce cierta presión para continuar el compromiso. Además al cabo de la actividad física se experimenta un gran bienestar.

Viene en cuarto lugar esa actividad dirigida a estimular el espíritu porque desde luego será algo muy personal. En gustos se rompen géneros y puede ser disfrutar de una puesta de Sol, ver escaparates, leer la última novela de un autor preferido, conocer el último "chisme de la farándula", en fin, cada quien sabe sus preferencias. Si fuera una ida al teatro se hace alcancía todo un mes y ¡adelante!, ir al cine una vez por semana o cada 15 días puede no demandar demasiado tiempo es sólo cuestión de incluir esto en el calendario personal.

Estos propósitos de año nuevo fueron pensados para quien vive con diabetes y se basan en algunas recomendaciones generales externadas por la psicóloga Blanca Ríos, del Instituto de Obesidad y Enfermedades Metabólicas del Hospital Ángeles del Pedregal.

Porque según explicó la especialista, los objetivos planteados deben ser pocos, a lo sumo cuatro para llevarlos a término y luego se renueva la lista agregando otros. Recomendó ser realista porque en ocasiones dependen de factores ajenos, así hay que considerar situaciones como los ingresos, el tiempo, la salud de que se dispone.

Colocar la lista en un lugar visible para tenerla presente y establecer en ella la manera como se van a ir consiguiendo los objetivos. Por ejemplo realizar caminatas de 10 minutos diarios durante la primera semana y de 15 minutos para cada uno de los siguientes siete días. En caso se interrumpir la rutina por un inesperado se sustituye por subir la escalera dos o tres veces.

Próximos a finalizar este ciclo podemos lograr que la luz de la esperanza brille, que con cada una de las doce campanadas se reafirme el goce de recibir el año con la diabetes bajo control y... ¡brindemos compañeros! **Laura Carolina Guzmán Peña**