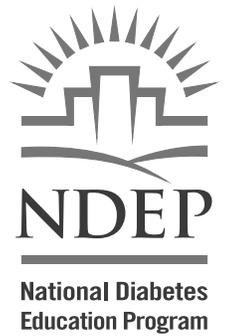


Ayude a un ser querido que tiene diabetes



Si un ser querido tiene diabetes, ya sea un miembro de la familia o un amigo, hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudarlo. A continuación le damos algunos consejos para que comience hoy mismo.

Aprenda sobre la diabetes.

Hay mucho que aprender sobre cómo vivir con la diabetes. Usted puede usar sus conocimientos para ayudar a su ser querido a manejar la diabetes.

- Participe en un grupo de apoyo sobre lo que significa vivir con la diabetes. Pregunte a su doctor, o llame al hospital o clínica de salud local para ver dónde hay uno.
- Lea sobre la diabetes en Internet. Si tiene preguntas o para recibir más información, vaya a www.diabetesinformacion.org
- Pregúntele al equipo de cuidados de la salud de su ser querido cómo usted puede aprender más.

Hable con su ser querido sobre cómo enfrentar la diabetes.

- ¿Qué cosas o situaciones le son difíciles de controlar?
- ¿Cuáles son fáciles de controlar?
- ¿Su ser querido se plantea metas para su cuidado?
- ¿Qué hace para lograr estas metas?
- ¿Cómo podría ayudarle usted con las tareas del cuidado de la diabetes?
- ¿Hay momentos en que su ser querido se siente triste o decaído?
- ¿Qué puede hacer usted para que su ser querido se sienta mejor?
- ¿Él o ella habla sobre sus sentimientos de tristeza con el médico o con otro miembro de su equipo de cuidados de la salud?

Averigüe cuáles son las necesidades de su ser querido.

Pregúntele:

- ¿Cómo puedo ayudarte para que controles mejor tu diabetes?
- ¿Hay algo que yo hago que te hace más difícil controlar tu diabetes?
- ¿Qué puedo hacer para ayudarte más de lo que hago ahora?

Busque formas para poder ayudar a su ser querido.

El quejarse no va a beneficiar a su ser querido ni a usted. Una vez que haya encontrado una manera de ayudar, añada otra manera de hacerlo.

www.diabetesinformacion.org o 1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP)



La meta de Roberto es ser más activo. Por esto, ahora va con su esposa a pasear al perro todos los días después del trabajo.



Carla ayuda a Daniel a mantener su meta de comer alimentos saludables al preparar las comidas en casa.



María ayuda a su madre a cumplir con su meta de comer menos golosinas al tener fruta fresca de postre.

Si su ser querido se lo permite, ofrézcale ayuda para:

- Entender cómo controlar la diabetes en su vida diaria.
- Llevar un registro de las visitas con el equipo de cuidados de la salud.
- Hacer una lista de preguntas para el equipo de cuidados de la salud.
- Acompañarle a una visita con su equipo de cuidados de la salud.
- Averiguar dónde comprar comida saludable a bajo costo.
- Preparar comidas sabrosas y saludables.
- Encontrar un lugar seguro para caminar o ser más activo.

La diabetes es una enfermedad difícil de controlar solo.

Usted puede tener una gran influencia sobre cómo su familia lidia con la diabetes. ¡Comience hoy mismo!

Tomaré *estos tres pasos para ayudar a mi ser querido:*

¿Para cuándo?

| | | |
|----|--|--|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |

El NDEP agradece a Martha M. Funnell, M.S., R.N., C.D.E., del Centro de Investigación y Capacitación en la Diabetes de Michigan, Ann Arbor, MI, quien revisó este material para verificar su precisión técnica.

Revisada en julio del 2011
 Publicación NIH No. 011-5485S
 NDEP-57SP

Dónde encontrar más ayuda:

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes
 1-888-693-6337 (1-888-693- NDEP)
www.diabetesinformacion.org

Para más información sobre cómo obtener ayuda para las metas de su cuidado, visite www.diabetesinformacion.org/healthsense y haga un clic en "Make a Plan" (Haga un plan).

Asociación Americana de Educadores en Diabetes
 1-800-338-3633
www.diabeteseducator.org

Asociación Americana de la Diabetes
 1-800-342-2383 (1-800-DIABETES)
www.diabetes.org o en español: www.diabetes.org/espanol

Asociación Dietética Americana
 1-800-877-1600
www.eatright.org

Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes
 1-800-860-8747
www.diabetes.niddk.nih.gov
 o en español: www.diabetes.niddk.nih.gov/index_sp.htm

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
 1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)
www.cdc.gov/diabetes o en español: www.cdc.gov/diabetes/spanish o www.cdc.gov/spanish/enfermedades/diabetes.html



El NDEP del HHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC. Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas

www.diabetesinformacion.org
 o 1-888-693-6337
 (1-888-693-NDEP)
 TTY: 1-866-569-1162