

# Consejos para ayudar a una persona con diabetes

## El tener diabetes no es fácil.

Cuando una persona tiene diabetes, debe comer bien, mantenerse activa, tomar los medicamentos y mantener controlada la concentración de azúcar en la sangre. No hay duda de que las personas con diabetes pueden sentirse estresadas y asustadas.

Uno desea lo mejor para sus familiares y amigos con diabetes. Quizás quiere encontrar

una forma de aliviar la presión que siente su mamá, o tal vez le gustaría ayudar a su esposo a controlar mejor su diabetes. Es una enfermedad difícil para manejarla solo. El esfuerzo que haga para ayudar a sus seres queridos puede hacer una gran diferencia en la manera como ellos se sienten y como afrontan la diabetes.

Estos consejos y esta lista de fuentes de información pueden ayudarle.

## Cosas que puede hacer para ayudar a una persona con diabetes

### consejo 1 Aprenda sobre la diabetes.

Hay mucho que aprender sobre cómo convivir con la diabetes. Los tratamientos cambian constantemente, y cada día hay nuevos descubrimientos respecto a esta enfermedad. Asista a un curso, busque en Internet o pregunte al médico o a la enfermera cómo puede aprender más. Puede usar lo que aprenda para ayudar, por ejemplo, a su mamá o a su papá a controlar su diabetes.

### consejo 2 Entienda la diabetes de sus seres queridos.

La experiencia con la diabetes es diferente para cada persona. ¿Cuál es la parte más difícil para cada una de ellas? ¿Qué es lo que más le ayuda?

### consejo 3 Averigüe cuáles son las preferencias de sus seres queridos.

Hágase estas tres preguntas.

- 1 ¿Cómo puedo ayudarlo o ayudarla con su diabetes?
- 2 ¿Qué inconvenientes le causo respecto al cuidado de su diabetes?
- 3 ¿Qué otras formas puedo ofrecer para ayudarlo?

### consejo 4 Hable acerca de sus sentimientos.

La diabetes lo afecta a usted también. Decirle, por ejemplo, a su hermana o hermano cómo usted se siente puede ayudarle a los dos a manejar mejor la situación.

### consejo 5 Ofrezca ayuda.

En vez de quejarse, busque maneras de ser útil. Ofrezcense para acompañar a su papá o a su mamá a la consulta médica. Acompañe a su esposa a dar una caminata. Prepare una comida especial que sea rica y saludable. ¿De qué forma puede ayudarlo más?

### consejo 6 Busque un nuevo método.

Cuando las cosas no están saliendo bien, trate algo diferente. Busque una nueva forma para ayudar y parta de allí.

### consejo 7 Consiga ayuda.

Hay muchas personas que le pueden aconsejar cómo ayudar a sus seres queridos con diabetes. Los grupos de apoyo para las personas con diabetes y para sus familiares y amigos generalmente aparecen en la sección de salud del periódico o en Internet. Consulte con su médico acerca de las formas de obtener ayuda si su pariente o amigo está triste o deprimido. Mire en la lista de fuentes de información los grupos con los cuales se puede comunicar si necesita ayuda.

## ¡Empiece!

Tres pasos que planeo tomar por mi ser querido:

¿ Para cuándo?

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

## Dónde buscar ayuda:

- **Asociación Americana de Educadores en Diabetes (American Association of Diabetes Educators)**

1-800-Team-UP-4 o [www.aadenet.org](http://www.aadenet.org)

Este grupo puede darle el nombre de un educador y de los recursos en su comunidad que le serán útiles para aprender acerca de la diabetes.

- **Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association)**

1-800-DIABETES o [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

Pida información acerca del cuidado de la diabetes.

- **Asociación Americana de Dietistas (American Dietetic Association)**

1-800-366-1655 o [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

Conozca cómo un nutricionista le puede ayudar a aprender acerca de la alimentación saludable.

- **Fundación Internacional de Investigación sobre Diabetes Juvenil (Juvenile Diabetes Research Foundation International)**

1-800-JDF-CURE o [www.jdf.org](http://www.jdf.org)

Este grupo le puede ayudar con la diabetes tipo 1.

- **Programa Nacional de Educación en Diabetes (National Diabetes Education Program)**

1-800-438-5383 o [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

Llame o visite el sitio Web para obtener información sobre la diabetes.

- **Consejo Nacional de La Raza (National Council of La Raza)**

202-785-1670 o [www.nldi.org](http://www.nldi.org)

Este grupo le puede dar una lista de recursos en su comunidad que le ayudan a conocer más acerca de la diabetes y otros asuntos que afectan a los latinos.

- **Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases)**

Centro Nacional de Distribución de Información sobre Diabetes (National Diabetes Information Clearinghouse)

1-800-860-8747 o [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

Llame o visite el sitio Web para obtener información sobre la diabetes.

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)**

División de Traducción sobre Diabetes (Division of Diabetes Translation)

1-877-232-3422 o [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

Para obtener información sobre los contactos gubernamentales sobre diabetes en su estado, haga clic en “State-based Programs.”

- **Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos (National Alliance for Hispanic Health)**

1-866-783-2645 o [www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org)

Obtenga información básica sobre la salud y referencias sobre una variedad de asuntos de salud que afectan a los latinos.

- **Instituto Nacional de Enfermedades del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute)**

301-592-8573 o [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

Para obtener información adicional sobre la prevención de las enfermedades del corazón, en personas con diabetes, llame o visite el sitio Web.

- **Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)**

1-800-AHA-USA1 o

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

Pida información acerca del riesgo de las enfermedades cardíacas, una de las principales complicaciones para las personas con diabetes.



Un programa conjunto de los Institutos Nacionales de Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Asociación Americana de Educadores en Diabetes

