

AHORA QUE: cuidando a alguien con diabetes tipo 2

La comunidad de El Paso tiene altos índices de diabetes. En comparación con el 13% de Texas, en El Paso, el 17% de la comunidad vive con diabetes. Las personas que viven con diabetes tipo 2 presentan resistencia a la insulina, lo que puede llevar a una reducción en la producción de insulina con el tiempo. Conocer su nivel de A1C y sus riesgos, así como identificar síntomas como sed y hambre excesivos, orinar con frecuencia, fatiga y visión borrosa, son fundamentales en el cuidado de la diabetes.

PRIMERO, LOS DATOS: Para apoyar a alguien con diabetes, quizás quieras informarte sobre la enfermedad y, compartir cómo puedes ayudar. Un buen punto de partida es iniciar una conversación con esa persona.

ACTÚA SOBRE LOS DATOS

- 1. Brinda apoyo** – El riesgo de complicaciones en la diabetes tipo 2 aumenta cuando la glucemia no se controla adecuadamente durante un largo periodo. Es posible que te sientas frustrado si ves a esa persona tomando decisiones poco saludables, pero también es importante encontrar el balance entre preocuparse y brindar apoyo.
 - a. Intenta iniciar una conversación “cómoda” para hablar sobre sentimientos y necesidades.
 - i. Ej. Pregúntale a la persona si está bien que hables con ella acerca de su diagnóstico.
 - ii. Ej. Llegen a un acuerdo sobre cómo ayudarla con su diabetes.
 - iii. Ej. Planifica cómo puedes apoyar mejor el manejo de su diabetes.
- 2. Mantente informado** – Participa en un grupo de apoyo para diabéticos o asiste a clases de cocina para aprender cómo apoyar a tu amigo o ser querido.
 - a. Comprende cómo reaccionar ante niveles altos y bajos de azúcar en la sangre. Tomar clases de educación para el control personal de la diabetes puede ayudar en situaciones críticas.
- 3. Construya una red de apoyo** – Ofrece acompañar a la persona a sus citas médicas. Ir al médico puede ser abrumador para alguien con diabetes, y brindar apoyo para tomar notas puede ser de ayuda al intentar recordar la información más tarde.
- 4. Sé creativo** – Ahora es el momento de trabajar juntos como equipo y encontrar formas de crear nuevos hábitos saludables.
- 5. No olvides cuidarte a ti mismo** – Estar presente para alguien a veces implica ponerte en segundo plano. Tu salud y bienestar son igualmente importantes.
 - a. Practica la respiración consciente.
 - b. Date un momento de respiro.
 - c. Acepta la ayuda de los demás.

Preguntas para reflexionar:



¿Cuándo es la próxima cita médica de tu ser querido o amigo?



¿Cuáles son las señales de niveles alto o bajos de azúcar en la sangre?



¿Cuál es una forma creativa de ayudar a tu amigo o ser querido con diabetes?

iNO ESTAS SOLO!



Para más información sobre cómo tratar la diabetes, visita:

EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/