

CÓMO PUEDE USTED AYUDAR A UN SER QUERIDO QUE TIENE DIABETES

Tener diabetes no es fácil. Cuando una persona tiene diabetes debe comer alimentos saludables, mantenerse físicamente activa, tomar sus medicamentos y controlar su peso. Para evitar las complicaciones de la diabetes, también debe vigilar el nivel de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Debe hacer todo esto, además de cumplir con sus obligaciones diarias. Con razón que las personas con diabetes pueden sentirse tensas y asustadas.

Uno desea lo mejor para sus familiares y amigos con diabetes. Quizás usted quiera encontrar una forma de aliviar el estrés que siente su mamá o tal vez le gustaría ayudar a su esposo a controlar mejor su diabetes. Es difícil manejar la diabetes cuando no se tiene apoyo. El esfuerzo que usted haga para ayudar a su ser querido puede hacer una gran diferencia en la manera cómo se siente y cómo afronta la diabetes.

El azúcar en la sangre se llama **glucosa sanguínea** o simplemente **glucosa** en la sangre.

Para empezar, use estos consejos para ayudar a sus seres queridos.

Consejo 1

Aprenda sobre la diabetes.

Hay mucho que aprender sobre cómo vivir bien con la diabetes. Los tratamientos cambian y cada día aprendemos más sobre la diabetes. Usted puede usar sus conocimientos para ayudar a su ser querido.

- Asista a una clase o plática sobre la diabetes.
- Busque información en la Internet.
- Pregunte a su proveedor de salud—por ejemplo, a su médico o enfermera— cómo puede aprender más.

Consejo 2

Entienda cómo la diabetes afecta a sus seres queridos.

La experiencia de cada persona con la diabetes es diferente. Para ayudar a su ser querido controlar su diabetes, pregúntele:

- ¿Qué es lo más difícil para ti?
- ¿Qué es lo más fácil?

Consejo 3

Sepa cuáles son las necesidades de sus seres queridos.

Hágales estas preguntas:

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

Consejo 4

Hable sobre sus sentimientos.

La diabetes le afecta a usted también. Decirle a su ser querido cómo usted se siente puede ayudarles a los dos.

Consejo 5

Ofrezca ayuda.

En vez de quejarse, vea cómo puede ayudar. Pregúntele a su ser querido qué puede hacer para ayudarle más.

- Acompáñele a la consulta médica.
- Salgan juntos a caminar.
- Prepárele una comida especial que sea rica y saludable.

Consejo 6

Busque nuevas ideas para ser útil.

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

Consejo 7

Consiga ayuda.

Hay muchas personas que le pueden ayudar.

- Busque un grupo de apoyo para personas con diabetes en la sección de salud del periódico local o en la Internet.
- Consulte con su médico u otro proveedor de salud sobre cómo puede ayudar a su ser querido cuando está triste o deprimido.
- Vea la lista de recursos de información en la página siguiente.

¡Empiece hoy!

Tomaré estos tres pasos para ayudar a mi ser querido: ¿Para cuándo?

1. _____

2. _____

3. _____

Dónde encontrar ayuda:

- **Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos (National Alliance for Hispanic Health)**
1-866-783-2645 / www.hispanichealth.org
Obtenga información sobre una variedad de asuntos de salud que afectan a los latinos.
- **Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)**
1-800-AHA-USA1 / www.americanheart.org
Pida información acerca del riesgo de las enfermedades del corazón, una de las principales complicaciones para las personas con diabetes.
- **Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association)**
1-800-342.2383 (1-800-DIABETES) / www.diabetes.org
Pida información sobre el cuidado de la diabetes.
- **Asociación Americana de Dietistas (American Dietetic Association)**
1-800-877-1600 / www.eatright.org
Encuentre un dietista que pueda ayudarles a usted y a sus seres queridos a elegir, comprar y comer alimentos saludables.
- **Asociación Americana de Educadores en Diabetes (American Association of Diabetes Educators)**
1-800-338-3633 / www.diabeteseducator.org
Encuentre el nombre de un educador así como los recursos en su comunidad que lo ayudarán a aprender sobre la diabetes.
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades — División de Diabetes Aplicada (Centers for Disease Control and Prevention — Division of Diabetes Translation)**
1-877-232-3422 / www.cdc.gov/diabetes/
www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.htm
En la página electrónica en español de los CDC puede encontrar información sobre el cuidado y la prevención de la diabetes. Además, en la página en inglés, si hace un click en “State-based Programs”, encontrará información sobre los contactos gubernamentales en su estado.
- **Consejo Nacional de La Raza (National Council of La Raza)**
202-785-1670 / www.nclr.org/section//diabetes_fact_sheet_spanish
Una hoja informativa sobre la diabetes y el programa de educación en salud a través de promotores de salud.
- **Fundación Internacional de Investigación sobre la Diabetes Juvenil (Juvenile Diabetes Research Foundation International)**
1-800-JDF-CURE / www.jdrf.org
Aprenda sobre la diabetes tipo 1.
- **Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases)**
Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes (National Diabetes Information Clearinghouse)
1-800-860-8747 / www.diabetes.niddk.nih.gov
Aprenda sobre el cuidado de la diabetes.
- **Instituto Nacional de Enfermedades del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute)**
301-592-8573 / 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.
- **Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (National Diabetes Education Program)**
1-800-438-5383 / www.ndep.nih.gov
Comuníquese con el NDEP para más información acerca de la prevención y control de la diabetes.
- **Red Nacional de Salud de la Mujer Latina (National Latina Health Network)**
202-965-9633 / www.nlhn.net
Una red de organizaciones y personas dedicadas a mejorar la calidad de la salud entre las latinas y sus familias.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos



El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.



Asociación Americana de Educadores en Diabetes