

## “VIVIR” CON DIABETES

“Preocúpese cuando haya una razón para estar preocupado” es una afirmación que escuchamos a menudo para ayudarnos a enfrentar un problema en la vida. Sin embargo, en lo que respecta al manejo de la diabetes, queremos que esté lo suficientemente informado como para no agobiarse por tener diabetes, pero que tenga presentes sus cuidados de la diabetes y participe en ellos. No prestarle atención al manejo de la diabetes puede provocar más problemas a largo que a corto plazo.

*¿Cómo podemos tener una imagen más positiva de la diabetes?*

- Comience por el diagnóstico. ¿Es lo mismo decir “soy diabético” que “soy una persona con diabetes”?
  - Si su padre sufre un ataque al corazón, ¿diría que es un “cardioatacado”? Entonces, ¿por qué llamamos diabéticos a las personas con diabetes? Tenemos que cambiar la cultura. La diabetes bien controlada puede ser como tener una peca, algo con lo que se vive, pero que no define quién es usted. Dígale a los demás que tiene diabetes, no que es diabético.
- No considere que los medicamentos son algo negativo.
  - Las personas con deficiencia de insulina o con resistencia a esta sustancia a menudo necesitan medicamentos adicionales o ajustes de los que ya toman para regular mejor sus niveles de glucosa en sangre. La diabetes es una enfermedad progresiva, por lo que con el crecimiento, el paso de los años o el avance de un embarazo, las necesidades de medicamentos pueden cambiar. Permita que la medicina sea una ayuda en el manejo de su estilo de vida y procure no ser reacio a los cambios.
- Desgaste por la diabetes
  - El automanejo de la diabetes puede ser una carga importante. Como su equipo de cuidados médicos, sabemos que a veces pedimos mucho (comprobar la glucosa con mayor frecuencia, registrar el consumo de alimentos, llevar un seguimiento del ejercicio que haga, etc.). Averigüe si está utilizando todos los recursos que tiene a su disposición para simplificar su vida.
    - ¿Tiene ya un docente sobre la diabetes certificado al que pueda llamar si tiene preguntas o necesita un recordatorio de alguna información que haya olvidado? ¡No olvide que estamos aquí para ayudarle en todo momento!

- ¿Tiene un medidor continuo de glucosa si su plan del seguro lo cubre?
- ¿Se ha reunido alguna vez con un consejero para hablar del estrés mental que puede tener que enfrentar por la diabetes?
- ¿Se ha unido ya a algún grupo de apoyo o ha encontrado uno en Facebook o un blog que pueda seguir? A veces, otras personas hacen preguntas que no se nos habían ocurrido a nosotros aún.
- Utilice recursos como [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) y [www.calorieking.com](http://www.calorieking.com) para ayudarle a simplificar la planificación de sus comidas y sus opciones de alimentación. También puede probar las comidas precocinadas magras, tales como Healthy Choice™, en días cuando no tenga tiempo para reducir el consumo de comida rápida. Simplifique su vida: no tiene que tener un delicioso y elaborado guiso listo para cada cena, y no pasa nada si de forma puntual come comida rápida. Se trata de hacer un esfuerzo por elegir opciones mejores y más saludables.