

Controle su diabetes *toda su vida:*

Circular 569 G
(español)

Cómo sobrellevar la diabetes

Sobrellevar bien la diabetes depende de:

- Entender la diabetes y cómo afecta su cuerpo.
- Entender cómo controlar el nivel de glucosa de la sangre.
- Comunicarse con su proveedor de servicios de salud.
- Entender el plan de cuidado de diabetes que desarrolló con su proveedor de servicios de salud.
- Entender los sube-y-bajas afectivos que la diabetes implica.
- Sobrellevar los eventos estresantes de la vida.
- Utilizar los sistemas familiares y sociales de apoyo.

Enfrentarse al reto

Una vez que sepa que tiene diabetes, pueden cambiar muchas cosas en su vida. Los costos económicos y emocionales de atenderse cuando tiene diabetes, los tratamientos médicos, las incapacidades físicas, los cambios de estilo de vida, y la hospitalización pueden parecerle abrumantes a veces. Prepararse para estos cambios puede ayudarle a enfrentarse a los retos de tener diabetes. Aprenda todo lo que puede acerca de cómo controlar la diabetes, participe en su cuidado médico, mantenga una actitud positiva, y ¡podrá superar los retos!



Aprenda todo lo que pueda

Aproveche las oportunidades que se le presenten para aprender todo lo que pueda acerca de la diabetes, cómo afecta su cuerpo, y qué necesita hacer todos los días para controlar el nivel de glucosa de la sangre. ¡Saber es poder! Cambios en su estilo de vida—en los hábitos alimenticios, el ejercicio, el monitoreo de la glucosa de la sangre, las medicinas, y más—no tienen por qué ser difíciles ni drásticos. Comuníquese con los hospitales y clínicas de su localidad para obtener información acerca de clases de diabetes, talleres, o ferias de salud. El Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México (NMSU) es una buena fuente de información acerca de la nutrición, planificación de comidas, y preparación de alimentos saludables.

Forme parte del equipo

¡Usted no está solo! Hable con su proveedor de servicios de salud, dietista, educador de diabetes, o farmacéutico cada vez que tenga preguntas o dudas acerca de la diabetes, sus medicamentos, o el plan para atenderse. Este equipo de profesionales de salud está dedicado a ayudarle a controlar su diabetes. Sea honesto, haga preguntas, y participe en



Facultad de Ciencias Agrícolas,
Ambientales y del Consumidor
Servicio de Extensión Cooperativa

Karen Halderson, MPH, RD, CDE
Coordinadora de Diabetes
de la Oficina de Extensión

Martha Archuleta, PhD, RD
Especialista en Alimentos y Nutrición
de la Oficina de Extensión

la planificación del tratamiento de diabetes y su plan de cuidado propio. Hablar con su proveedor abiertamente y tomar un papel activo en las decisiones acerca de su salud le ayudará a tener éxito al controlar su diabetes.

Formar hábitos para sobrellevar la diabetes

La vida en sí puede representar mucho retos sin agregar la carga adicional de una enfermedad crónica como la diabetes. Las formas en que la gente controla los sube-y-bajas afectivos de la diabetes y las tensiones de la vida varían. Aprenda estrategias y adquiera hábitos para sobrellevar los retos diarios. Algunas personas rezan, hacen ejercicio, meditan, o practican alguna otra técnica para controlar el estrés. Tome las riendas de su vida. Mucho del estrés de nuestras vidas proviene de sentirnos abrumados por las exigencias que nos hace la vida. Busque la forma de reducir los compromisos que exijan de su tiempo y reserve un poco de tiempo todos los días para sus intereses propios. Para obtener ayuda acerca de cómo manejar el estrés y la diabetes, pídale a su proveedor de servicios de salud que le recomiende un especialista de salud mental que tenga experiencia trabajando con gente que tiene diabetes.

Apoyo familiar

La gente que cuenta con un sistema de apoyo fuerte tiende a tener mejor salud y a recuperarse más rápido de las enfermedades. Sin ayuda y comprensión por parte de sus familiares y amigos, usted puede sentirse solo y aislado al enfrentarse a las exigencias diarias que la diabetes implica. Involucre a los miembros de su familia en su plan para controlar la diabetes. Recuerde que muchas de las cosas que usted tendrá que hacer para mantenerse saludable son las mismas cosas que sus familiares deben hacer para prevenir la diabetes en el futuro. Los cambios de estilo de vida son más fáciles cuando los hace la familia completa. Los grupos de apoyo para la diabetes y las clases ofrecen una buena oportunidad para compartir problemas con otra gente que tiene diabetes. Ya que la diabetes afecta a la familia entera, invite a su pareja y/o a sus hijos a participar en las clases y juntas. Los proveedores de servicios de salud o los educadores de diabetes están a su disposición para resolver dudas específicas que usted o sus familiares pudieran tener.

A dónde recurrir para más información:

- Su proveedor de servicios de salud
- La Asociación Americana de la Diabetes (*American Diabetes Association*): **1-800-DIABETES**
www.diabetes.org
- El Programa Nacional de Educación para la Diabetes (*National Diabetes Education Program*): **1-800-438-5383**
o consulte la página de la red en **www.ndep.nih.gov** o **www.cdc.gov**
- El Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes en Nuevo México (*New Mexico Diabetes Prevention and Control Program*):
www.diabetesnm.org
- La Oficina de Extensión de su condado (*county Extension office*):
www.cahe.nmsu.edu/county/

*Autora original: Raylene McCalman,
Coordinadora de Diabetes
de la Oficina de Extensión*

Esta publicación se hizo posible gracias a becas del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México y del Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.

El Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. NMSU y el Departamento de Agricultura de los E.U. colaboraron en este labor.

**Revisado
Julio 2009**

Las Cruces, NM

Esta publicación se programa para ser actualizada y publicada julio 2013.