

Aprenda Todo lo que Usted Pueda Sobre la Diabetes

A diario, los doctores e investigadores aprenden más y más sobre la diabetes tipo 2, y la manera en que afecta a su cuerpo. Y todos están de acuerdo - la diabetes es complicada. Puede afectar a su cuerpo por entero, y por lo mismo, gran parte de su vida.

Usted no tiene que aprender todo lo que los investigadores o los doctores saben sobre la diabetes, si usted mismo maneja activamente su diabetes. Pero es de ayuda si aprende lo más posible para que pueda comprender cómo afecta a su cuerpo, para controlar mejor su salud a diario y cómo prevenir complicaciones serias a largo plazo.

Aprenda todo lo posible sobre la diabetes para ayudarlo a entender mejor cada parte de su plan de manejo: elección de alimentos saludables, actividad física, medicamentos y monitoreo de glucosa; y ayudarlo a comprender como funcionan todos juntos.

Un buen lugar para empezar a aprender sobre la diabetes es con su equipo de cuidado. Su equipo de cuidado de la diabetes está disponible para ayudarlo y lo guiará por buen camino para que pueda cuidarse mejor. Algunos miembros de su equipo de cuidado pueden ser Educadores Certificados en la Diabetes, o ECDs. Ellos han recibido entrenamiento adicional para ayudar a las personas, especialmente con los retos de la diabetes.

Los miembros de su equipo de cuidado pueden ayudarlo a elegir alimentos saludables para controlar su nivel de glucosa; y agregar a su rutina diaria ejercicio sin peligro; tomar sus medicinas de la manera recetada; leer y compartir los resultados de su medidor; para que pueda empezar a hacer ajustes en su estilo de vida, que puedan dar resultados saludables de glucosa en la sangre.

Una vez que haya aprendido suficiente y se sienta seguro con su manejo diario de la diabetes, entonces su equipo médico va a seguir ayudándolo a aprender por medio de la resolución de problemas. Si puede resolver problemas por sí solo, lo va a convertir en un administrador de autocuidado más fuerte y podrá hacerse cargo de su diabetes en la mayoría de las situaciones.

Y su equipo de diabetes también puede ayudarlo a manejar cualquier complicación que pueda tener, y ayudarlo a desarrollar las habilidades necesarias para tomar medidas y reducir los efectos a largo plazo de esas complicaciones.

Para ayudarlo a obtener el mayor provecho de sus citas con su equipo de cuidado de la diabetes, anote en un cuaderno cualquier pregunta o duda que tenga entre citas, para que no se le olvide hablar de éstas. Utilice el mismo cuaderno para escribir cualquier información que sea difícil de recordar durante su cita.

También, en sus citas, recuerde de tener a la mano una lista de sus medicamentos actuales y registros de sus niveles de glucosa.

A veces puede encontrar respuestas a sus preguntas sobre la diabetes a través de recursos educativos. Únase a un grupo de apoyo, o inicie uno usted mismo.

"Aunque estás caminando para quemar calorías y bajar de peso, le tienes que dar a tu cuerpo algo que pueda quemar..."

"Fue una ayuda tremenda comparar lo que ellos hacían con lo que yo no hacía."

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Aprenda Todo lo que Usted Pueda Sobre la Diabetes

Busque en Internet sitios web para la diabetes. Pero tenga cuidado, porque algunos contienen información que no es correcta o que no está actualizada. Pídale a su equipo de cuidado de la diabetes que le dé una lista de sitios web confiables. Y recuerde, el Internet no puede reemplazar las citas médicas regulares para el cuidado de su diabetes.

También puede obtener información de su biblioteca local o si se inscribe a una revista sobre diabetes. Para encontrar recursos de apoyo de diabetes en su área, incluyendo programas educativos acreditados, visite The American Diabetes Association en www.Diabetes.org.