

Recursos para las personas con diabetes

Tener diabetes conlleva muchos cambios en la vida. Estos cambios pueden parecer abrumadores. Es una sensación normal. Cuando se sienta deprimido, acuda a su familia y a sus amigos. Su equipo de atención médica también está para servirle en caso de que tenga preguntas o necesite un consejo.



Cómo ayudarse a sí mismo

Estos consejos pueden ayudarlo a cuidar de sí mismo:

- Haga actividades que le gusten. Vea su película favorita. Lea un buen libro. O escuche música.
- Llame a un amigo para conversar.
- Intente dormir de 7 a 8 horas cada noche.
- Camine o trabaje en el jardín. La actividad física puede aliviar el estrés y mejorar el ánimo.
- Divida sus objetivos en pasos pequeños y manejables.
- Siga su programa de tratamiento. Si mantiene el nivel de azúcar en la sangre en el valor normal, se sentirá mucho mejor. Si le gusta la tecnología, pregúntele al equipo de atención médica sobre nuevas formas de hacer un seguimiento del nivel de azúcar en la sangre y otras áreas del control de la diabetes.
- Si cree que el plan no está funcionando, es demasiado difícil de hacer o es demasiado costoso, hable con los proveedores de atención médica.

Cómo recibir ayuda de los demás

Estos consejos pueden ayudarlo a obtener ayuda:

- Converse con sus amigos y su familia sobre lo que siente. Bríndoles información para ayudarlos a conocer más sobre la diabetes.
- Vaya acompañado a su próxima cita. Esto les ayudará a aprender cómo apoyarlo. Escriba las preguntas con anticipación para abordar todas sus preocupaciones.

- Únase a un grupo de apoyo para personas con diabetes. Aquí puede hablar con otras personas con diabetes y compartir inquietudes, experiencias y consejos para resolver problemas. El equipo de atención médica o en la biblioteca, centro comunitario, grupo religioso, centro para personas mayores u hospital pueden conocer grupos de apoyo cerca de usted.
- Pruebe con un grupo de apoyo en línea. La Asociación Estadounidense de Diabetes (American Diabetes Association, ADA) ofrece uno. También puede serle útil leer capítulos locales de la ADA.

Más información

Estas organizaciones proporcionan información, programas educativos y otros servicios. Están para ayudarlo.

- **Asociación Estadounidense de Diabetes (American Diabetes Association)**
800-342-2383
www.diabetes.org
- **Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes (National Diabetes Information Clearinghouse)**
800-860-8747
www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes
- **Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)**
800-242-8721
www.heart.org
- **Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics)**
www.eatright.org
- Asociación de Especialistas en Educación y Atención de la Diabetes (Association of Diabetes Care & Education Specialists)
800-338-3633
www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes

Nota

Si se siente impotente o sin esperanza, no está interesado en sus actividades habituales o tiene dificultad para dormir o comer, hable con el proveedor de atención médica. Estos podrían ser síntomas de depresión. Esta afección grave puede tratarse.