

El manejo de la diabetes: Resolución de problemas

Narrador

Cuando uno tiene diabetes, aprende a planear las comidas, la actividad diaria, su vida, para mantener el nivel de azúcar dentro de los límites -no muy bajo, ni muy alto. Pero sucede lo inesperado, por mucho que planeemos. Así que la clave es aprender a resolver problemas y adaptarse rápidamente.

Cecilia Sauter, Educadora de la diabetes, Universidad de Michigan

La vida nos manda cosas inesperadas. A veces algo sucede que puede afectar nuestro nivel de azúcar y dirigirlo en una dirección equivocada. Esta enfermedad se controla, no solo con saber cómo responder al momento, sino también en pensar cómo podemos prevenir que algo vuelva a suceder: resolver el problema.

Narrador

Gilberto Vaquero estaba emocionado hace dos años al empezar su último año en la universidad, cuando de repente se encontró en el hospital, enfrentando el diagnóstico de diabetes.

Gilberto Vaquero, Paciente de la diabetes

Me negué por meses después de mi diagnóstico.

Narrador

Gilberto admite que no tomó bien la noticia; él era un estudiante sin preocupaciones, y su dieta consistía de cerveza y pizza.

Gilberto Vaquero, Paciente de la diabetes

Cuando me dieron el diagnóstico, al principio se me desarrolló una como fobia a la comida. La temía completamente a cualquier cosa que tenía azúcar. Prefería no comer al comer. Si comía algo, comía como una zanahoria.

Narrador

Gilberto dijo que la terapia lo ayudó a superar su miedo al azúcar. Al hacer ejercicio regular y aprender a comer alimentos balanceados, también ayuda a mantenerlo saludable.

Gilberto Vaquero, Paciente de la diabetes

Este ya me siento mucho más preparado ahorita, el día de hoy que cuando me primero me diagnosticaron.

Narrador

Esa lección fue reforzada cuando hizo un viaje después de la universidad, y alguien le robó la mochila, donde tenía todas sus medicinas. Ahora, cuando viaja, Gilberto siempre tiene a la mano medicinas adicionales.

Gilberto Vaquero, Paciente de la diabetes

La primera cosa que checo es si tengo suficiente medicina para este viaje y si no, tengo que ir por más, y tengo suficiente jeringas o sea todo. Lo primero es mi medicina y de allí ya después si se me olvida otra cosa, voy a vivir pero mi medicina es la primera cosa que checo.

Narrador

Además de medicina adicional, las personas que tienen diabetes también deben saber cómo pueden resolver problemas rápidamente si sus niveles de azúcar bajan demasiado.

Esto podría incluir tomar:

- Pastillas de Glucosa
- Azúcar, jarabe de maíz o miel
- Jugo o refresco normal
- Pasitas, dulces, chicle, dulces de goma

Su educadora de diabetes o profesional médico pueden ayudarlo a determinar cuánto y qué es lo mejor para usted.

Además, es posible que con el tiempo sus necesidades diabéticas puedan cambiar, debe estar preparado para hacer ajustes si soluciones previas ya no funcionan.

Algunas sugerencias para resolver problemas:

- No sea demasiado duro consigo mismo: El manejo de la diabetes no significa ser “perfecto”. Si tiene un problema, resuélvalo y aprenda de éste.
- Determine qué fue diferente
 - ¿Estaba más estresado de lo normal?
 - ¿Estaba viajando?
 - ¿Estaba enfermo?
 - ¿Cambió algo de su rutina?
 - ¿Tuvo más o menos actividad de lo normal?
 - ¿Comió más carbohidratos de lo normal?
 - ¿No coincidió de forma normal su medicamento?

Aprenda de esto: determine cómo puede corregir el problema en el futuro:

- Limite el consumo de alcohol ya que afecta sus niveles de azúcar y puede afectar sus medicamentos. Si usted bebe, primero coma algo.
- Considere cómo puede tener más actividad en el día.
- Piense cómo puede mejorar su estrés, como con meditación, yoga, o estar sentado tranquilo por unos minutos bebiendo té o leyendo un buen libro.

Gilberto Vaquero, Paciente de la diabetes

Eres la misma persona un año, dos años antes de tu diagnosis. Vas a ser la misma persona un año, dos años después de tu diagnosis o a la mejor vas a ser una persona mejor. Pero todo va a estar bien.

Jasmine Gonzalvo, Farmacéutica, Educadora de la diabetes, La Universidad de Purdue

¡Si tienes cambios en tu diabetes, tu educador en diabetes o el equipo médico pueden ayudarte a encontrar un plan que sea el mejor para tus necesidades!

Narrador

Resolución de problemas. Uno de 7 pasos para una vida más saludable.