

El Reto del Autocuidado de la Diabetes

Tener diabetes significa que es importante mantener tu nivel de glucosa en un rango saludable para prevenir o retrasar complicaciones a largo plazo, como enfermedades cardíacas, de los ojos, de los riñones y amputaciones.

Lo bueno es que puedes hacer cambios en tu vida para lograrlo. Poniendo metas y haciendo cambios en estas áreas puede ayudarte a vivir de manera saludable con la diabetes.

Estas áreas incluyen: haciendo elecciones de alimentos saludables, haciendo actividad física regularmente, tomando medicamentos si es necesario, controlando tu nivel de glucosa y buscando apoyo para cada una de estas áreas.

“Haciendo cambios, empezando poco a poco con un pequeño cambio incremental, y la segunda estrategia sería logrando pequeños éxitos, o sea, que las metas no sean demasiado altas.”

Pero puede representar un reto solo tener que seguir un plan.

Si piensas en que tienes que cambiar todo lo que haces y además tienes temor de las complicaciones, todo esto junto te afecta.

Puede hacer que algunas personas se den por vencidas. Otras pueden tratar de seguir a la perfección su plan. Estas son reacciones extremas que pueden dar lugar a los mismos sentimientos: decepción y frustración.

Primero, no te des por vencido. Aún los pequeños cambios tienen un impacto positivo para el manejo de tu diabetes.

Y, en segundo lugar, no es posible manejar la diabetes perfectamente - porque nadie es perfecto.

“Es difícil, pero se puede lograr si seguimos las instrucciones del doctor, hacer lo que debemos hacer. No es algo fácil, pero se puede lograr.”

Aunque no seas perfecto, y nadie espera que lo seas, puedes ser un exitoso administrador de tu Diabetes.

Mientras te concentras en tener control de los altibajos físicos de la diabetes, no puedes ignorar tus sentimientos. Estos tienen un impacto directo en tus acciones, lo que, a su vez, puede afectar tu capacidad para manejar diario tu diabetes.

Por ejemplo, si niegas que tienes diabetes, tal vez pienses que no necesitas medicamento. Si no tomas tu medicamento, se va a elevar tu nivel de glucosa en sangre.

Sin cambios, este ciclo negativo va a continuar. Checas tu nivel de glucosa y ves que está alto. Esto puede hacer que te sientas enojado, frustrado y deprimido.

Estos sentimientos te impulsan a comer helado para confortarte, lo que provoca un nivel alto de glucosa. Y el ciclo empieza de nuevo.

El Reto del Autocuidado de la Diabetes

En lugar de esto, puedes romper ese ciclo, encontrando maneras de superar tus emociones negativas. Las emociones positivas pueden dar lugar a acciones positivas, lo que te ayuda a lograr tus metas de autocuidado.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

