

Apoyo para la Diabetes: Seres Queridos y Amigos

Si eres diabético, tu pareja, familia y amigos pueden ser una gran fuente de apoyo continuo. Son los que te conocen mejor y quieren lo mejor para ti. También pasan más tiempo contigo y te apoyan día tras día.

“Mi esposa es un gran apoyo; siempre me cuida bien.”

Aunque ellos no tengan diabetes, ellos también viven con la enfermedad, y les puede provocar fuertes emociones.

“Teniendo a tantos miembros de mi familia con diabetes, yo sabía que si tenía alguna duda, ellos me podían apoyar y dirigir, podría preguntarle al doctor también, pero es más fácil llamar a mi familia ellos tienen información.”

Aunque quieren lo mejor para ti, parecería que vigilan todo lo que haces, y se aseguran de que tomes buenas decisiones por temor a complicaciones.

O pueden ignorar el hecho de que tienes diabetes y pretender que nada ha cambiado. Quizá sea más fácil para ellos actuar como si no tuvieras diabetes en lugar de enfrentar la realidad. Ellos también pasan por su propio período de negación. Y eso también puede hacerte daño.

Vivir con una persona diabética también fuerza a que la familia evalúe sus propios hábitos.

Quizá extrañen como era antes todo.

Estas emociones pueden hacer que todos se sientan heridos, enojados, aislados, lo que a su vez crea tensiones y discusiones.

Cual sea la reacción de los seres queridos, lo mejor es enfrentar las emociones juntos. Inicia la comunicación y déjales saber lo que sientes.

Se honesto sobre cómo ayudan con el manejo de la diabetes, pero también cómo pueden hacerlo más difícil para ti.

Trata de expresar tus propios sentimientos sin juzgar a nadie, en lugar de enfocarte en lo que otra persona haya dicho o hecho.

Después asegúrate de darte tiempo para escuchar sus sentimientos y preocupaciones.

Trabajen juntos en estas diferencias para lograr un objetivo común - el control de tu diabetes.