

# Apoyo para la Diabetes: Tu Equipo de Salud y la Comunidad

Si tienes diabetes es clave que busques apoyo para permanecer positivo y lograr tus metas. Además de la familia y amigos, los grupos de apoyo de la diabetes en la comunidad, pueden ser una gran fuente de apoyo. Nada reemplaza hablar con las personas que saben por experiencia lo que estás pasando.

*“Como había dicho, en el grupo de apoyo había varias personas que tenían diabetes, y por eso estaban ahí, pero saber lo que ellos habían hecho y yo no hice, eso me ayudó muchísimo.”*

Muchos grupos de apoyo le dan la bienvenida a las parejas y miembros de la familia.

*“La fe para mi es algo fundamental.”*

Hay quienes encuentran apoyo en organizaciones religiosas o grupos de la comunidad. Si eres voluntario o apoyas a otros, también puede ayudar a que pongas tú diabetes en perspectiva. Cuando buscas apoyo para ti mismo, quizá termines ayudando a otros en el proceso.

Y recuerda que tu equipo de cuidado de la diabetes puede ser una buena fuente de apoyo. Pueden escucharte y apoyarte cuando te sea difícil hablar con otros cercanos a ti.

Tu equipo de cuidado de la diabetes ayuda a establecer metas a corto y a largo plazo, ayuda a motivarte y a que midas tus éxitos. O ayuda a retomar tu camino si no logras tu meta.

Buscar a grupos de apoyo, organizaciones de la comunidad y religiosas y tu equipo de cuidado para la diabetes pueden darte el apoyo continuo que necesitas para el control exitoso de tu diabetes. Porque no tienes que hacerlo solo.