

Viviendo bien con la Diabetes Tipo 2

Ellen Joseph, PhD; Patricia Robinson, PhD; Olivia Morris, BS; Raquel Romero, MD, MPH;
Kathryn Kanzler, PsyD, ABPP

El manejo de la diabetes puede sentirse abrumador, extenuante y frustrante. No es extraño que muchas personas no puedan mantener el ritmo del manejo de la diabetes y tener una vida propia al mismo tiempo. Usted tiene que tomar medicamentos, monitorear los niveles de azúcar en sangre, hacer ejercicio, comer alimentos saludables y acudir a las citas médicas regularmente. Puede parecer que la diabetes se apodera de su vida, que se ve obligado a elegir entre estar saludable y vivir bien.

Es posible el manejo de la diabetes y, al mismo tiempo, mostrar amor a las personas que usted quiere y hacer las cosas que son importantes para usted. De hecho, cuidar de usted mismo y de su diabetes puede mejorar su vida en lugar de interferir con ella.

Cómo Afrontar y Cuidar la Diabetes

Tome algunos minutos para considerar tres áreas grandes en su vida:

- Amor - ¿Cómo el cuidado de su diabetes afecta las relaciones con sus seres queridos? ¿Si hiciera un poco más de ejercicio o si se monitorea el nivel de azúcar en sangre regularmente?, ¿Cómo podría afectar a su cónyuge o pareja? ¿Sus hijos? ¿Sus amistades? ¿Cómo podrían afectar estos cambios con sus relaciones de hoy, de mañana, en unos meses, y dentro de varios años? Si no está seguro, pregúnteles a sus seres queridos.
- Trabajo - ¿Cómo afecta el cuidado de su diabetes a su trabajo (trabajos pagados, quehaceres en casa, actividades voluntarias y/o tareas escolares? ¿Estas tareas son de interés para usted? ¿Si usted tomara su medicamento con regularidad o disminuyera el consumo de dulces o refrescos, podría eso cambiar que tan bien hizo su trabajo? Imagínese a usted mismo con un nivel de azúcar en sangre estable y mucha energía ¿Cómo sería su vida en el trabajo?
- Juego - ¿Cómo le ayuda el cuidado de su diabetes cuando se divertirte? Piense en cómo usted se sentiría cuando sale, realizando sus pasatiempos, o tomando un tiempo para relajarse si su diabetes estuviera bien controlada. Imagine situaciones específicas que sean agradables. ¿Cómo podría un buen manejo de diabetes mejorar esos momentos y actividades?

Si se deja sin manejar, la diabetes puede afectar negativamente a todas las facetas de su vida. El manejo de la diabetes, aunque es un proceso exigente, puede crear tiempo y energía para las cosas que más le gustan. Si no se maneja bien, se convierte en un obstáculo importante para vivir bien, lo cual que ya es bastante difícil. Considere los obstáculos que se presentan con su diabetes y cómo el manejo personal puede (o ayuda) a resolverlos.

Guías para el Control de la Diabetes

Incluso reconociendo el potencial de impacto positivo del manejo de la diabetes, cuidarse a sí mismo es más fácil decirlo que hacerlo. Es normal querer abandonar por completo y dejar que los síntomas de la diabetes dirijan su vida. Pruebe estos pasos cuando le cueste hacer un cambio:

1. Elija una cosa. Con sus valores en mente, ¿Qué es una cosa que usted podría intentar hacer mejor hoy? Elija una cosa. Recuerde que debe empezar por algo pequeño y específico. Por ejemplo, en lugar de decirse a sí mismo que "coma saludablemente", ponga la meta de comer una verdura más un par de veces a la semana.
2. Hablar con un amigo. ¡Consiga apoyo! El manejo de la diabetes es difícil, y le irá mejor si puede contar con la ayuda de un amigo o familiar. También puede hablar con sus proveedores de salud para ver si hay recursos en su comunidad, como grupos de apoyo o clases educativas.
3. Recuerde sus victorias. Piense en todo lo que ha hecho para mejorar su salud, aunque le parezca poco o nada. Estas acciones pueden sumarse definitivamente. ¡Recuérdese a sí mismo lo lejos que ha llegado y celebre ese progreso!
4. Busque ayuda adicional. Si le resulta difícil manejar su salud debido a la depresión, el estrés de la vida u otros problemas médicos considere la posibilidad de trabajar con un profesional. Usted se puede beneficiarse de una visita con un entrenador de salud, un psicólogo, un nutricionista o un médico especializado. Hable con su proveedor de atención médica primaria para obtener más información.
5. Empiece de nuevo. Si hoy no ha manejado bien su diabetes -quizá ha comido en exceso, no se ha medido el azúcar en sangre, o se ha saltado su caminata- no se preocupe. No puede controlar lo que ocurrió en el pasado, pero ahora es una nueva oportunidad para volver a empezar. Cada momento es una nueva oportunidad para elegir cuidar de sí mismo de una nueva manera. Recuerde lo que es importante para usted. Haga la mejor elección posible para usted en ese momento.
6. Recuerde usted por qué. Puede ser fácil dejarse llevar por el momento, decir "olvidalo", y tirar sus metas de salud por la ventana. Dándose por vencido puede ayudarle a sentirte mejor durante un tiempo, pero luego le hará sentirse peor. Cuando le cuesta apegarse a sus metas, recuerde el por qué usted quiere mejorar. Tomando un minuto para reflexionar le puede ayudar a elegir lo que le ayuda a sentirte mejor ahora y después.

Teniendo en mente que y quien es importante para usted puede motivarlo a mejorar la salud y a ayudarlo a perseverar. ¡El manejo de la diabetes es estresante, y recordar porque es importante puede marcar la diferencia! ¡Usted puede tener diabetes y estar viviendo su mejor vida!