

Organizando las Fiestas

Cuando invita personas con diabetes

Si usted va a invitar a familiares o amigos que tienen diabetes durante el tiempo de fiestas, aquí incluimos algunos consejos para facilitar las celebraciones y hacerlas más fácil y cómodas para todos:



No Esperes un "Sí" Para la Alegría Navideña ~ Tenga en cuenta que algunos de sus invitados no pueden brindar estos tiempos festivos con alcohol por los medicamentos que toman. Para las personas con diabetes, no hay sin esta enfermedad. Tener diabetes es entender que uno se debe cuidar todos los días, las 24 horas. Permita o acepte que algunos de sus invitados escojan otra manera de festejar este día sin alcohol.



Sea Flexible ~ La diabetes impacta en todo, desde la alimentación hasta el ejercicio, y los planes estrictos pueden implicar tensión. Los niveles de azúcar en sangre varían, y es posible que los planes de sus invitados también deban variar.



Promueva el Autocuidado ~ Permita que su invitado se haga cargo de sí mismo. Si su invitado necesita caminar o sentarse y tomar algo de jugo, permítale que lo haga. Sus sentimientos personales sobre el asunto no importan. Permita que sus invitados tomen las decisiones que sean las mejores para ellos.



No Incluya Platos "Sin Azúcar" ~ Con frecuencia, los platos sin azúcar tienen buen propósito, pero tienen la misma cantidad de carbohidratos y tienen menos sabor. Hay muchos alimentos naturalmente, bajos en carbohidratos que todos pueden disfrutar y que no harán sentir a sus invitados que solo pueden comer algunos alimentos. Las verduras bajas en almidón, carnes y quesos son opciones bajas en carbohidratos para cualquier fiesta.



No Mire a Los Resultados de Azúcar en la Sangre ~ Su nivel de azúcar en sangre de su invitado no es información suya. Puede ver los resultados si su invitado quiere compartirlo con usted. Esta información es privada, aún si es un familiar cercano.



Acuerde de No Dar Consejos Que No le Han Pedido ~ Por ejemplo, “Eso tiene demasiada azúcar” o “¿Estás seguro que puedes comer eso?” Estos comentarios pueden sentirse bien ofensivos. Sus invitados saben cuándo, qué pueden y que deben comer hasta mejor de lo que usted cree. Hacer estas preguntas y comentarios, da a entender que ellos no saben cómo manejar su enfermedad.



No Haga Sugerencias de Los Alimentos ~ Ofrecer un alimento específico a su invitado o preguntar a cerca de sus elecciones pueden crear tensión. Si está sirviendo la comida o un postre, permita que cada persona prepare su propio plato y no pregunte por qué su invitado eligió comer o no comer de las opciones. Cuando deja de hacer preguntas u ofrecer cosas les permite a sus invitados hacer elecciones libres acerca de sus cuerpos y su salud.



No Usé Palabras Con Opiniones ~ Si su invitado menciona su azúcar en sangre, no usé palabras con solamente dos definiciones (mal o bueno). Los niveles de azúcar no son “malos” o “buenos”. Cuando se usan estas palabras en esta manera puede hacer que su invitado sienta que no está haciendo bien en su cuidado con la diabetes. Los niveles de azúcar en sangre son solamente “bajos”, “altos” o dentro del rango.



Lo Importante de Recordar es...

tratar a sus invitados con diabetes como a cualquier otro invitado. No hable acerca de la diabetes, a menos que ellos empiecen hablar del tema, y permita a la persona si necesita tiempo para alejarse para ocuparse de su autocuidado. Esto hará que sus invitados disfruten de las fiestas.