

# Recursos Para Personas con Diabetes y Para los Encargados de su Cuidado

A veces, tener o cuidar de alguien que tiene una enfermedad crónica puede ser difícil, y hasta agotador. Una de las mejores formas de ser exitoso, o quizás solo superar los momentos difíciles, es rodearse de información y apoyo. Hay muchos lugares a los que puede acudir para informarse o recibir apoyo. Desde un nivel local o en forma personal o en el internet, existen numerosos recursos útiles para ayudarle. Si usted o la persona encargada de su cuidado necesitan ayuda u orientación sobre planificación de comidas, atención de la diabetes, o apoyo emocional, hay varias organizaciones que pueden darle asistencia.

## Recursos comunitarios

Solicite asistencia a las siguientes personas:

- Su médico, enfermera de educación, la educadora de la diabetes
- Llame a los hospitales o clínicas más cercanas y averigüe sobre servicios de nutrióloga o clínica de diabetes. Es posible que la clínica de diabetes cuente con una lista de servicios de apoyo locales. Por ejemplo, CCRMC ofrece consultas en grupo sobre la Diabetes en los centros de salud de la zona Oeste del Condado, de Pittsburg y de Martínez. Sutter Health brinda cursos gratuitos sobre “Cómo vivir con diabetes” y John Muir, en colaboración con la YMCA, ofrece un “Programa de Prevención de la Diabetes”.
- CCHP ofrece servicios de educación y apoyo para la diabetes
- A nivel local, Monument Impact ofrece un club de gimnasia y bienestar
- Pide informes con las farmacias locales. Muchas de ellas ahora brindan información individual o en grupos sobre la diabetes.
- Visite el sitio web del estado, ca.gov, o busque en la guía telefónica. Encuentre la división de Servicios Sociales y de Salud. Allí podrán informarle sobre programas comunitarios para niños, personas de edad avanzada y discapacitados.

- La Federación Nacional de Ciegos (*National Federation of the Blind*), en Baltimore, Maryland, cuenta con una red de acción sobre la diabetes que puede brindar información sobre empresas y organizaciones que ofrecen productos e información para personas con diabetes y problemas visuales. El número telefónico es (410) 659-931.

## Recursos en línea

- Asociación Nacional de Encargados del Cuidado de Familiares (*National Family Caregivers Association*). Este sitio web completo cuenta con consejos y guías para quienes se encargan del cuidado del paciente, un boletín de anuncios sobre apoyo de pares, y listas de recursos que ofrecen asistencia a quienes cuidan de un paciente.  
**<http://www.caregiveraction.org/>**
- La Asociación Dietética Americana (*American Dietetic Association*) brinda información sobre alimentos para la diabetes en **[www.eatright.org](http://www.eatright.org)**
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) también ofrecen información general sobre la atención para la diabetes en **<http://www.cdc.gov/diabetes>**
- El Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (*National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases*, NIDDK) proporciona información sobre la diabetes.  
**<http://diabetes.niddk.nih.gov/index.htm>**
- La Asociación Americana de la Diabetes (*American Diabetes Association*) ofrece información sobre prevención y tratamiento de la diabetes, nutrición y pérdida de peso. **<http://www.diabetes.org>**
- El Centro de Diabetes Joslin (*Joslin Diabetes Center*) cuenta con una biblioteca en línea con información sobre la atención de la diabetes, nutrición, medicamentos y ejercicio físico.  
**<http://www.joslin.org/diabetes-information.html>**

\* No tenemos afiliación alguna con estos sitios. Le sugerimos que lea cuidadosamente la información sobre las regulaciones de privacidad, seguridad, recopilación y distribución de datos de cada uno de ellos. Llámenos si tiene alguna pregunta.