

Apoyando a Quienes los Brindan Apoyo

Los estudios nos dicen que las personas que tienen enfermedades crónicas pueden lidiar mejor cuando cuentan con el apoyo de familiares o amigos. Sabemos que no todos los estilos de “apoyo” que ofrecen las “personas que cuidan de otras” son iguales o útiles para cada persona. A algunas personas les gusta un cuidado completo mientras otras deseen recibir ayuda solamente cuando la piden.

Hay momentos en que quienes cuidan de usted pueden incomodarlo con la ayuda que le ofrecen. Es posible que a veces lo molesten o avergüencen con su asistencia. Esto puede suceder porque no entienden realmente la diabetes o no están seguros cómo ayudarlo.

Estos son algunos consejos para ayudar a quienes tratan de brindarle ayuda.

- Eduque a la persona que lo cuida sobre la diabetes. Mejor aún, **¡aprendan juntos!**
- **Decida** cómo quiere que lo ayude la persona encargada de su cuidado.
- **Pídale** ayuda en forma directa y enséñele cómo brindársela. Si no sabe cómo, aprendan juntos.

Esto es lo que usted y la persona encargada de su cuidado deben hacer:

- Entiendan la diabetes y **aprendan juntos**, si es posible.
- **Escuchen** lo que ambos sienten y piensan.
- **Hagan cambios** en temas que han llegado al acuerdo. Por ejemplo, salir a caminar, elegir alimentos más saludables o tomar los medicamentos. Los cambios deben de ser realistas.
- **Hablen** sobre las preocupaciones que ambos tengan.
- **Eviten culparse** uno a otro por los valores demasiado altos o demasiado bajos de glucemia (nivel de azúcar en la sangre). En vez, concéntrense en cómo resolver los problemas.
- **Hablen** con su equipo de atención para la diabetes (educadores de pacientes, médicos, educador sobre la diabetes o dietista). Ayúdenlos para que ellos los ayuden.

En ciertos casos, no hay nada que la persona encargada de su cuidado pueda hacer por usted, ni usted por ellos. A veces, un abrazo, una palabra amable o un simple “gracias” es lo mejor para ayudarse mutuamente, especialmente durante los momentos más frustrantes.

Recuerde hablar con su equipo para la diabetes: su médico, enfermera especialista en el control de la diabetes, educador de pacientes o dietista.

Estamos aquí para ayudar!

