

CONSEJOS MOTIVACIONALES PARA PACIENTES CON DIABETES DEL TIPO 2

Vivir con diabetes del tipo 2 puede ser por momentos atemorizante y frustrante. Es importante permanecer motivado para seguir su plan de tratamiento para controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Seguir su plan de tratamiento le ayudará a reducir el riesgo de sufrir complicaciones como enfermedades coronarias, problemas en los pies, enfermedades de los riñones o los ojos y depresión.

PLAN PARA EL ÉXITO

Elaborar un buen plan de acción que se adapte fácilmente a su vida es la clave para permanecer motivado.

- Establezca objetivos que estén a su alcance.
- Planifique exactamente lo que desea hacer.
- A medida que se sienta más cómodo con su plan, intente hacer un poco más a lo largo del tiempo.
- Pídale a su equipo de atención médica que le dé un planificador de comidas, un planificador de ejercicios, un diario para anotar los niveles de azúcar en la sangre, y un horario para llevar el control de la toma de medicamentos que le ayudará a:
 - Elegir comidas saludables
 - Comer las porciones adecuadas
 - Controlar sus calorías
 - Asegurarse de hacer algún tipo de actividad física todos los días
 - Variar sus actividades físicas para que sean interesantes
 - Controlar su nivel de azúcar en la sangre y evitar que sea demasiado alto o demasiado bajo
 - Tomar sus medicamentos según lo indicado

MANTÉNGASE EN EL BUEN CAMINO

Para mantenerse motivado para comer bien, mantenerse activo y controlar sus niveles de azúcar en la sangre:

- Recuerde que el éxito se alcanza un paso a la vez.
- Concéntrese en sus éxitos. Haga que alcanzar sus objetivos sea parte de su vida.
- Acostúmbrase a resolver problemas. Si le cuesta seguir el plan, piense en cuál podría ser el problema e imagine un paso que podría tomar para volver al buen camino.
- Instruya a sus familiares y amigos acerca de la diabetes del tipo 2 para que puedan ayudarle a lograr sus objetivos.
- Siga en contacto con su equipo de atención médica entre una cita y otra.
- Obtenga apoyo de sus familiares, amigos, compañeros de trabajo y del equipo de atención médica.

CREE UN SISTEMA DE CONTENCIÓN

Rodéese de gente a la cual usted le importa y que quiere ayudarle para que le resulte más fácil vivir con diabetes del tipo 2 y le ayude a mantenerse motivado.

- Reclute la ayuda de una o más personas que:
 - Puedan ayudarle con las tareas y labores diarias para que tenga suficiente tiempo para hacer ejercicio
 - Estén dispuestos a hacer ejercicio con usted
 - Quieran lograr que planificar sus comidas y prepararlas sea divertido para todos
 - Le recuerden que controle su nivel de azúcar en la sangre
 - Vayan a ver al médico con usted
 - Puedan ir con usted a los grupos de apoyo para diabéticos
 - Puedan escucharlo para darle apoyo emocional
- Únase a un grupo de apoyo en su comunidad que brinde apoyo emocional y social. Algunos grupos están orientados a poblaciones específicas, como afroamericanos, latinos e indígenas americanos.
- Consulte con su empleador para ver si su compañía trabaja con un hospital local o una asociación médica para tener un programa de diabetes para sus empleados.

ENFRENTA LOS PROBLEMAS EMOCIONALES

Cuando se tiene diabetes, no es raro sentir enojo, tristeza o depresión. También puede sentir frustración en ciertos momentos. Es normal pensar que es injusto tener diabetes o preferir negar que tenga diabetes. Sin embargo, sentirse mal puede ser un síntoma de depresión. Hable con su proveedor de atención médica si usted:

- Siente una tristeza que no se le pasa
- No tiene energía
- Tiene poco o ningún interés en las cosas

A veces, el mal control del azúcar en la sangre puede ocasionar sentimientos similares a la depresión.

- Su proveedor de atención médica puede determinar si sus sentimientos se deben a esta u otra causa física.
- Si sufre de depresión, su proveedor de atención médica puede derivarlo a un especialista en salud mental quien le puede ayudar con apoyo psicológico y/o medicación.

SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA: UNA FUENTE DE MOTIVACIÓN

- Su equipo de atención médica no está únicamente para controlar su peso y sus niveles de azúcar en la sangre, sino para también reforzar lo que está haciendo, decirle cómo puede mejorar su atención de la diabetes y ayudarlo a planificar y fijar objetivos.
- Prepárese para asistir a sus citas con el equipo de atención médica
 - Lleve una lista escrita con sus preguntas.
 - No olvide contarle al médico u otro proveedor cualquier problema que tenga, tanto físico como emocional.
- Su equipo de atención médica puede también ayudarlo con las distintas opciones de seguro médico disponibles para su situación individual. Por ejemplo: si tiene más de 65 años de edad, es veterano de guerra, es discapacitado o está desempleado.

RECURSOS

Sitios web

American Diabetes Association. <http://www.diabetes.org>

American Association of Diabetes Educators. <http://www.diabeteseducator.org>

National Diabetes Education Program. <http://www.ndep.nih.gov/diabetes/diabetes.htm>.

Revistas

Diabetes Forecast

Diabetes Self-Management

Diabetic Living

Libros

The New Family Cookbook for People with Diabetes by the American Diabetes Association and the American Dietetic Association; 2007.

The "I Hate to Exercise" Book for People With Diabetes by Charlotte Hayes; 2006.

The Ultimate Diabetes Meal Planner by Jaynie Higgins; 2009.

Diabetes Can Be Sweet...Once You Bury It by Julie Wanner Rossetti; 2005.

The Best Life Guide to Managing Diabetes and Pre-diabetes by Bob Greene, MD; 2009.

What to Expect When You Have Diabetes: 170 Tips for Living Well With Diabetes by the American Diabetes Association Staff; 2008.

Staying Well With Diabetes—A Guide for the Older Adult by Medha Munshi, MD, of the Joslin Diabetes Center; 2006.

REFERENCIAS

American Diabetes Association. Living with diabetes. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes>. Información obtenida el 1 de septiembre de 2010

Joslin Diabetes Center. Diabetes information center. http://www.joslin.org/diabetes_information.html.

Información obtenida el 1 de septiembre de 2010