



Viviendo con Diabetes

Mes 12

Hasta ahora ya ha aprendido a controlar su diabetes. Tiene todas las herramientas necesarias y el conocimiento de como controlar su diabetes, está tomando pasos constantemente para mantener su diabetes bajo control...¡Felicidades! ¿Pero que de nuestra familia y de aquellos a nuestro alrededor?

La familia debe considerarse un pilar importante para el apoyo del paciente con diabetes. Una falta o insuficiente apoyo del núcleo más cercano puede favorecer el descontrol metabólico, limitando u obstruyendo el adecuado control y tratamiento de la enfermedad.

<https://fmdiabetes.org/diabetes-en-el-entorno-familiar>

Una de las mejores formas de predecir cuán bien una persona manejará su diabetes es ver cuánto apoyo recibe de sus amigos y familia.



2

El cuidado diario de la diabetes es mucho trabajo, desde tomar medicamentos, inyectar insulina y revisar el azúcar en la sangre, hasta comer de forma saludable, hacer actividad física y cumplir con las citas de atención médica. El apoyo de un familiar o amigo puede ayudar a marcar la diferencia en que se sienta abrumado o empoderado.

<https://www.cdc.gov/spanish/>

Logrando metas

Escribirlas



Definirlas
Específicamente



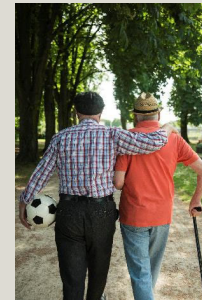
Hacerlas
Medibles



Hacerlas
Logrables



Rendir cuentas
con alguien



A través de este curso hemos hablado que establecer metas es importante. No se de por vencido si no las ha logrado. Debemos estar siempre en un proceso de mejorar cada día, entonces recordemos las estrategias mas importantes para lograr sus metas.

La primera es escribirlas – si ya llegó a su meta, no la borre, manténgala en la lista como recordatorio y como manera de seguir animándose a lograr mas metas. Recuerde que sus metas de salud son importantes, pero otras metas que usted quiera añadir en esa lista le darán dirección para tomar mejores decisiones.

Defina sus metas específicamente – no frases vagas como voy a comer mejor....hágalas específicas a lo que quiere lograr – es mas efectivo de esta manera.

Hágalas medibles – de nuevo es importante dar una fecha o una cantidad como meta – no solo voy a caminar por 30 minutos...hágala medible: voy a caminar 30 minutos 2 veces a la semana por 1 mes....y luego revise esta meta y mejórela.

Hágalas logrables – si no hace ejercicio, empezar pensando que va a correr 2

millas todos los días es demasiado inalcanzable. Debemos ir en mejoría gradual – no brincar a algo que no podremos sostener por mucho tiempo

Tenga alguien a quien rendir cuentas que le anime....y esto nos lleva mas específicamente a poder tener personas a nuestro alrededor que nos animen y con quienes podamos ser sinceros. No siempre vamos a lograr nuestras metas, y vamos a querer darnos por vencidos.

La diabetes y el entorno familiar

La actitud de quien padece diabetes



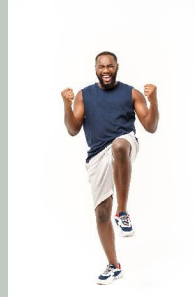
El nivel afectivo con la persona que



El grado de compromiso en las



Reacción de adaptación familiar



Apoyo social



Que a una persona de la unidad familiar se le diagnostique una enfermedad crónica no repercute de igual manera a todos sus miembros, ya que son muchas las variantes que entran en juego. Influyen factores como: la actitud que muestra la persona, la cercanía afectiva con la persona con diabetes, el grado de compromiso adquirido en la relación y las características individuales de la persona que tiene diabetes.

Podemos describir esas variables de la siguiente forma:

La actitud de quien padece diabetes

La recepción del diagnóstico de la diabetes puede asimilarse de diferentes formas. El paciente puede tomarlo como una consecuencia esperada de la genética o como una consecuencia de haber llevado malos hábitos alimenticios, aunque también algunos lo toman como algo que surge de la nada. También pueden tomarlo como una catástrofe que trastornará su estilo de vida o como una consecuencia que sólo debe afrontarse con modificaciones importantes en su día a día.

La cercanía o lejanía afectiva con la persona que tiene diabetes

No se trata del grado de parentesco que tengamos con el paciente con diabetes, aunque a veces está muy relacionado. Pero debemos remarcar que no tiene el mismo impacto sobre nosotros la noticia de que tiene diabetes alguien a quien queremos muchísimo que otro al que simplemente le tenemos cariño.

El grado de compromiso adquirido en la relación

Cuanto más involucrada está la persona en esa relación, más influirá y se dejará influir por lo que le ocurra al otro. Otros factores, como las aptitudes para el manejo de determinadas situaciones, el nivel de motivación, el grado de ansiedad... también son elementos que matizarán la relación.

Reacción de adaptación familiar

La adaptación de la familia al diagnóstico de diabetes es extremadamente importante y la reacción de las familias ante una enfermedad crónica no es igual en todos los casos. Los familiares necesitan educación, al igual que el paciente, para poder ayudar a este a realizar los cambios en el estilo de vida y darle el soporte necesario.

Apoyo social

Es el conjunto de recursos sociales que existen y que recibe el individuo en una determinada situación, que se perciben de forma positiva o negativa y que influyen en la evolución de cualquier enfermedad. En la actualidad se han definido dos teorías que explican la asociación entre el apoyo social y la salud:

Si hablamos de los factores de riesgo identificados que influyen en la adherencia al tratamiento de cualquier enfermedad, podemos destacar: el sedentarismo, el desconocimiento de la enfermedad, la desconfianza en la capacidad del médico, la corta duración de la consulta (normalmente 5 minutos en los que el paciente no se siente escuchado y recibe mucha información), falta de comprensión de las indicaciones médicas, escolaridad baja, estado civil, intolerancia a los medicamentos, empleo de terapias alternativas... Todas ellas pueden categorizarse como deficiencias en la comunicación entre el médico, el paciente y el núcleo familiar.

En la población general existe un bajo apego al cumplimiento del tratamiento prescrito y su medición. El cambio en el estilo de vida puede llegar a ser difícil, a veces por falta de apoyo en la familia o por el desconocimiento de la enfermedad, factores que impiden que el paciente con diabetes logre el control óptimo.

Es indispensable fomentar la participación de la familia e involucrar al personal de salud para aceptar el compromiso de impulsar una serie de conductas que favorezcan la adherencia al tratamiento.

Fuente: Bayer Diabetes Care



Ya está tomado
pasos...¿pero tiene
un sistema de apoyo
a su alrededor ?

Hay veces que tenemos un sistema de apoyo a nuestro alrededor que nos alienta a continuar con el cuidado de nuestra salud. ¿Qué podemos hacer por ese sistema de apoyo? ¿O que si no tenemos una familia, trabajo o comunidad que nos apoya?

Permitir respuesta

Una de las herramientas más importantes de la caja de herramientas para el manejo personal es la buena comunicación. Es fundamental para poder usar las otras herramientas de manera correcta. Y, por supuesto, es importante para relacionarse bien con otras personas.

Minor, Marion; Lorig, Kate; Gonzalez, Virginia; Sobel, David; Laurent, Diana; Gecht-Silver, Maureen. Tomando control de su salud (Spanish Edition) (pp. 487-488). Bull Publishing Company. Kindle Edition.



Lo ideal es que podamos encontrar aquellas personas que nos quieren o se preocupan por nosotros y tienen mejores hábitos.

Lo ideal es que podamos encontrar aquellas personas que nos quieren o se preocupan por nosotros y tienen mejores hábitos. Y muchas veces nuestra familia es la primera que querrá que mejoremos nuestros hábitos. Si estes es el caso...deje que le ayuden, no regañe – anime!

La comunicación es una calle de dos sentidos. Si usted no se siente cómodo para expresar sus sentimientos o para pedir ayuda, es muy probable que los demás sientan lo mismo. Usted es el que decide si quiere abrir las vías de comunicación.

Estas son dos claves para una buena comunicación:

- 1.No dé por hecho que los demás entienden. No piense “ya saben lo que digo”. Las personas no pueden leer la mente; usted debe explicarles lo que siente.
- 2.Usted no puede cambiar la forma que tienen los demás para comunicarse. Pero sí puede cambiar la forma en que usted se comunique con ellos para asegurarse de que lo entiendan.

Minor, Marion; Lorig, Kate; Gonzalez, Virginia; Sobel, David; Laurent, Diana; Gecht-Silver, Maureen. Tomando control de su salud (Spanish Edition) (p. 488). Bull Publishing Company. Kindle Edition.



¡Invítelos a crecer y mejorar con usted!

Por lo general los malos hábitos los pasamos a nuestros hijos y a nuestros nietos – sin querer...solo porque son parte de lo que siempre hemos hecho y la manera en que siempre nos hemos comportado. Comemos las mismas comidas no saludables porque a esas estamos acostumbradas. Tenemos los mismos malos hábitos en cuanto al ejercicio porque de esa manera crecimos.

El historial de diabetes en las familias tiene mas que ver con los malos hábitos con los que crecemos que con los genes. La diabetes es hereditaria porque las costumbres y hábitos los heredamos de nuestros padres. Empiece a crear un nuevo legado en su familia.



Puede empezar animando a sus hijos y su familia a comer mas sano.... ¡como usted!

Alimentarse de manera saludable es clave para manejar la diabetes y prevenir complicaciones graves, y algunos de sus alimentos tradicionales favoritos pueden formar parte de eso. Aprenda a preparar alimentos que lo conectan con su cultura mientras mantiene su nivel de azúcar en la sangre en sus valores deseados.

Si tiene diabetes, probablemente le hayan dicho lo importante que es una alimentación saludable para manejar su nivel de azúcar en la sangre. Y probablemente se dijo a sí mismo: “*¿Significa esto que tengo que dejar de comer todos los alimentos que me encantan?*” “*¿Los alimentos con los que crecí?*” Muchas personas se conectan con su cultura mediante los alimentos que consumen. La importancia cultural de los alimentos se pasa de generación a generación, conectándolo con sus ancestros y permitiéndole contar sus historias a través de los alimentos. Es difícil sentir que tal vez tenga que abandonar su historia para manejar su salud. Pero la buena noticia es que todavía puede disfrutar de muchos de los alimentos que le encantan a usted y a su familia y también manejar su diabetes.

Pero también transmitimos frases y creencias por generaciones:

Mencionen frases populares que nuestras madres nos decían al comer:

¡no dejes nada en el plato!

¿no te gustó mi comida?

tu abuelita se esforzó mucho para hacerte de comer y tu no lo aprecias!
¡la comida reúne a la familia!
¡los primeros cristianos comían juntos!

Puede empezar animando a sus hijos y su familia a comer mas sano....¡como usted!

Enséñeles el plato saludable y lo que cada uno de los nutrientes hace en nuestro cuerpo. Evite comer comida chatarra – (recuerde que si no la compra en el supermercado – no estará disponible en casa y será mas fácil evitar la tentación).

Tristemente este tema es muy poco enseñado en las escuelas de sus hijos o nietos....anímesese a compartir con ellos lo que ha aprendido. La manera en que una persona con diabetes debe comer es en realidad la manera en la que TODOS debemos comer. Formar estos nuevos hábitos de comer mas frutas y verduras, comer en porciones mas sanas, y no consumir azúcares en exceso es algo que si lo inculcamos en nuestros hijos – quedará como hábito en ellos en sus años de adultos.

Trate de medir sus porciones! Esta es una de las claves de comer bien...a veces no sabemos cuanto debemos poner en un plato de cada uno de los tipos de alimentos sanos! En la clase social les ayudarán recordar y definir estas porciones. Comparta esta información con su familia.

¡Ejercitemos
en familia!



9

Anímelos a movernos juntos...si sus hijos y su familia están dispuestos a ejercitar juntos – pueden hacer cosas divertidas para moverse! Juegue un deporte con ellos, salgan en bicicleta si tiene. Hagan competencias entre la familia.

Sea creativo...¿Recuerda lo que aprendimos hace algunos meses sobre el ejercicio? Trate de implementar ejercicios con ellos. Levante latas de comida en vez de comprar pesas, etc.?????

PERO....¿qué
si su familia
no le ayuda
a cumplir
sus metas?



¡Pero a veces conseguir el apoyo de su familia no es tan fácil!

Si su familia no le apoya en sus cambios o le pone tentaciones a su alcance....tenga un plan de acción!

Busque apoyo en su iglesia o comunidad de amistades. Haga nuevas amistades que tomen como prioridad la salud.

Recuerde que siempre tenemos opciones.....

La biblia dice en 1 de Corintios 10:13 - No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar

¡Recuerde que Dios está de su lado en el cuidado de su salud! Podemos buscar ayuda en Dios cuando todos nuestros sistemas de apoyo nos fallan.



Sus opciones

- Recuerde que su salud es su prioridad
- No todos a su alrededor comprenderán sus metas
- Aprenda a comunicarse
- Considere que toma tiempo asimilar que debemos hacer cambios
- No puede complacer a todos siempre – sea líder de su propia vida
- Si las relaciones son dañinas, aprenda a establecer límites sanos.

Si su familiar fuera diagnosticado con diabetes ¿Qué le gustaría saber de el/ella?

Herramienta/Comunicación- Aprenda a comunicar:

- Sus metas
- Obstáculos
- Sus límites
- Sus miedos: de complicaciones, de finanzas, de depender de otros, de estar aislado, de ser ignorado, del futuro, de la muerte. etc.
- Rinda cuentas
- Exprese sentimientos
- Pida ayuda, reciba ayuda

¡Recuerde que estamos aquí para ayudarle!



Aún que este programa esté llegando a su fin – Clínica Casa El Buen Samaritanos siempre está aquí para ayudarle a seguir su cuidado de diabetes.

Esperamos que este programa de salud y de manejo de diabetes le haya ayudado.



Esperamos que este programa de salud y de manejo de diabetes le haya ayudado. ¡Hasta la próxima!

Referencias

- FMD. (2014, 22). *La diabetes en el entorno familiar*. Federación Mexicana de Diabetes, A.C. Last accessed September 15, 2022. <https://fmdiabetes.org/diabetes-en-el-entorno-familiar/>
- Minor, Marion; Lorig, Kate; Gonzalez, Va.; Sobel, David; Laurent, Diane; Gecht- Silver, Maureen. Taking Control of Your Health (Spanish Edition). Bull Publishing Company.
- Miller, T. A., & Dimatteo, M. R. (2013). Importance of family/social support and impact on adherence to diabetic therapy. *Diabetes, metabolic syndrome and obesity : targets and therapy*, 6, 421–426.
- Miller, C. K., & Bauman, J. (2014). Goal setting: an integral component of effective diabetes care. *Current diabetes reports*, 14(8), 509.
- Friends, family & diabetes. (2020, August 13). Centers for Disease Control and Prevention. Last accessed September 15, 2022. <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/family-friends-diabetes.html>