

Cómo involucrar a familiares y amigos en su salud

VÍDEO 12



No tiene por qué pasar por esto solo.



Controlar la diabetes a diario es mucho trabajo. Contar con las personas adecuadas a su lado puede ayudarle a sentirse menos abrumado y más en control.

- 1 Elija a personas en las que confíe
- 2 Busque un compañero de responsabilidad
- 3 Empiece poco a poco

La espiritualidad y la salud están relacionadas.



ORACIÓN · PRÁCTICA · PAZ



CORAZÓN · SALUD · ESPERANZA

Uno de los factores que mejor predicen el éxito en el control de la diabetes

es el apoyo que recibe de su familia y amigos.

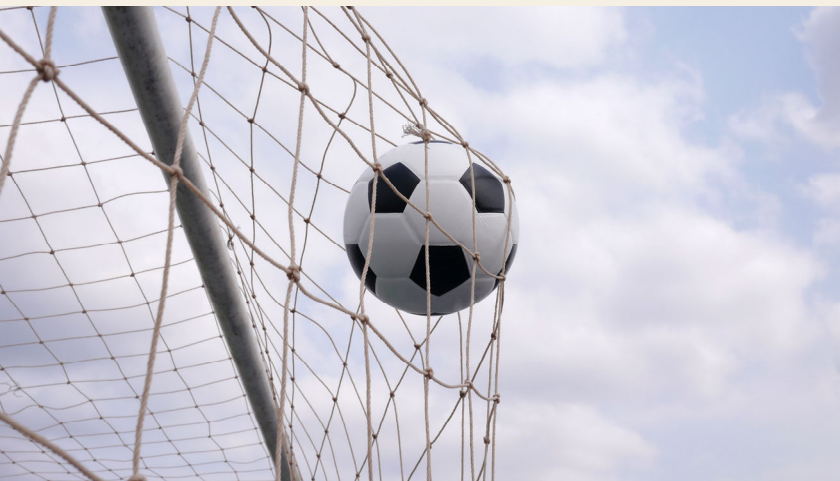


Establecer sus objetivos.

La mejora es un proceso diario. Anote sus objetivos, téngalos a la vista y deje que los pequeños logros alimenten su motivación.

Específicos · Medibles · Alcanzables ·

Realistas · Con un plazo determinado



Contar con personas que le apoyan marca la diferencia.



1 EMOCIONAL



2 PRÁCTICO



3 MOTIVACIÓN



4 ORIENTACIÓN



5 POSITIVO

Los seres queridos que conocen tus objetivos pueden fomentar hábitos más saludables para toda la familia.



Busque a aquellas personas que se preocupan por que usted adquiera mejores hábitos.



Empiece animando a su familia a comer de forma más saludable.

Hagan ejercicio en familia.

Si sus hijos y su familia están dispuestos a moverse con usted, dejará de parecer ejercicio y empezará a parecer un rato divertido juntos.



**Pero, ¿y si su familia
no le ayuda a alcanzar
tus objetivos?**



A soccer ball is stuck in a goal net, symbolizing a goal or a challenge. The background is a cloudy sky.

¿Cómo van sus metas?

?

¿Qué está saliendo bien?

?

¿Qué está costando más trabajo en este momento?



¿Necesita ayuda para hablar
con sus amigos y familiares?

Su Promotor de Salud puede enseñarle a
CONECTAR con los demás

Referencias

- Almubaid, Z., et al. (2024). El impacto del apoyo social en los resultados de salud de los pacientes diabéticos: una revisión sistemática. *Cureus*, 16(8), e67842. <https://doi.org/10.7759/cureus.67842>
- Jordan, O.J., Benítez, A., Burnet, D.L., Quinn, M.T., y Baig, A.A. (2024). El papel de la familia en el control de la diabetes en adultos mexicoamericanos. *The Diabetes Educator*, 22(2), 109–118. <https://doi.org/10.1177/15404153231206086>
- Hazime, D., et al. (2024). Apoyo social a través de tecnologías de comunicación por Internet para el autocontrol de la diabetes: una revisión exploratoria. *mHealth*, 10. <https://doi.org/10.21037/mhealth-23-34>
- Stryczek, K., et al. (2024). Una revisión sistemática de los programas de prevención de la diabetes adaptados para incluir a los familiares. *Preventive Medicine Reports*, 39, 102655. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102655>
- Balboni, T., VanderWeele, T., Doan-Soares, S., et al. (2022). Espiritualidad en enfermedades graves y salud. *JAMA*, 328(2), 184–197. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.11086>
- Slater, A., Cantero, P.J., Álvarez, G., et al. (2022). Latino Health Access: Eficacia comparativa de un programa de educación para el autocontrol de la diabetes iniciado por la comunidad y dirigido por promotores. *Family & Community Health*, 45(1), 34–45. <https://doi.org/10.1097/FCH.0000000000000311>
- Sherman, L.D., Cisneros-Franco, C.L., Prochnow, T., et al. (2023). Autonomía personal y apoyos sociales para el manejo de la salud entre hombres negros no hispanos e hispanos con diabetes. *American Journal of Men's Health*, 17(6). <https://doi.org/10.1177/15579883231211057>