

Consejos Para las Personas Encargadas del Cuidado del Paciente

Con un diagnóstico de diabetes, uno se puede sentir abrumado. Las personas encargadas del cuidado del paciente quieren brindar apoyo a sus seres queridos y ayudarlos a disfrutar de una vida lo más saludable posible.

Comience a informarse ahora mismo

Algunas personas creen que la diabetes “no es gran cosa”, pero para otras puede ser algo muy serio, y llegar a sentirse que puede resultar en la muerte. Por eso es importante estar bien informado. La verdad es que, si la diabetes está bien controlada, la persona puede lograr una vida larga y saludable.

Enfrentar la diabetes puede ser difícil. ¡Una de las mejores cosas que usted puede hacer para ayudar a su ser querido es **informarse!**

Puede aprender del doctor que lo atiende, de los educadores de salud, o de la enfermera especializada en el control de la diabetes. Los grupos de apoyo, los recursos en el internet y los sitios sobre la diabetes del Internet también son excelentes fuentes de información para informarse más acerca de la enfermedad.

Tómese algo de tiempo

Un nuevo diagnóstico puede darle medio y hasta podría generar un período de duelo para usted o para su ser querido. **Desé tiempo** para superarlo. En lugar de decir: “Te sentirás mejor mañana”, quizás sea más útil comentar: “Esto debe ser miedoso para ti, qué es lo que más te preocupa?” **Desé tiempo y dele tiempo** a su ser querido para digerir la información.

Trate de no hacer grandes cambios de una vez en su vida. Haga cambios poco a poco a medida que vaya aprendiendo varias cosas. Es más probable lograr nuevos hábitos positivos si hace pequeños cambios y evita hacer muchos cambios grandes al mismo tiempo.

Realicen cambios juntos

Es probable que el diagnóstico de su ser querido signifique hacer algunos cambios en el estilo de vida. Atravesar ese proceso solo puede hacer que la persona se sienta solitaria o aislada. Entonces, **hagan los cambios juntos**, en equipo o en familia?

Comiencen a hacer ejercicio físico juntos o busquen recetas saludables para diabéticos, y luego prepárenlas y coman juntos. Recuerde que la mayoría de las cosas que pueden mejorar la salud de una persona con diabetes son en verdad excelentes opciones para casi todo el mundo.

Establezca pequeños objetivos

Adoptar un enfoque gradual es la manera más sencilla de lograr cambios permanentes en el estilo de vida. Cuando ayude a alguien a hacer un objetivo, ayúdelo a lograr que sea específico, auténtico y alcanzable. Ayude a la persona a no establecer objetivos como: "A partir de ahora, caminaré 3 millas todos los días". En cambio, aliéntela a proponerse una meta realmente alcanzable, como: "Voy a salir a caminar 15 minutos, 3 veces por semana". Una vez que haya cumplido ese objetivo, aplauda el logro y colabore con el para revisar la meta y quizás aumentar el tiempo o la frecuencia. O ayúdela a **proponerse** otro **objetivo alcanzable**.

Promueva el autocuidado, pero no enfadar

Existe una línea entre mantenerse al tanto del bienestar de una persona y ser criticón. Ser criticón resulta que la persona haga lo opuesto que debería estar haciendo. **No enfade a la persona**, en vez, ofrézcale la ayuda que puede brindarle: con la comida, transportación, ejercicio físico, dándole ánimo o aprendiendo sobre la diabetes juntos. En cualquier caso, ofrézcale apoyo y pregúntele cómo le gustaría que la ayude sin hacer todo para la persona.

Trabajen en una tarea a la vez para que ambos lo logren con éxito. A medida que la persona se sienta más cómoda con el manejo de la enfermedad, puede permitir que se encargue más el mismo. Es posible que ciertas personas necesiten más ayuda para continuar de manera consistente con el tratamiento. Si usted observa esto debe de estar preparada a asumir algunas responsabilidades.

Trabaje con el equipo de atención para la diabetes

Si su ser querido está de acuerdo, acompañelo a las citas médicas o a las clases de educación sobre la diabetes. Escuche con atención lo que dice el médico y el paciente y haga preguntas para recibir el mejor cuidado.

A menudo los médicos no pueden saber si los pacientes tienen problemas con sus medicamentos o si no pueden seguir un plan de alimentación. Bastante veces, los pacientes no comparten esta información con el médico o sencillamente se sienten demasiado abrumados. **Abogue por su ser querido** escuchando al médico mientras ayuda que el médico escuche al paciente. Juntos, pueden elaborar el mejor plan posible.



Busque apoyo para usted mismo

La mejor forma de cuidar de otra persona es **cuidándose a sí mismo**. Su ser querido no es el único afectado por esta enfermedad. Reconocer esto le permitirá poder enfrentar esta situación. Atender a un grupo de apoyo y hablar con alguien que está en una situación similar, puede darle apoyo y ser curativo.