

# ¿Cómo vivir con Diabetes?



Información para personas que conviven con personas con diabetes.

*Clinica de Síndrome Metabólico y Diabetes Mellitus*



¡Cómo no me voy a querer!



# NO me ofrezcas consejos que no he solicitado sobre lo que como o sobre otros aspectos de la diabetes.

- \* Puede que lo hagas de buena voluntad, pero no es muy amable dar consejos a otra persona sobre sus hábitos personales, especialmente cuando la persona no los ha solicitado.
- \* Además, muchas de las creencias populares acerca de la diabetes (“Debes dejar de comer azúcar”), son obsoletas o simplemente erróneas.

¡Cómo no me voy a querer!



# SI, comprende y aprecia que la diabetes es un trabajo difícil.

- \* El manejo de la diabetes es un trabajo de tiempo completo al que no apliqué, no quería y al que no puedo renunciar.
- \* Implica pensar en qué, cuándo, y cómo debo comer, mientras también considero el ejercicio, medicamentos, estrés, monitoreo del azúcar en la sangre y muchas otras cosas, ¡todos y cada día!

¡Cómo no me voy a querer!



# NO me cuentes historias de horror sobre tu abuela u otras personas con diabetes.

- \* La diabetes da miedo y escuchar historias como éstas ¡no me tranquiliza!
- \* Ahora sabemos que con un buen manejo de la diabetes se puede vivir una vida larga, saludable y feliz.

¡Cómo no me voy a querer!



# SI, ofrece unirme a mi para poder hacer cambios saludables en mi vida.

- \* Poder compartir con alguien los esfuerzos por hacer cambios, como el empezar un programa de ejercicio, es una de las formas más poderosas en las que puedes ayudarme.
- \* Después de todo, adoptar un nuevo estilo de vida, ¡es benéfico para todos!

¡Cómo no me voy a querer!



# NO te asustes cuando verifico mi azúcar o me inyecto.

- \* Tampoco es muy divertido para mí. Verificar mi azúcar y tomar mis medicamentos son cosas que tengo que hacer para manejar bien mi diabetes.
- \* Si tengo que esconderme para poder hacerlo, es mas difícil para mí.

¡Cómo no me voy a querer!



# Si pregunta como puedes ayudarme.

- \* Si deseas apoyarme, hay muchas cosas en las que quizá apreciaría tu ayuda.
- \* Sin embargo, lo que realmente necesito, puede que sea muy distinto a lo que tu crees que necesito, así es que, por favor, pregunta primero.

¡Cómo no me voy a querer!



# NO asegures cosas sin pensar.

- \* Cuando te enteres que tengo diabetes, quizá quieras tranquilizarme diciendo cosas como:
  - \* “Podría ser peor, ¡podrías tener cáncer!”
- \* Esto no hará que me sienta mejor y el mensaje parece indicar que la diabetes no es gran cosa. Pero la diabetes (al igual que el cáncer), ¡SI es gran cosa!

¡Cómo no me voy a querer!





# NO mires o comentes acerca de mis niveles de azúcar sin preguntarme primero.

- \* Estos números son privados a menos que yo decida compartirlos.
- \* Es normal tener a veces números muy altos y a veces muy bajos.
- \* Tus comentarios no solicitados sobre estos números puede añadir más decepción, frustración y enojo del que ya siento.

¡Cómo no me voy a querer!



# SI, apoya mis esfuerzos por cuidarme.

- \* Ayúdame a crear un ambiente exitoso apoyando mis elecciones de comida saludable.
- \*
- \* Por favor, respeta mi decisión cuando elijo no comer algo en particular, aun cuando realmente quieras que lo pruebe.
  
- \* Me ayudas más cuando no eres una fuente de tentaciones innecesarias.

¡Cómo no me voy a querer!



# SI, ofrece tu amor y ánimo.

- \* Mientras trabajo arduamente para manejar mi diabetes exitosamente, a veces el sólo saber que te importa, puede ser de gran ayuda y motivación.

¡Cómo no me voy a querer!





## Clínica de Síndrome Metabólico y Diabetes.

Contacto:

Mtra Ma. Araceli Alvarez 553664-2230

MPSS Martha Luna 551009-3238

MPSS Javier Romero 554051-7651

[sxmetabolico13@hotmail.com](mailto:sxmetabolico13@hotmail.com)