

# MANEJO DE LA DIABETES



## Cómo ayudar a un ser querido con diabetes cuando usted vive lejos

### Ofrézcale apoyo.

No es fácil manejar la diabetes, independientemente de que su ser querido haya recibido el diagnóstico recientemente o lleve muchos años manejándola. El apoyo de la familia puede ayudar a las personas que tienen diabetes a manejar las tareas cotidianas y a sobrellevar los cambios en su cuidado a lo largo del tiempo.

Pero si usted vive lejos de su ser querido, puede que le preocupe saber cómo ayudarlo. Estar preparado con la información correcta lo puede ayudar a brindarle apoyo a su ser querido, aunque sea a distancia. Esta breve guía le ofrece consejos útiles.



### Infórmese sobre la diabetes.

Aprender sobre la diabetes puede ayudarlo a usted a entender la situación de su ser querido y a encontrar formas de ayudarlo a prevenir emergencias y manejar su atención médica. Estar informado también puede facilitarle la conversación con el médico de su ser querido. Aquí le damos algunos consejos:



- Infórmese lo más que pueda sobre los medicamentos que toma su ser querido y los suministros y equipo que usa, por ejemplo, el monitor del azúcar en la sangre y las tiras de pruebas.
- Visite el sitio web de los CDC [Vivir con diabetes](#) para aprender más sobre cómo manejar esta afección. Vea la sección **Recursos para todos** en la página 4 de esta guía para obtener más ideas.
- Pídale a su ser querido que le explique cómo está manejando la diabetes y qué tipo de apoyo podría necesitar. Por ejemplo:
  - ▶ ¿Solo necesita que alguien lo visite o lo llame de vez en cuando?
  - ▶ ¿Necesita que alguien lo lleve a sus citas médicas o lo ayude a tomar decisiones médicas y económicas?
  - ▶ Recuerde que se trata de la salud de su ser querido, así que él o ella decidirá cuánto quiere compartir con usted. Hágale saber que usted está allí, si lo necesita, para darle apoyo.



**Centers for Disease Control and Prevention**  
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

## Reúna información y guárdela en un mismo sitio.

Reúna la información importante acerca de la atención médica de su ser querido y manténgala actualizada. Guárdela en un lugar donde él, o la persona que lo cuida, la puedan encontrar con facilidad. Guárdese una copia para usted. Este es el tipo de información que debería juntar:

- Con el consentimiento de su ser querido, asegúrese de que al menos un familiar o amigo cercano tenga permiso por escrito para recibir información médica y económica del médico u hospital. Escoja a una sola persona para hablar con todos los miembros de su equipo de atención médica, de ser posible.
- Anote la siguiente información médica de su ser querido:
  - ▶ Nombres y números de teléfono de su equipo de cuidados de la salud.
  - ▶ Nombres y dosis de los medicamentos que toma.
  - ▶ Nombres y números de teléfono de contactos de emergencia.

Puede recoger esta información con el formulario **Contactos e información médica importantes** que aparece en las páginas 5 y 6 de esta guía.

- Asegúrese de que en caso de emergencia su ser querido o la persona que lo cuida sepan cómo comunicarse con usted (o con un contacto de emergencia), pero dígalos que llamen primero al 911.
- Compile una lista de los recursos que su ser querido tiene en la comunidad (vea la sección **Recursos para todos** en la página 4 para obtener ideas). La lista puede incluir la siguiente información:
  - ▶ **Apoyo social:** Para averiguar sobre grupos de apoyo, servicios sociales y otros recursos que tiene en la comunidad, pregúntele al equipo de atención médica de su ser querido.
  - ▶ **Apoyo económico:** Busque programas de descuento de medicamentos, monitores del nivel de azúcar en la sangre, educación sobre la diabetes, evaluación nutricional y consejería que tenga en su comunidad.
  - ▶ **Apoyo práctico:** Pregúntele al equipo de atención médica o al especialista en atención y educación sobre la diabetes si hay alguien que lo pueda ayudar a conseguir los suministros y aprender a usar el equipo en caso de que lo necesite. Las personas que cuidan a un ser querido también pueden aprender a usar el equipo.



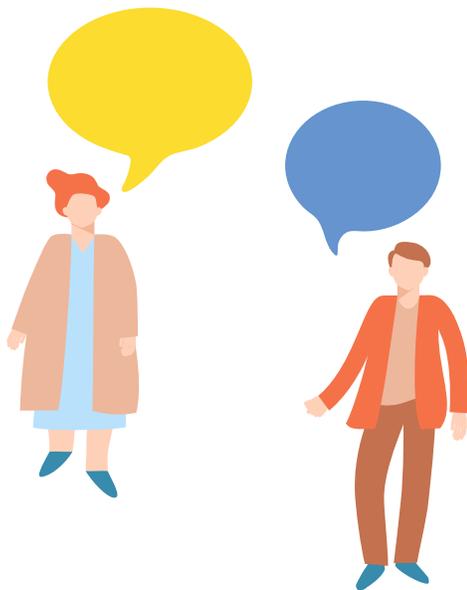
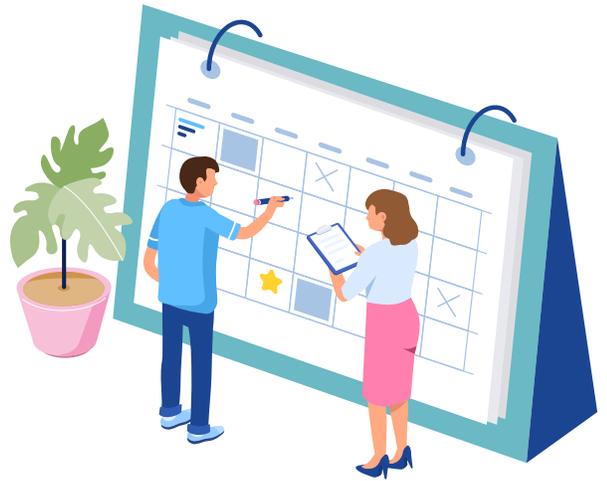
## Busque recursos.

Distintos tipos de organizaciones ofrecen ayuda con diferentes recursos; por ejemplo, planificación de comidas, cuidados para la diabetes, campamento para niños con diabetes, tareas del hogar y apoyo emocional. Estos son algunos de los lugares donde puede buscar ayuda:

- **Grupos para personas con diabetes, centros para personas mayores, comunidades de fe y otros grupos comunitarios locales que proveen servicios de apoyo.** Es posible que el equipo de atención médica de su ser querido tenga una lista de servicios locales. También puede ver la sección **Recursos para todos** en la página 4 para obtener más ideas.
- **Farmacias locales.** Muchas farmacias ofrecen consejería individual o grupal.
- **La compañía de seguro médico de su ser querido o Medicare.** Pregunte qué servicios de apoyo y de educación sobre la diabetes cubren. Por ejemplo, la Parte B de Medicare cubre una amplia gama de servicios de educación y capacitación sobre la diabetes.
- **Servicios sociales y de salud del estado.** Busque información en el sitio web del Gobierno estatal de donde vive su ser querido. Pregunte si tienen programas comunitarios para niños, personas mayores y personas con discapacidades.
- **Es posible que su ser querido necesite la remisión de un miembro de su equipo de atención médica para recibir los servicios de algunas de estas organizaciones.** Usted puede ayudarlo a trabajar con sus médicos para que reciba lo que necesita. Recuérdele que pedir una remisión a un programa de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES) podría ser útil.
- **Para encontrar un programa de DSMES** reconocido por la Asociación Americana de la Diabetes o acreditado por la Asociación de Especialistas en Atención y Educación sobre la Diabetes, vaya a la página web [Encuentre un programa de educación sobre la diabetes en su área.](#)

## Planifique sus visitas.

- Puede que le preocupe no tener suficiente tiempo cuando visite a su ser querido para hacer todo lo que quiere hacer. Hable de antemano con él o ella sobre el tipo de ayuda que podría necesitar. Puede que sienta menos estrés si se concentra en hacer algunas diligencias o tareas importantes durante la visita.
- Averigüe qué políticas de licencia tiene usted en su trabajo. Algunas empresas permiten usar la licencia por enfermedad para cuidar a un familiar.
- Recuerde que su ser querido podría necesitar ayuda con cosas como la limpieza, las reparaciones de la casa, las compras u otras tareas no directamente relacionadas con la salud.
- Hable con su ser querido o la persona que lo cuida para saber qué atención médica podría necesitar. Esta información lo ayudará a establecer metas claras y realistas para su visita. Por ejemplo:
  - ▶ ¿Necesita ver a un especialista, como un especialista de los pies (podólogo) o de los ojos (optometrista u oftalmólogo)?
  - ▶ ¿Necesita más suministros para las pruebas de la diabetes?
- Intente encontrar el tiempo para hacer cosas divertidas y relajantes con su ser querido. Sugiera hacer una caminata juntos. Ofrezca jugar a las cartas o un juego de mesa.



## Manténgase en contacto.

Cada tanto, pregúntele a su ser querido cómo está sobrellevando la diabetes y cómo lo puede ayudar. Con su permiso, trate de encontrar a alguien en la comunidad—como otro familiar, un amigo o un vecino—que pueda visitarlo y darle apoyo en caso de que lo necesite.

Hable regularmente con las personas que le proporcionan cuidados a su ser querido. Pregúnteles cómo lo están sobrellevando y cómo los puede ayudar.



## Recursos para todos

### **Asociación de Especialistas en Atención y Educación sobre la Diabetes**

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

Enlaces a especialistas en atención y educación sobre la diabetes y a recursos educativos.

### **Asociación Americana de la Diabetes**

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

Información sobre la prevención y el tratamiento de la diabetes, la alimentación y la pérdida de peso.

### **Página de los CDC sobre el manejo de la diabetes**

[www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/index.html](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/index.html)

Información general sobre cómo vivir de manera saludable y el cuidado de la diabetes.

### **Página de los CDC sobre recursos durante emergencias**

[www.cdc.gov/diabetes/managing/preparedness.html](http://www.cdc.gov/diabetes/managing/preparedness.html)

Recursos para personas con diabetes afectadas por desastres naturales, emergencias y peligros.

### **Red de Acción contra la Diabetes, Federación Nacional de Ciegos**

<https://nfb.org/diabetics>

Información sobre compañías y organizaciones que ofrecen productos e información para las personas con diabetes y problemas de la vista.

### **Centro de Diabetes Joslin**

[www.joslin.org/diabetes-information.html](http://www.joslin.org/diabetes-information.html)

Biblioteca en línea que contiene información acerca de los cuidados para la diabetes, la alimentación, los medicamentos y el ejercicio.

### **Aprenda, conéctese y participe con la comunidad de la diabetes en Internet**

<https://beyondtype1.org/the-diabetes-online-community-doc>

Información sobre las comunidades de la diabetes en línea.

### **Asociación Nacional de Personas Encargadas del Cuidado de un Familiar**

<https://www.caringcommunity.org>

Consejos y guías para personas encargadas del cuidado de un familiar, tablero de mensajes de apoyo de otros cuidadores y listas de recursos.

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MANEJO DE LA DIABETES,  
VISITE EL [SITIO WEB DE LOS CDC SOBRE LA DIABETES.](http://www.cdc.gov/diabetes)**

Nota: Los enlaces a los sitios web de organizaciones que no pertenecen al Gobierno federal se ofrecen solamente como un servicio a nuestros lectores. Esto no constituye respaldo a dichas organizaciones por parte de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ni del Gobierno federal, ni debe inferirse respaldo alguno. Los CDC no son responsables por el contenido de las páginas web de otras organizaciones.

# Contactos e información médica importantes

Use este formulario para tener la información importante en un mismo sitio. Asegúrese de que usted, su ser querido y las personas que lo cuidan tengan copias.

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Nombre de la persona que lo cuida: \_\_\_\_\_

Contacto de emergencia: \_\_\_\_\_

## INFORMACIÓN DE CONTACTO DEL EQUIPO DE CUIDADOS DE LA DIABETES

### MÉDICO DE CUIDADOS PRIMARIOS

Nombre \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Correo \_\_\_\_\_

Notas \_\_\_\_\_

### FARMACIA Y FARMACÉUTICO

Nombre \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Correo \_\_\_\_\_

Notas \_\_\_\_\_

### ESPECIALISTA EN DIABETES (endocrinólogo)

Nombre \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Correo \_\_\_\_\_

Notas \_\_\_\_\_

### DENTISTA

Nombre \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Correo \_\_\_\_\_

Notas \_\_\_\_\_

### PROFESIONAL EN ENFERMERÍA SUPERIOR (NP)

Nombre \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Correo \_\_\_\_\_

Notas \_\_\_\_\_

### ESPECIALISTA DE LOS OJOS (optometrista u oftalmólogo)

Nombre \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Correo \_\_\_\_\_

Notas \_\_\_\_\_

### ASOCIADO MÉDICO (PA)

Nombre \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Correo \_\_\_\_\_

Notas \_\_\_\_\_

### ESPECIALISTA DE LOS PIES (podólogo)

Nombre \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Correo \_\_\_\_\_

Notas \_\_\_\_\_

### PROMOTOR DE LA SALUD

Nombre \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Correo \_\_\_\_\_

Notas \_\_\_\_\_

### PROFESIONAL DE SALUD MENTAL

Nombre \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Correo \_\_\_\_\_

Notas \_\_\_\_\_

### ESPECIALISTA EN ATENCIÓN Y EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES O INSTRUCTOR DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y APOYO PARA EL AUTOMANEJO DE LA DIABETES

Nombre \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Correo \_\_\_\_\_

Notas \_\_\_\_\_

### OTROS PROFESIONALES DE ATENCIÓN MÉDICA

(p. ej., nefrólogo, dietista o nutricionista)

## MEDICAMENTOS

Asegúrese de anotar todos los medicamentos que su ser querido toma, no solo los que sean para la diabetes. Incluya también las vitaminas y los otros medicamentos de venta sin receta médica.

Farmacia: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

MEDICAMENTOS RECETADOS: DOSIS, FRECUENCIA	MEDICAMENTOS DE VENTA SIN RECETA: DOSIS, FRECUENCIA

## CONTACTOS IMPORTANTES (P. EJ., VECINOS, FAMILIARES, MIEMBROS DEL CLERO)

NOMBRE	FUNCIÓN	NÚMERO DE TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO
En caso de emergencia, llamar a			

**NOTA: LLAMAR AL 911 EN CASO DE EMERGENCIA.**