

Cuídese: Un plan para el acompañante del diabético

Cornerstones4Care®

No está solo

Si está cuidando a alguien con diabetes, no está solo. En la actualidad, millones de personas tienen diabetes. Y eso significa que millones de personas, como usted, están cuidando a un ser querido con diabetes.

Acompañar en el tratamiento de una persona con diabetes puede provocar muchos sentimientos. Es posible que se estrese. Es posible que se sienta frustrado. Es posible que se sienta abrumado por momentos. En otras ocasiones, quizás se sienta enojado. Pero también probablemente se sienta recompensado. Esto es debido a que la labor de acompañar en el tratamiento es muy importante.



Usted también importa

Quienes acompañan el tratamiento a menudo dejan de lado sus propias necesidades y sentimientos. Pero para poder cuidar a los demás, debe cuidarse **usted**. Es como dicen en el avión: Póngase su propia máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás con las suyas.

Como acompañante durante el tratamiento, quizás piense en sí mismo como "la persona sana". Pero cuidar a otra persona puede ser difícil para usted. Los acompañantes de cualquier edad suelen cuidar menos su propia salud que otras personas. También pueden tener problemas para:

- Dormir lo suficiente
- Comer bien
- Encontrar tiempo para hacer actividad física
- Encontrar tiempo para programar citas médicas para sí mismos



Piense si alguna de estas cosas se aplica a usted. Si descubre que algunas de ellas se aplican, tenga en cuenta que necesita cuidarse a sí mismo para poder ayudar a su ser querido. Su ser querido tiene un plan de tratamiento para controlar su diabetes. Usted necesita un plan para cuidarse a sí mismo. En las siguientes páginas encontrará cosas para incluir en el plan.

Quienes acompañan el tratamiento a menudo dejan de lado sus propias necesidades y sentimientos.

Pero para poder cuidar a los demás, debe cuidarse a sí mismo.

Cuídese: Un plan para el acompañante del diabético

Un plan para manejar el estrés

Muchos acompañantes pueden sentir estrés por su rol. Pero hay muchas cosas que puede hacer para manejar su estrés.

Observe sus propios signos de estrés en forma temprana

Los signos de estrés pueden incluir enojo, problemas para dormir o mala memoria. Si observa estos signos, puede tomar medidas para hacer cambios inmediatamente, antes de que se sienta abrumado.

Descubra las causas de su estrés

Quizás simplemente tenga demasiadas cosas que hacer. Quizás siente que su ser querido no está haciendo lo suficiente. Sin importar cuáles fueran las causas del estrés, una vez que las identifica, es posible encontrar formas de reducirlas.

Tenga claro lo que puede y lo que no puede cambiar

No podemos cambiar a los demás. Sólo podemos cambiar nosotros. Tratar de cambiar a otra persona sólo aumentará su estrés. Pregúntese: "¿Qué puedo cambiar en esta situación? ¿Qué cosas puedo controlar?"

Tome medidas para cambiar lo que pueda

Una vez que descubra qué puede cambiar, actúe. Eso puede bastar para reducir su estrés.

Aprenda métodos para reducir el estrés

Cosas como caminar y respirar profundamente pueden reducir el estrés, cualquiera sea su causa.



Reemplace un negativo con dos positivos

Todos tenemos pensamientos negativos de vez en cuando. Pero los pensamientos negativos tienden a acumularse, y deprimirnos. Entonces intente esto: Cada vez que tenga un pensamiento negativo, reemplácelo con dos pensamientos positivos. Por ejemplo, si piensa, "Nunca vamos a tener tiempo para ir al gimnasio cinco veces a la semana. Este plan de tratamiento para la diabetes no va a funcionar nunca." En cambio, piense, "Podemos encontrar formas de incorporar más actividad física en nuestras vidas sin ir al gimnasio. Nos estamos esforzando mucho con este plan, y vamos a hacer que funcione."

Un plan para conservar su salud

Como acompañante en el tratamiento, es posible que dedique mucho tiempo y energía a ocuparse de las necesidades médicas de su ser querido. Pero esto puede hacer que abandone su propia salud. Necesita tener un plan para ocuparse de sus propias necesidades médicas. Estas son algunas medidas que puede tomar:

- Programe una cita para un examen físico, y **asista** a la cita.
- Si le han recetado medicamentos, asegúrese de tomarlos según las instrucciones.



- Encuentre tiempo para hacer actividad física Incluso ejercicios livianos como caminar, hacer estiramientos o bailar pueden darle más energía. Trate de encontrar una actividad que les guste a ambos para que puedan hacer actividad física juntos.

Un plan para hacerse tiempo para sí mismo



Usted puede ser un mejor acompañante si dedica tiempo a sí mismo. Haga algo lindo por usted todos los días. Reserve “tiempo para usted,” y asegúrese de no dejar que nada se interponga. Piense en aquello que disfruta y asegúrese de tomarse el tiempo para hacerlo, todos los días.

Un plan para hablar con su ser querido

La mayoría de los acompañantes y sus seres queridos sienten más estrés del habitual en su relación. Es posible que tengan que tomar muchas decisiones y hacer cambios juntos. Y eso puede causarle estrés. Los ayudará ser honestos el uno con el otro acerca de sus sentimientos. Es posible que quiera:

- Tomarse un rato todos los días para hablar de cómo se siente y lo sobrelleva cada uno.
- Hablar de las cosas que les causan estrés a ambos.
- Conversar sobre las elecciones que pueden hacer juntos.
- Hallar formas nuevas y más positivas de hablar con su ser querido. Por ejemplo, en lugar de decir, “Ni siquiera estás tratando de cumplir tu plan de alimentación,” puede decir algo como “Cambiar la forma de comer puede ser muy difícil. ¿Qué podemos hacer juntos para hacerlo más fácil?”
- Concéntrese en las cosas que agradecen del otro.

Un plan para encontrar apoyo

Quizás a veces piense que nadie sabe cómo se siente. Pero no está solo. Otros acompañantes de personas con diabetes comparten sus experiencias y sus sentimientos. Por eso, los grupos de apoyo pueden ser tan útiles.

En un grupo de apoyo, puede compartir muchas cosas, incluyendo sus sentimientos acerca de acompañar el tratamiento. Y puede ayudar a otros escuchando sus sentimientos. También puede compartir consejos que han funcionado para usted y recibir consejos de los demás.



Según donde viva, puede no ser fácil encontrar un grupo de apoyo para acompañantes de personas con diabetes. Puede empezar por acercarse a la sección local de la Asociación Americana de la Diabetes. También puede probar en el departamento de servicios sociales del hospital local. Si ellos aún no tienen un grupo, es posible que estén dispuestos a iniciar uno cuando usted les cuente lo importante que es. Con tantas personas que reciben un diagnóstico de diabetes en estos días, es posible que haya muchas de ellas en su área que podrían beneficiarse con un grupo así.

Cúidese: Un plan para el acompañante del diabético

Compromiso con mi salud

Use esta tabla para ayudarlo a decidir sus metas de bienestar y planificar cómo alcanzar las metas que eligió.

Lo que haré	Ejemplo: <i>Haré ejercicios de respiración profunda durante 5 minutos todos los días para relajarme.</i>
Meta 1: _____ _____ _____	Meta 2: _____ _____ _____
Cuándo comenzaré	Ejemplo: <i>Voy a empezar mañana.</i>
Meta 1: _____ _____	Meta 2: _____ _____
Cómo comenzaré	Ejemplo: <i>Comenzaré averiguando en Internet cómo se hace la respiración profunda.</i>
Meta 1: _____ _____ _____	Meta 2: _____ _____ _____
Mis barreras	Ejemplo: <i>No tengo mucho tiempo.</i>
Meta 1: _____ _____ _____	Meta 2: _____ _____ _____
Cómo superaré mis barreras	Ejemplo: <i>Me tomaré 5 minutos de mi hora del almuerzo.</i>
Meta 1: _____ _____ _____	Meta 2: _____ _____ _____

Para más información, visite Cornerstones4Care.com

Novo Nordisk Inc. permite la reproducción de este contenido para propósitos educativos sin fines de lucro, siempre y cuando se mantenga el folleto en su formato original y se incluya el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2014 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. 1113-00019109-1 Abril de 2014 Cornerstones4Care.com

