

Cositas de Bienestar



APOYANDO A LOS SERES QUERIDOS CON LA DIABETES

Con más de 30 millones de estadounidenses viviendo con diabetes, es muy probable que tengamos un ser querido en nuestro círculo de amigos, familiares y colegas que manejan la enfermedad o lo tenemos nosotros mismos.

Para muchos, los requisitos diarios de controlar la diabetes pueden ser abrumadores. Los niveles no controlados de azúcar en la sangre pueden convertirse en problemas de salud graves como la ceguera, daño a los nervios e insuficiencia renal, razón por la cual el control exitoso de la diabetes es tan importante y muchas veces es estresante.

La buena noticia es que existen muchas formas de apoyar a su ser querido con diabetes:

- **Aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes.** Cuanto más sepa, más puede ayudar.
- **Apoye un estilo de vida saludable de dieta y ejercicio.**
- **Reconocer los signos de problemas,** aprendiendo los síntomas de niveles altos de azúcar en la sangre (hiperglucemia) y niveles bajos de azúcar en la sangre (hipoglucemia).
- **Sea comprensivo y alentador.**
- **Ofrézcase a asistir a las citas médicas con ellos,** promocióne una visita a un programa de educación sobre la diabetes o cuide a los bebés o menores para que ellos puedan asistir. Cuanto más diabéticos entiendan su condición, es mejor.

El tipo de apoyo necesario difiere de persona a persona. Simplemente pregunte cómo puede ayudar en lugar de asumir lo que es mejor para su ser querido. Después de preguntar, lo más importante es escuchar la respuesta.



¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lee este artículo arriba
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Pregunta

¿Cuál es una forma de ayudar a su ser querido con diabetes ?

**¡RESPONDE AL DESAFÍO
FITBIT® AQUÍ!**

