

4 formas de apoyar a otras personas con diabetes

Vivir con diabetes puede implicar cambios en la alimentación, la actividad física y otros hábitos cotidianos. Aunque el tratamiento depende de cada persona y de las indicaciones de su equipo médico, contar con el apoyo de familiares y amigos puede hacer el proceso más llevadero.

¿Cómo puedes brindar apoyo?

1. Infórmate sobre la diabetes. Conocer la enfermedad y consultar fuentes confiables te ayudará a comprender mejor los cuidados y retos que puede enfrentar tu ser querido.



2. Acompaña sus hábitos saludables.

En lugar de señalar qué puede o no comer, procura compartir comidas equilibradas y respetar el plan de alimentación recomendado por sus profesionales de salud.

3. Muévanse juntos. Caminar, nadar, andar en bicicleta o realizar alguna actividad física en compañía puede ser una buena forma de mantenerse activos y motivados.

4. Aprende a reconocer señales de alerta. Sudoración, temblores, confusión o debilidad pueden relacionarse con niveles bajos de glucosa; mientras que sed excesiva, cansancio, visión borrosa y aumento de la orina pueden aparecer cuando la glucosa está elevada.

Apoyar a una persona con diabetes no significa controlar cada una de sus decisiones, sino acompañarla, escucharla y facilitar hábitos que contribuyan a su bienestar. ●

