

Cómo resolver el rompecabezas Manejo de la diabetes

Vivir con diabetes es DIFÍCIL.

Hay que saber muchas cosas. Hay que aprender muchas cosas.

Hay que hacer muchas cosas TODOS LOS DÍAS.

Es como formar un rompecabezas sobre la diabetes todos los días de todas las semanas.

La mayoría de los días y las semanas, el rompecabezas parece encajar bastante bien. Pero entonces llega ese día en que las piezas no encajan tan bien. Debes preocuparte, pero no sentir pánico.

Recuerda que no hay niveles de azúcar buenos o malos. Sólo tienes que pensar en lo que ha sucedido desde la última vez que se revisó el azúcar en la sangre.

Hazte a ti mismo preguntas sobre:

- ▶ Toma de medicinas
- ▶ Pruebas de azúcar en la sangre
- ▶ Cantidad de resultados de niveles de azúcar en la sangre fuera del objetivo
- ▶ Alimentos comidos fuera del hogar
- ▶ Si te sientes bien (¿tienes algún dolor de garganta, de cabeza, de oído o fiebre?)
- ▶ Cambios en el ejercicio
- ▶ Seguir planes de comida y tamaños de porciones recomendados
- ▶ Estar preocupado
- ▶ Tentaciones



Esto te puede ayudar a ver por qué el rompecabezas no encaja tan bien. Luego pregúntate por qué o cómo cambió una pieza del rompecabezas. Puede ser tan sencillo como darte cuenta de que fuiste al cine con amigos en vez de caminar.

Piensa en lo que puede pasar antes de que pueda pasar. Pídele a un amigo o a tus padres que te ayuden a pensar en cosas que podrían suceder. Pídele a un amigo o a tus padres que te ayuden con el rompecabezas.

¿Te resulta difícil comenzar a pensar en rompecabezas difíciles de resolver?

Repasa la lección 6 de tu Manual para la Educación Estándar sobre Diabetes.



Opciones de tratamiento
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

Cómo resolver el rompecabezas

Hoja de trabajo sobre el manejo de la diabetes

Marca todas las casillas junto a las cosas que te resultan difíciles de manejar:

- Revisar tu nivel de azúcar en la sangre
- Revisar las cetonas en la orina
- Niveles de azúcar fuera del objetivo
- Toma de medicinas
- Seguir un plan de comidas
- Hacer buenas elecciones
- Comer el tamaño de la porción correcto de alimentos y bebidas
- Hacer ejercicio regularmente
- Lidar con días estresantes
- Lidar con las tentaciones
- Saber qué hacer si los niveles de azúcar en la sangre están fuera del objetivo
- OTRAS cosas no enumeradas arriba _____

Después de marcar las casillas de arriba, creo que mi problema más difícil de resolver es:

Yo podría _____

para ayudar a resolver mi problema de manera que las piezas del rompecabezas encajen mejor.

Para ayudarme a resolver este problema pienso pedir ayuda a:
