



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

¿Qué haces cuando tienes un problema, como un nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia)? ¿Sabes qué lo provocó? ¿Cómo puedes ayudar a reducir el riesgo de que esto suceda en el futuro?

Todos tienen problemas con el control de su diabetes; no puedes planificar cada situación que pueda surgir. Sin embargo, existen algunas técnicas de resolución de problemas que te pueden ayudar a estar preparado para lo inesperado y elaborar un plan para tratar problemas similares en el futuro.

Algunas de las técnicas de resolución de problemas más importantes para la atención personal de la diabetes son aprender a reconocer y reaccionar ante los niveles altos y bajos de azúcar en la sangre y aprender qué hacer los días que estás enfermo.

Tu educador en diabetes te puede ayudar a desarrollar técnicas para identificar situaciones que podrían alterar el control de tu diabetes.

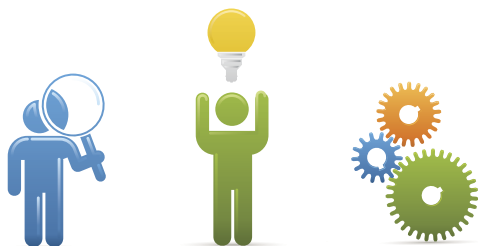
¿LO SABÍAS?

Saltear comidas y refrigerios, tomar demasiados medicamentos para la diabetes, realizar actividad física y beber demasiado alcohol pueden hacer que tengas problemas de bajo nivel de azúcar en la sangre.

¿VERDADERO O FALSO?

Nadie tiene un control perfecto de la diabetes.

VERDADERO. No eres perfecto; nadie lo es. SIEMPRE habrá problemas y desafíos. Lo importante es aprender de cada situación; qué hizo que el nivel de azúcar en la sangre subiera o bajara más de los valores previstos, y qué puedes hacer para mejorar la atención personal de tu diabetes.



Palabras útiles

HIPOGLUCEMIA:

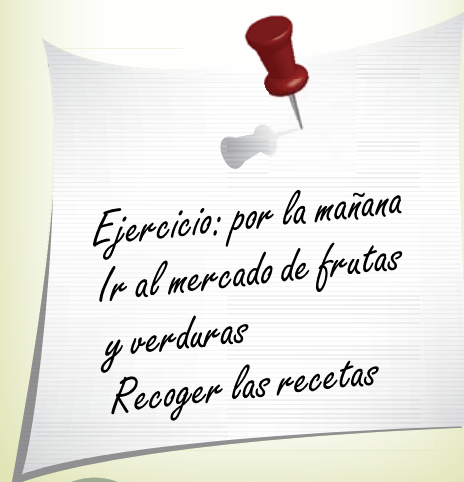
Bajo nivel de azúcar en la sangre.

HIPERGLUCEMIA:

Alto nivel de azúcar en la sangre.

FIJACIÓN DE OBJETIVOS:

Elegir una tarea o actividad específica que desees hacer y elaborar un plan para lograrlo.



No estés más de 5 horas sin comer durante las horas en que estás despierto.

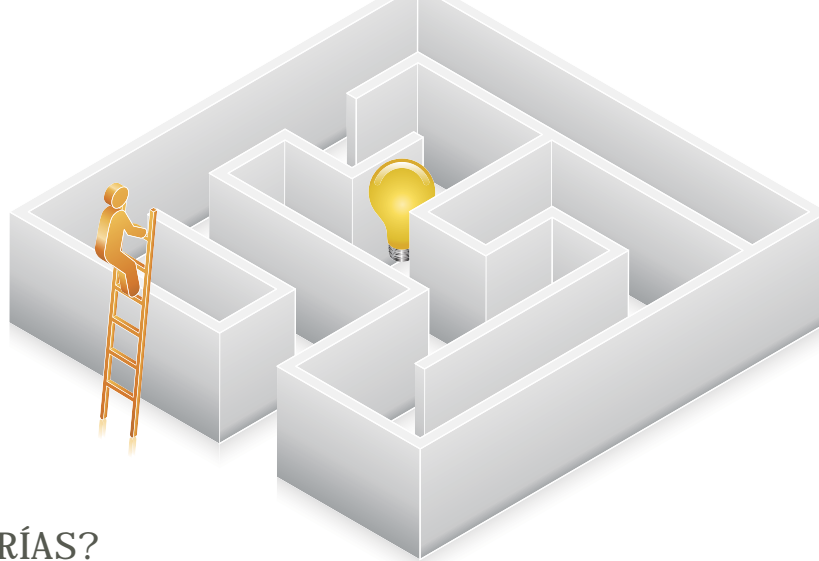
Limita tu consumo de alcohol. Aprende cómo el alcohol interactúa con tus medicamentos y cómo afecta tus niveles de azúcar en la sangre.

Cuando consumas bebidas alcohólicas, no lo hagas con el estómago vacío.

Si tienes un problema para controlar tu diabetes, no te culpes por esto; ¡resuélvelo y aprende de ello! Habla con tu proveedor de atención médica; te puede ayudar a encontrar soluciones.



ACTIVIDADES



¿QUÉ HARÍAS?

Piensa cómo te pueden afectar las siguientes situaciones y los pasos que podrías dar para mantener el control apropiado de tu diabetes en situaciones similares.

Contraes la gripe y notas que tus niveles de azúcar en la sangre son más elevados que lo normal.
¿Qué haces?

Mientras estás de vacaciones, no tienes un fácil acceso a un gimnasio ni tiempo para hacer ejercicios.
¿Cómo manejas esto?

Te ha sido difícil encontrar opciones de alimentos saludables dentro de las preferencias culturales o los gustos de tu familia. ¿Qué medidas puedes tomar?

¿Hay algo que te esté dando dificultad en la atención de tu diabetes? ¿Qué es?

¿Por qué piensas que esto es un problema? ¿Cuándo ocurre?

Nombra dos cosas que puedes hacer para solucionarlo.

¿Qué puedes hacer para evitar que esto suceda en el futuro?

