

# Aprende, conecta, participa

¿Cómo puedo comunicarme con otras personas con diabetes y encontrar comunidades de apoyo en línea o de manera presencial? Con una simple búsqueda en Internet, puedes encontrar esta grandiosa fuente de conocimientos y apoyo. Siéntete libre de merodear, acercarte de forma discreta o participar plenamente. Tus amigos con diabetes o quienes la conocen te recibirán con los brazos abiertos.

## Comunidades de apoyo entre pares para la diabetes

Las personas que viven o corren el riesgo de desarrollar diabetes y las personas que se ven tocadas por esta condición pueden beneficiarse de muchas maneras si se relacionan entre sí. A lo largo de la última década, se han desarrollado y han evolucionado muchas comunidades de apoyo entre pares. Es posible que escuche referirse a las comunidades en línea como DOC - comunidades de diabetes en línea, por sus siglas en inglés. En conjunto, estas comunidades son un conglomerado global de personas con diabetes, cuidadores, proveedores de atención sanitaria de diabetes, fundaciones, organizaciones y asociaciones que, dentro del mundo de la diabetes, participan en línea utilizando los medios y las redes sociales o en lugares presenciales. El objetivo de estas comunidades es ofrecer apoyo, compartir conocimientos y proporcionar consejos prácticos para mejorar la vida y la salud de las personas con diabetes y sus cuidadores. Piensa en estas comunidades y en los miembros comprometidos como un hogar para todos y cada uno de quienes viven con diabetes. No hay fronteras. La intención general es unir a una comunidad global.

## ¿Por qué debería conectar con las comunidades de apoyo entre pares?

- Obtener y dar apoyo.
- Ofrecer ideas prácticas sobre cómo afrontar la diabetes.
- Compartir retos y tensiones.
- Minimizar el aislamiento que supone vivir y cuidar de la diabetes.
- Estar al tanto de la investigación, las tecnologías, los tratamientos y otros aspectos relacionados con la diabetes.
- Encontrar a alguien que esté pasando por la misma etapa de la vida con diabetes que usted (universidad, complicaciones embarazo, jubilación).
- Defender las causas y los problemas de la diabetes.



**FOROS GLOBALES  
Y COMUNIDADES DE  
APOYO ENTRE PARES**

**Beyond Type 1 en español**  
[Es.beyondtype1.org](https://es.beyondtype1.org)

**Beyond Type 2 en español**  
[Es.beyondtype2.org](https://es.beyondtype2.org)

**Healthy Diabetes**  
<https://www.healthydiabetes.mx/>

**Pláticas de Diabemamis**  
<https://www.instagram.com/platicasdiabemamis/>

**Jaime, mi dulce guerrero**  
<https://www.instagram.com/-jaimemidulceguerrero/>

**Diabetes and CO**  
<https://diabetesandco.com/>

**Dulcesitos para Mi**  
<http://dulcesitosparami.com>

**Reflexiones de un Jedi Azucarado**  
<http://jediazucarado.com>

**Don Sacarino**  
<https://donsacarino.com>

**Good Life Diabetes**  
<http://goodlifediabetes.com>

**Diabética Solutions**  
<https://www.diabeticasolutions.net/>

**Guía Diabetes Tipo 1**  
<https://diabetes.sjdhospitalbarcelona.org/es>

# Aprende, conecta, participa

## ¿Cómo buscar y encontrar apoyo entre iguales en Internet?

Al participar en Internet con compañeros y/o en comunidades de apoyo entre pares, descubrirás que hay blogs y sitios de diabetes para todo el mundo. Encuentra tu espacio, encuentra tu voz y comparte tus experiencias.

## Blogs de diabetes

Aprender de tus compañeros es siempre una forma estupenda de enriquecer los conocimientos sobre la diabetes. Hay un amplio grupo de blogueros de diabetes en todo el mundo que comparten sus experiencias. Encontrarlos es fácil, sólo tienes que buscar blogs de diabetes y estar preparado para aprender, encontrar apoyo y sentirse menos aislado. Mientras exploras, ten en cuenta que hay muchas perspectivas diferentes sobre el manejo de la diabetes, y que lo que funciona para otra persona puede no ser lo mejor para ti. Consulta siempre a tu especialista en educación y cuidado de la diabetes (antes conocidos como educadores en diabetes) o a tu proveedor de atención sanitaria antes de seguir cualquier consejo o de realizar cambios en tu plan de control de la diabetes.

## Facebook

Hay una gran variedad de grupos y páginas que ofrecen conversaciones para públicos o temas específicos, como grupos para padres, parejas de personas con diabetes, cuidadores, sobre dispositivos, terapias y por ubicación geográfica. Puedes conectar con estos grupos buscando "diabetes" en Facebook.

## Instagram

En Instagram puedes conectar con grupos y personas con diabetes. Puedes empezar tu búsqueda utilizando #DIABETES #diabetestipo1 #diabetestipo2

## Reddit

Reddit es un sitio de noticias y debates que cuenta con una activa comunidad de personas con diabetes. Puedes unirte a la comunidad buscando r/diabetes.

## Twitter

Participa con tus compañeros y las comunidades en twitter con estos hashtags:  
#DIABETES #DOC #DSMA  
#peersupport #T1D #type1diabetes  
#T2D #type2diabetes #Livebeyond  
#wearennotwaiting #nightsout  
#diabetestipo1 #diabetestipo2

## FOROS GLOBALES Y COMUNIDADES DE APOYO ENTRE PARES

### Beyond Type 1 en español

[Es.beyondtype1.org](https://es.beyondtype1.org)

### Beyond Type 2 en español

[Es.beyondtype2.org](https://es.beyondtype2.org)

### Healthy Diabetes

<https://www.healthydiabetes.mx/>

### Pláticas de Diabemamis

<https://www.instagram.com/platicasdiabemamis/>

### Jaime, mi dulce guerrero

<https://www.instagram.com/jaimemidulceguerrero/>

### Diabetes and CO

<https://diabetesandco.com/>

### Dulcesitos para Mi

<http://dulcesitosparami.com>

### Reflexiones de un Jedi Azucarado

<http://jediazucarado.com>

### Don Sacarino

<https://donsacarino.com>

### Good Life Diabetes

<http://goodlifediabetes.com>

### Diabética Solutions

<https://www.diabeticasolutions.net/>

### Guía Diabetes Tipo 1

<https://diabetes.sjdhospitalbarcelona.org/es>

## ORGANIZACIONES DE DIABETES SIN ÁNIMO DE LUCRO CON SEDE FUERA DE LOS EE.UU

### Federación Española de Diabetes

<http://fedesp.es>

### Federación Mexicana de Diabetes, A.C MD

<http://www.fmd diabetes.org>

### Fundación Diabetes Juvenil de Chile

<http://diabeteschile.cl>

### Asociación Mexicana de Diabetes

<http://amdiabetes.org>

### Asociación Diabetes Madrid

<http://diabetesmadrid.org>

### Diabetes LATAM

<https://diabeteslatam.org/>

### Casa de la Diabetes Ecuador

<https://casadeladiabetes.org.ec/>

### FUVIDA Ecuador

<https://fuvida.org.ec/>

### Asociación para el Cuidado de la Diabetes en Argentina CUI.D.AR

<https://cuidar.org/>

# Aprende, conecta, participa

## Abogacía de diabetes

Las personas que viven o han sido tocadas por la diabetes, así como numerosas organizaciones sin fines de lucro, han conseguido, individual y colectivamente, amplificar la voz de la comunidad de diabetes.

Las organizaciones de abogacía apoyan las causas de la diabetes, la investigación, las opciones de tratamiento, las acciones del gobierno estatal y federal, y mucho más. Las organizaciones enumeradas anteriormente ofrecen oportunidades para participar en los esfuerzos de abogacía en todos los niveles de compromiso: normativo, educativo y legislativo. Necesitamos la participación de todos, ¿por qué vas a abogar?

## Organizaciones con plataformas de Abogacía

ADCES

Diversity in diabetes

Beyond Type 1

Life for a Child

JDRF

T1 International

## Recursos del Gobierno de EE.UU. sobre la diabetes

### CDC / Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html>

### NIDDK/ Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud>

Descubra cómo un especialista en atención y educación de diabetes puede ayudarle a manejar su diabetes en <https://www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes/spanish-resources>

Este recurso, disponible en versiones web y PDF, fue desarrollado por un grupo de personas con diabetes y especialista en atención y educación de la diabetes. Está alojado en el sitio web de ADCES en [diabeteseducator.org/peersupport](https://diabeteseducator.org/peersupport). Si usted o su organización están interesados en que este recurso esté disponible en su sitio, envíe un correo electrónico a [communications@adces.org](mailto:communications@adces.org). Los autores lo alientan a compartir este recurso de manera amplia y gratuita con personas con diabetes, cuidadores, proveedores de atención médica y especialistas en diabetes y otras personas que tocan a personas con diabetes. Este recurso no pretende ser una lista exhaustiva de recursos. Si conoce los recursos que cree que deberían incluirse en una actualización futura, envíe un correo electrónico a [communications@adces.org](mailto:communications@adces.org) para su consideración. A medida que las personas con diabetes se relacionan con sus compañeros y las comunidades de apoyo entre pares, tenga en cuenta que el apoyo y la información en línea no reemplazan los consejos y sugerencias de su proveedor de atención médica para la diabetes.