

## Asuntos del corazón: Apoye a un ser querido con diabetes

La diabetes es una enfermedad difícil para enfrentarla sin ayuda. Ya sea que esté ayudando a su ser querido a controlar la diabetes o ayudando a un familiar o amigo con diabetes a que se sienta mejor, usted siempre querrá lo mejor para ellos. Si su ser querido es uno de los casi 21 millones de estadounidenses con diabetes, usted puede ayudar significativamente en cómo esta persona controla su diabetes si sigue estos consejos del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés).

**Ayude a su ser querido, familiar o amigo para que no sufra del corazón.** Las personas con diabetes tienen un riesgo más alto de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, las causas principales de muerte prematura en las personas con esta enfermedad. Sin embargo, las investigaciones muestran que la clave para reducir el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares en las personas con diabetes es asegurándose de que sepan el **ABC** sobre los factores de riesgo principales de las enfermedades cardíacas: prueba A1C, el control de la presión arterial y del colesterol. El buen manejo de la diabetes incluye el control del ABC de la diabetes para evitar tener un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular u otros problemas.

**Comprenda la diabetes de su ser querido, familiar o amigo en particular.** Cada persona sufre la diabetes de manera diferente. Aprenda a vivir bien con diabetes; vaya a una clase; investigue en Internet o hable con un profesional de la salud. Entérese de lo que su ser querido, familiar o amigo necesita preguntándole qué le resulta difícil de controlar y qué le parece fácil.

**Busque ayuda.** La diabetes le afecta a usted también, así que hable con su ser querido, familiar o amigo para ver cómo pueden trabajar juntos y hacer que el control de la diabetes sea una parte positiva en la relación. Busque un grupo de apoyo para la diabetes en Internet o en la sección de salud del diario. Si su ser querido, familiar o amigo está triste o deprimido, hable con un profesional de la salud sobre las maneras de ayudarlo.

**Ofrézcale apoyo práctico.** Prepare una comida saludable a la luz de las velas, ya sea al horno o en el asador, baja en grasas saturadas, ácidos grasos *trans*, colesterol, sal (sodio) y azúcares añadidas. O manténganse activos juntos realizando una caminata por el parque o la calle que aumente poco a poco entre 30 y 60 minutos la mayoría de los días de la semana. Haga que su familia o amigos participen en varias actividades físicas de un programa comunitario, como la YMCA. El cuidado de los pies es también importante para las personas con diabetes. Prepárele una canasta de regalo que tenga una cortaúñas, piedra pómez, lima de uñas, crema para la piel, medias de soporte, y chancletas para que se cuide adecuadamente de sus pies. El mejor regalo que le puede

dar a su pareja, familiar o amigo es amor, apoyo y conocimientos sobre cómo controlar la diabetes para que puedan vivir juntos por mucho tiempo y gozar de salud.

Para aprender más sobre la diabetes, su asociación con las enfermedades cardíacas y cómo ayudar a su ser querido, ordene ejemplares gratuitos de [Consejos sobre cómo ayudar a una persona con diabetes](#), poniéndose en contacto con el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes en [www.DiabetesInformacion.org](http://www.DiabetesInformacion.org) ó 1-888-693-NDEP (6337).

*El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.*

### **Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes**

[www.DiabetesInformacion.org](http://www.DiabetesInformacion.org)

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

[www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep)

[www.diabetesatwork.org](http://www.diabetesatwork.org)

[www.betterdiabetescare.nih.gov](http://www.betterdiabetescare.nih.gov)

### **Consejos para ayudar a las personas con diabetes** (*Tips for Helping a Person with Diabetes*)

[http://www.ndep.nih.gov/media/TipsHelping\\_Eng.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/TipsHelping_Eng.pdf)

### **Cómo puede ayudar a su ser querido con diabetes** (*How You can Help your Loved One with Diabetes*)

[http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/TipsHelping\\_Eng.pdf](http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/TipsHelping_Eng.pdf)

### **4 pasos para controlar la diabetes de por vida** (*4 Steps to Control Your Diabetes. For Life*)

[http://www.ndep.nih.gov/media/4\\_Steps.pdf](http://www.ndep.nih.gov/media/4_Steps.pdf)

### **Una pequeña ayuda puede llegar lejos: Apoyo a un ser querido con diabetes** (*A Little Help Goes a Long Way: Supporting a Loved One with Diabetes*)

[http://www.ndep.nih.gov//media/SocialSupport\\_Feature.pdf](http://www.ndep.nih.gov//media/SocialSupport_Feature.pdf)

### **Anuncio de servicio público impreso: Una pequeña ayuda de mi familia** (*A Little Help From My Family Print PSA*)

[http://www.ndep.nih.gov//media/LittleHelp\\_AfricanAm.pdf](http://www.ndep.nih.gov//media/LittleHelp_AfricanAm.pdf)

### **Ayude a seres queridos que vivan con diabetes** (*Reach Out to Loved Ones Living with Diabetes*)

[http://www.ndep.nih.gov//media/SocialSupport\\_Article.pdf](http://www.ndep.nih.gov//media/SocialSupport_Article.pdf)