

Cómo apoyar a una persona con diabetes

Hoja informativa para la persona de apoyo

Información clave

Las personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo (Intellectual and Developmental Disabilities, I/DD) tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar diabetes tipo 2 que las que no tienen I/DD. Es importante hablar con las personas con I/DD sobre la prevención para reducir su riesgo de desarrollar diabetes.

Hable con las personas que tienen diabetes e I/DD de una manera clara y fácil para ayudarlas a entender cómo seguir los tratamientos y las recomendaciones recetadas por su médico, así como la importancia de estas recomendaciones para su salud.



Factores de riesgo para la diabetes

- Sobrepeso
- Mala alimentación
- Niveles bajos de actividad física
- El fumar
- No tomarse los medicamentos recetados por el médico
- Presión o colesterol altos



Hábitos del estilo de vida para reducir el riesgo de diabetes

Determine si la persona que usted apoya está en riesgo de tener diabetes y hable con ella sobre los cambios en el estilo de vida que podrían reducir su riesgo.

Dieta

- Reduzca las comidas grasas y el azúcar.
- Coma porciones más pequeñas de carbohidratos, como papas, pan y pasta, que se convierten en azúcar cuando se digieren.
- Aumente el consumo de verduras y fibra.

Actividad física

Camine durante el día o camine en lugar de conducir cuando sea posible.

El fumar

Considere las terapias de reemplazo de nicotina.

Comunicación con una persona con I/DD que tiene diabetes

- Comunicarse con la persona sobre la diabetes de una manera que entienda, es una parte importante para apoyarla y para que pueda controlar su condición y buscar otros apoyos según sea necesario.
- Aliente al personal médico a hablar directamente con la persona, no solo con su persona de apoyo.
- Hable lenta y claramente, frente a la persona.
- Haga una pausa durante la conversación para asegurarse de que entiende.
- Revise la comprensión haciendo preguntas aclaratorias o repita los puntos principales si es necesario.
- Involucre a la persona de apoyo en la conversación en lugar de hablar sobre la persona con diabetes.
- Averigüe quién está dando apoyo e inclúyalo/a en las conversaciones para que todos estén al tanto de las recomendaciones para manejar con éxito las necesidades de atención médica.

Qué decir

Es posible que la persona que usted apoya tenga conocimientos limitados sobre la diabetes. Las descripciones complicadas y demasiada información pueden causar confusión y ansiedad.

- Cuando sea posible, use un lenguaje sencillo en lugar de una terminología médica compleja.
- Divida la información difícil en partes más pequeñas y verifique la comprensión.
- Use folletos de lectura fácil, ayudas visuales y videos en línea para apoyar las conversaciones sobre la diabetes, pero no los use para reemplazar las conversaciones.

Comience con lo que la persona hace ahora

Algunas personas han establecido rutinas de alimentación que deben entenderse antes de poder adaptarse. Hable sobre lo que le gusta y lo que no le gusta antes de sugerir cambios. Algunos consejos útiles incluyen:

- Sugiera cambios graduales y vea si se pueden hacer intercambios, como reemplazar las bebidas azucaradas por bebidas dietéticas o usar agua gasificada con una rodaja de limón en lugar de gaseosas.
- Pregunte quién compra y cocina e involucre a esta persona en las conversaciones.

La importancia de la actividad física y de la dieta

Las personas con I/DD a menudo tienen niveles bajos de actividad y quizás no sean conscientes de la importancia del ejercicio para controlar la diabetes. Explique que hacer actividad es tan importante para su salud como también lo es su dieta. Averigüe qué actividades disfruta y encuentre formas de apoyar su participación en esas actividades. Algunas personas se sienten más cómodas haciendo actividades organizadas específicamente para personas con I/DD, mientras que otras prefieren ir a un gimnasio. Asegúrese de preguntarle a la persona y luego apóyela en su elección preferida.



Para obtener más información:

Mantenerse saludable

Esta hoja informativa se actualizó en junio de 2021.

La hoja informativa solo contiene información general y no tiene en cuenta las circunstancias individuales. No debe utilizarse como consejo médico. Le recomendamos que mire detenidamente la información de esta hoja informativa con su profesional de salud para decidir si la información es correcta para usted.

Este módulo fue adaptado del NSW Council for Intellectual Disabilities (2009), Australia. El kit de herramientas y sus componentes contaron con el apoyo en parte de la subvención o acuerdo de cooperación número DD000014, financiado por los Centers for Disease Control and Prevention y por la University Center for Excellence in Developmental Disabilities financiado por la Administration on Community Living Grant n.º 90DDUC0039. El contenido es responsabilidad únicamente de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centers for Disease Control and Prevention, la Administration on Community Living, o el Department of Health and Human Services.