

Hable con su equipo de atención médica sobre su plan individual de manejo de la diabetes y cómo estos consejos se ajustan a su estilo de vida.

¿Cómo puede la destreza de resolución de problemas mejorar el automanejo de la diabetes?

La diabetes es complicada. Aun cuando siga su plan de tratamiento, es posible que no alcance sus metas. La diabetes cambia con el tiempo y es posible que necesite nuevas formas de manejarla.

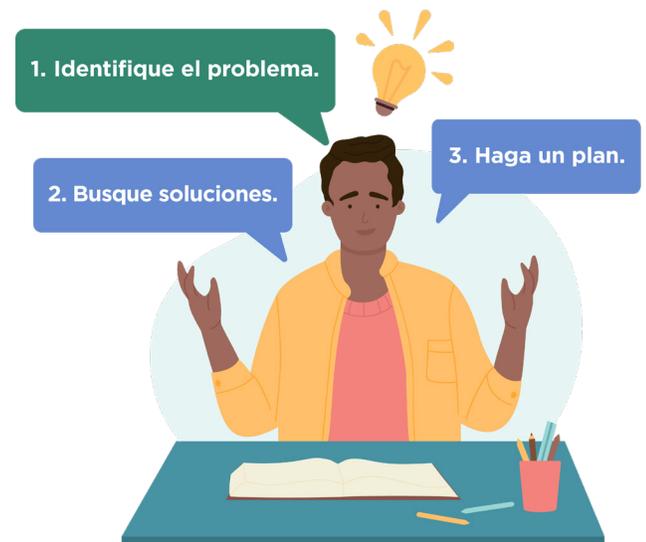
Pruebe estos 3 pasos para que lo ayuden a empezar a resolver los problemas que afectan su cuidado de la diabetes:

Paso 1: Identifique el problema. Pregúntese:

- **¿Qué ha cambiado en mi vida?**
¿Mis medicamentos, mi trabajo u otra cosa?
- **¿Qué cambios voy a tener?**
¿Un viaje, la celebración de un día festivo, mi rutina?
 - Entre las situaciones comunes en las que posiblemente tenga que resolver algún problema se incluyen ir de vacaciones, enfermarse y comer afuera. Estas y otras situaciones pueden hacer que sea difícil manejar lo que come, su actividad, sus chequeos y sus medicamentos.
 - Cuando sabe que va a tener cambios, puede hacer planes que ayuden a manejarlos.
 - Y cuando tenga un problema inesperado, enfóquese en descubrir la causa y buscar maneras de resolverlo.

Paso 2: Busque soluciones. Pregúntese y pregúntele a su equipo de atención médica:

- **¿He tenido este problema antes? ¿Cómo lo resolví entonces?**
- **¿Necesito más información que me ayude a resolver este problema?**
- **¿Se puede ajustar mi plan de tratamiento para que sea más fácil de seguir?**
- **¿Hay herramientas, recursos o medicamentos nuevos que puedan ayudar?**



Continúa al otro lado



¿Está listo para aprender más?

Vea **“Resolver los problemas”** y toda la serie de **videos**, y dele un buen comienzo al manejo de la diabetes ya mismo! bit.ly/4ekJ5Sc



Paso 3: Tome medidas. Haga un plan:

Elabore un plan de acción realista que incluya metas claras y medibles para el automanejo de la diabetes, y pida ayuda si la necesita. No se preocupe si su plan no funciona para usted; pruebe otro.

Cuando pueda identificar y resolver un problema, tendrá más confianza para tomar medidas la próxima vez que surja un problema.



Guía para proveedores

Notas y preguntas del paciente

¿Cuál es su próximo paso?

Pídale a su equipo de cuidados de la salud una remisión para recibir servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes. Recibirá ayuda para establecer metas realistas que puedan mejorar su capacidad para resolver problemas. Adquirirá conocimientos, destrezas y herramientas para aumentar su confianza y fortaleza emocional para manejar la diabetes, ¡y disfrutar una vida larga y saludable!