



ADCES7 Conductas Para el Cuidado Personal™

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La resolución de problemas ocurre cuando se le ocurren formas de solucionar un problema, las prueba y ve si funcionan. Cuando tiene diabetes, puede seguir su plan de tratamiento, controlar su glucosa (azúcar) en sangre a menudo y aún así no obtener siempre los resultados que espera. La diabetes cambia con el tiempo, por lo que tal vez necesite nuevas formas de gestionarla. El uso de técnicas de resolución de problemas puede ayudar.

Los problemas pueden ser grandes o pequeños, nuevos o viejos, a corto o a largo plazo, y todas las personas con diabetes los enfrentan en algún momento. Puede adelantarse y planificar en algunos casos, pero en otros no. Son 3 los pasos que constituyen la receta para llegar a la raíz de un problema y ayudarlo a vivir bien con diabetes:

PASO 1 - IDENTIFICAR EL PROBLEMA

■ ¿Qué cambió?

Medicamentos nuevos? ¿Comida diferente? ¿Nuevo trabajo? ¿Nuevo horario laboral? ¿Cambios en la situación familiar? ¿Nuevo plan de seguro?

■ ¿Qué cambiará?

¿Va a viajar? ¿Empezará a hacer ejercicio? ¿Tiene una reunión larga programada? ¿Vienen las celebraciones de las fiestas tradicionales?

Puede desarrollar un plan para prevenir problemas sabiendo qué es lo que está por cambiar. A veces surge un problema imprevisto que afecta a su diabetes. En tal caso, debe detectar la causa e intentar resolverlo. Puede que no siempre esté claro qué es lo que funcionará. Un especialista en atención y educación sobre diabetes puede guiarlo y apoyarlo en este proceso. Esto lo lleva al paso 2.

PASO 2 - BUSCAR SOLUCIONES

- Piense en formas de corregir el problema basándose en su experiencia, sus herramientas y el apoyo que tenga disponible.
- Consulte con su especialista en atención y educación sobre diabetes y con su proveedor de atención médica a ver si entendió mal algo sobre su plan de tratamiento.

Aquí incluimos algunas situaciones comunes que debes considerar:

Situación 1: Gripe

Contrae una gripe y nota que sus niveles de glucosa en sangre son más altos de lo normal. ¿Qué hace?

Situación 2: Vacaciones

Mientras está de vacaciones no tiene un fácil acceso a un gimnasio ni tiempo para hacer ejercicios. ¿Cómo maneja esto?

Situación 3: Comidas tradicionales

Le ha sido difícil encontrar opciones de alimentos saludables dentro de las preferencias culturales o los gustos de su familia. ¿Qué medidas puede tomar?

- Infórmeles si ha cambiado su situación de vida. Trabaje con ellos para que lo ayuden a decidir qué plan se adapta mejor a su realidad.
- Comparta los problemas que pueda estar teniendo, como no poder comprar todos sus insumos o medicamentos para la diabetes.
- Pídale ideas sobre nuevas herramientas que puedan ayudarlo.
- Tener la información adecuada puede ayudarlo a encontrar la solución indicada para su problema. Luego, avance al paso 3.

PASO 3 - ACTUAR

- Elija cómo resolver el problema una vez que cuente con opciones.
- Establezca un plan de acción realista.
- Escoja una solución que pueda manejar; busque ayuda si la necesitara.
- Verifique para asegurarse de que su opción de solución funcione.
- Si una solución no resultara, pruebe algo diferente.

Cuando resuelva problemas, sea paciente consigo mismo. Ir a la par de su especialista en atención y educación sobre diabetes para analizar cómo funcionan las cosas fuimos. Ayudan a otros como usted todos los días a resolver problemas, alrededor de tomar medicamentos, monitoreo, alimentación saludable, estar activo y reduciendo riesgos. Pídale a su proveedor que lo remita. ¡Te lo mereceseso!



Mejore sus capacidades para resolver problemas

Cuando tiene éxito en la resolución de problemas que identificó, adquiere seguridad. Puede manejar mejor las futuras situaciones desafiantes. Como las cosas cambian con el paso del tiempo, siempre necesitará resolver algún problema para seguir avanzando. Aprender de sus elecciones anteriores y repasar sus planes basándose en esa información mejora mucho su capacidad para cuidar de sí mismo de manera exitosa.

Un especialista en atención y educación sobre diabetes puede guiarlo en el camino de vivir bien otras personas como usted, todos los días, a resolver problemas relacionados con la toma de medicamentos, el control, la alimentación saludable, la actividad física y la reducción de riesgos. Pida una referencia a su proveedor de atención médica.

Para informarse sobre cómo puede ayudarlo un especialista en atención y educación sobre diabetes, entre en DiabetesEducator.org/Español.

Para obtener más información sobre esta y otras conductas para una mejor gestión de la diabetes, entre en DiabetesEducator.org/ADCES7.