



# ¿Cómo la familia puede apoyar al paciente con diabetes?

Los familiares pueden ayudar al paciente con diabetes apoyándolos e involucrándose en su cuidado.

## ¿Qué usted como familiar puede hacer?

- Evite comprar alimentos que él o ella no debería comer. Las personas con diabetes generalmente deben seguir los mismos consejos para una alimentación saludable que cualquier otra persona. Por lo tanto, comer saludable con menos grasas y menos alimentos con alto contenido de azúcar. Usted puede contribuir en comprarle o llevarle diversas frutas frescas, verduras, granos enteros, carnes magras y pescado.

***Evite comprar: refrescos, dulces y dulces de repostería, chocolates, galletas, jugos que no sean 100% jugo, “cheescake”, donas, entre otros.***

- Fomente y anime a realizar actividad física. Usted puede acompañarlo a realizar actividad física (caminar, trotar, montar en bicicleta, nadar y bailar son todas actividades favorables que los ayudarán a hacer suficiente ejercicio).

- Conozca cuáles son los síntomas cuando la azúcar está alta (orinar con frecuencia, sed extrema, visión borrosa, sentirse muy cansado) y cuando la azúcar esté baja (sudoración, pálido, pérdida del conocimiento) y qué usted puede hacer para ayudarlo(a).

- Hay que comprender que si la persona con diabetes está de mal humor, posiblemente el nivel de azúcar de él o ella esté demasiado alto o bajo. En lugar de discutir, hay que aconsejarle que se mida el nivel de azúcar y tome las medidas para corregir el problema.

