

7 pasos para optimizar su salud y la diabetes

Todos podemos mejorar nuestra vida haciendo una o más de las siguientes cosas. ¡Fíjese cómo puede optimizar su salud y su diabetes hoy mismo!



- **Entre citas, lleve una lista de preguntas que desee hacerle a su equipo de atención de diabetes.** A menudo, nos centramos en los resultados de los análisis y en la renovación de los medicamentos, pero olvidamos preguntar por cuestiones que ocurren fuera del consultorio. ¿Quiere saber más sobre un producto o un tratamiento nuevo? ¿Le preocupan los niveles altos de glucosa después de las comidas o cuando se despierta? ¿Quiere saber más sobre cómo manejar su diabetes usted misma pero no sabe por dónde empezar? Procure llevar la lista a su cita y no deje de preguntar y obtener las respuestas que busca durante su valioso tiempo con sus profesionales médicos.
- **Solicite una sesión «profesional» sobre el sistema de monitoreo continuo de glucosa (MCG) a su equipo médico.** Pueden colocarle el dispositivo en el cuerpo durante una visita, y luego el MCG recopila 10 días de datos sobre la glucosa. ¡Usted no tiene que hacer nada! Podrá analizar los datos junto con los profesionales médicos y hacer cambios para manejar mejor su diabetes. ¡Esto puede estar cubierto por su seguro médico; no deje de preguntar!
- **Participe en un ensayo clínico sobre la diabetes.** No solo representa un beneficio para usted (los análisis, citas médicas o suministros podrían estar cubiertos, según el estudio), sino que también puede ayudar a otras personas con diabetes y con futuros tratamientos. [Clinicaltrials.gov](https://clinicaltrials.gov) es la base de datos donde figuran todos los ensayos clínicos con seres humanos; allí puede buscar por ubicación, tipo de ensayo y por afección médica. Puede empezar por buscar información básica (p. ej., «diabetes», «resistencia a la insulina» o «retinopatía») y el estado donde vive. Puede usar otros filtros (edad, situación de reclutamiento) para buscar los estudios que pueden resultarle más útiles. No olvide preguntarle a su equipo médico si están reclutando voluntarios para ensayos clínicos.
- **Sepa que no está sola. Busque un grupo – en su zona o en línea– en el que pueda conversar con sus pares con diabetes.** Si bien la diabetes es una enfermedad que el mismo paciente maneja, no tiene por qué ser una situación solitaria. Otras personas quizá tengan experiencias o respuestas a preguntas sobre cómo es vivir con diabetes que su equipo médico no puede responder. Ponerse en contacto e intercambiar ideas sobre cómo conservar la salud es una forma fantástica de crear un grupo de apoyo que la ayude; ¡todos lo necesitamos!

- **Suscríbase a un boletín o publicación que le brinde información actualizada y precisa sobre investigaciones y tratamientos.** No se limite a los comerciales o noticias de consumo masivo para informarse sobre nuevos medicamentos o dispositivos. ¿Sabe si el hospital o centro de salud de su zona tiene un boletín específico sobre diabetes? Algunas organizaciones para la diabetes, como DiabetesSisters, suelen enviar boletines con mucha información que es útil para todos.
- **Pregúntele a su médico: ¿Qué puedo hacer hasta mi próxima cita que mejore notablemente mi condición diabética?** al comienzo de cada cita. Esto puede darle un giro completo a la conversación, de comentar los resultados de sus análisis clínicos a decidir juntos qué pequeñas cosas puede hacer para mejorar su calidad de vida con diabetes. Fijarse metas o probar algo nuevo puede aportarle energía renovada a su manejo cotidiano de la diabetes.
- **Hable por usted misma (y por los demás) cuando trata el tema de la diabetes.** En los Estados Unidos, más de 37 millones de personas viven con diabetes, y aun así el público no entiende qué significa vivir con esta enfermedad. Todos podemos hacer nuestra contribución para educar a los demás (incluida nuestra familia) sobre cómo podemos mejorar nuestra salud gracias a nuevos tratamientos y maneras distintas de manejar las complicaciones de la enfermedad.