

A photograph of a young woman with dark hair and a woman with short white hair embracing each other warmly. They are both smiling and appear to be outdoors with trees in the background. The image has a soft, warm tone.

MÓDULO 4

ARMA TU EQUIPO DE APOYO PARA LA DIABETES



BEYOND TYPE 1

MÁS ALLÁ DEL DIAGNÓSTICO

¿QUÉ APRENDERÁS AQUÍ?

- 💧 A armar tu equipo de apoyo
- 💧 Cuidar de tu salud mental
- 💧 Chequeo emocional
- 💧 Encontrar a tu comunidad y prosperar

EMBAJADORES

MÁS ALLÁ DEL DIAGNÓSTICO



VIVE CON
TIPO 1



**SABRINA
SOSA**

*"Saber que alguien más está
pasando por lo mismo que tú
hace una gran diferenci."*



[VER VIDEO DE SABRINA](#)

VIVE CON
TIPO 2



**JUAN CARLOS
SÁINZ AYUSO**

*"Ninguno de nosotros hemos elegido vivir con
diabetes y cuando llega a nuestra vida,
supone una alteración sustancial. Llegar a
tener una vida normal, es un proceso de
aprendizaje que se inicia con la aceptación."*



[VER VIDEO DE JUAN CARLOS](#)



Es una buena idea buscar apoyo que te ayude con el manejo de la diabetes. Recuerda: ¿Beyonce? ¿Lebron? ¿Oprah? ¿Nick Jonas? Tienen equipos.

NO NECESITAS HACER ESTO SOLO

DIABETES Y SALUD MENTAL

A person is sitting on a dark floor, looking down with their head buried in their hands. They are wearing a dark long-sleeved shirt and dark pants. The background is a bright, out-of-focus window. Large, bold, yellow text is overlaid on the left side of the image.

- ♦ La diabetes no consiste sólo en contar carbohidratos, manejar los niveles de glucosa en sangre y usar medicamentos. La condición también se cobra un peaje emocional y psicológico.
- ♦ Algunas personas con diabetes viven con algún trastorno de la salud mental (que puede o no estar relacionado con la diabetes).
- ♦ La diabetes puede incrementar tu riesgo de estrés, estrés por la diabetes, burnout, trastornos de la alimentación, ansiedad y/o depresión.



ELIGE A TU ESPECIALISTA DE DIABETES

ENDOCRINÓLOGO

Muchas personas con diabetes prefieren consultar a un endocrinólogo, un especialista en hormonas que trata todos los tipos de diabetes. Los endocrinólogos ofrecen experiencia especializada, herramientas y recursos hechos a la medida para tus síntomas y condición.

Si no cuentas con un endocrinólogo disponible en tu localidad, un médico de atención primaria también puede ayudarte.

MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP)

Los médicos de atención primaria son expertos en el control de la diabetes y pueden ser un recurso valioso. Las enfermeras practicantes y los médicos asociados son médicos de práctica avanzada que también ayudan en el control y la educación de la diabetes.



TU EQUIPO DE APOYO DE ATENCIÓN MÉDICA

CDCES

El especialista certificado en educación y atención a la diabetes (CDCES, por sus siglas en inglés) es tu aliado imprescindible en el manejo de la diabetes. Solucionan problemas, identifican patrones de salud, enseñan y ayudan con la tecnología para la diabetes, encuentran programas de ahorro, etc.

DIETISTA

Un dietista puede ayudarte a identificar los alimentos que más afectan a tus niveles de glucosa en sangre, a planificar comidas y refrigerios equilibrados que te satisfagan sin restricciones y a asegurarte de que tu relación con la comida sigue siendo positiva y equilibrada.

PROVEEDOR DE LA SALUD MENTAL

Ser diagnosticado de diabetes significa absorber rápidamente mucha información nueva. Por suerte, puedes acceder a apoyo de salud mental a través de terapeutas que ofrecen asesoramiento por vídeo, incluidos los que tienen experiencia en el manejo de la diabetes.

CARDÍÓLOGO

Si tienes antecedentes de problemas cardíacos en tu familia, o algún factor de riesgo personal como hipertensión o colesterol alto, busca un cardiólogo en tu equipo que pueda ayudarte a reducir tus factores de riesgo.

FARMACÉUTICO

Un farmacéutico local puede orientarte con los nuevos medicamentos y hacer un seguimiento de los resurtidos. También puede ayudarte a hacer frente a costes inesperados de los medicamentos para la diabetes, actuando como un valioso defensor. Si necesitas ayuda con los costes de la insulina, visita [GetInsulin.org](https://www.getinsulin.org) para crear un plan de acceso personalizado.

FARMACÉUTICO CLÍNICO

Los farmacéuticos clínicos están especializados en el tratamiento de la diabetes y colaboran estrechamente con los pacientes para mejorar su salud. Son expertos en medicación y prestan un apoyo crucial al equipo de atención a la diabetes en la gestión de las dosis y la programación de la medicación para mejorar los resultados de salud.



TU EQUIPO DE APOYO DE ATENCIÓN MÉDICA

NEURÓLOGO

Un experto en nervios y médico especialista que puede ser incluido cuando sea necesario para tratar problemas relacionados con los nervios, como el dolor en las extremidades (por neuropatía).

PODÓLOGO

Médicos especialistas en los pies que pueden ser incluidos cuando sea necesario para tratar problemas de los pies como úlceras o infecciones. Tu médico de cabecera o diabetólogo debería realizarte un examen preventivo de los pies una vez al año.

OPTOMETRISTA

Un oftalmólogo local de atención primaria que puede examinarte los ojos, comprobar tu visión e identificar cualquier problema ocular relacionado con la diabetes.

NEFRÓLOGO

Un médico especialista en riñón que puede ser incluido cuando sea necesario para tratar problemas renales como la enfermedad renal asociada a la diabetes. Tu médico de cabecera o el especialista en diabetes deben realizarte análisis anuales para vigilar tu salud renal.

DENTISTA

Los dentistas son expertos en la salud de los dientes, las encías y la boca. Visitar al dentista es muy importante para la salud bucal. Visita a tu dentista dos veces al año para que te haga limpiezas y revisiones.

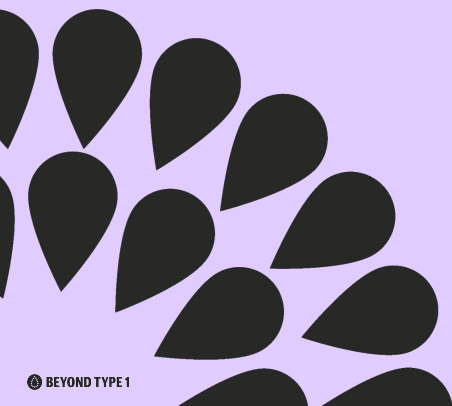
OFTALMÓLOGO

Médicos especializados en los ojos que evalúan la salud ocular y tratan cualquier problema de visión, incluidos los que requieren láser o cirugía. Es habitual acudir al oftalmólogo para controlar los ojos una vez al año y detectar cambios relacionados con la diabetes.

TRIVIA DE DIABETES

1. ¿Qué experto en diabetes puede recetar medicamentos para la diabetes y revisar los análisis de laboratorio anuales?
2. ¿Qué experto en diabetes es un médico especialista con formación adicional en diabetes y hormonas?
3. ¿Qué experto en diabetes puede ayudar a navegar los efectos secundarios de los medicamentos, asistir en la enseñanza sobre nuevos medicamentos para la diabetes y reabastecer tu medicamento para la diabetes?
4. ¿Qué experto en diabetes puede ayudar a resolver los desafíos del cuidado de la diabetes, identificar patrones de salud, enseñar sobre y asistir con la tecnología de la diabetes, y ayudarte a aprender sobre cualquier aspecto del cuidado de la diabetes o vivir bien con diabetes?
5. ¿Qué experto en diabetes puede ayudar a identificar qué alimentos afectan más tu nivel de azúcar en sangre, planificar comidas y meriendas equilibradas que sean satisfactorias sin restricciones, y asegurar que tu relación con la comida se mantenga positiva y equilibrada?
6. ¿Qué experto en diabetes puede ayudar a desarrollar planes de ejercicio personalizados para mejorar la salud cardiovascular, la flexibilidad y la composición corporal?
7. ¿Qué experto médico puede ayudar a mantener tu corazón saludable vigilando tu colesterol, presión arterial e historial familiar de enfermedades cardíacas?
8. ¿Qué médico puede ayudar a identificar y tratar cualquier problema con tus ojos?
9. ¿Qué médico especialista es un experto en la salud renal o en las enfermedades renales?
10. ¿Qué profesional médico se encarga de la salud bucal y de tus dientes?
11. ¿Qué médico especialista es un experto en la función nerviosa, como el dolor nervioso?

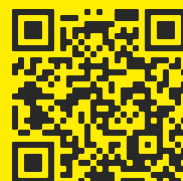
TRIVIA DE DIABETES



1. ¿Qué experto en diabetes puede recetar medicamentos para la diabetes y revisar los análisis de laboratorio anuales?
ANSWER: MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA
2. ¿Qué experto en diabetes es un médico especialista con formación adicional en diabetes y hormonas?
ANSWER: ENDOCRINÓLOGO
3. ¿Qué experto en diabetes puede ayudar a navegar los efectos secundarios de los medicamentos, asistir en la enseñanza sobre nuevos medicamentos para la diabetes y reabastecer tu medicamento para la diabetes?
ANSWER: FARMACÉUTICO
4. ¿Qué experto en diabetes puede ayudar a resolver los desafíos del cuidado de la diabetes, identificar patrones de salud, enseñar sobre y asistir con la tecnología de la diabetes, y ayudarte a aprender sobre cualquier aspecto del cuidado de la diabetes o vivir bien con diabetes?
ANSWER: ESPECIALISTA CERTIFICADO EN EDUCACIÓN Y CUIDADO DE LA DIABETES
5. ¿Qué experto en diabetes puede ayudar a identificar qué alimentos afectan más tu nivel de azúcar en sangre, planificar comidas y meriendas equilibradas que sean satisfactorias sin restricciones, y asegurar que tu relación con la comida se mantenga positiva y equilibrada?
ANSWER: NUTRICIONISTA DIETISTA REGISTRADO
6. ¿Qué experto en diabetes puede ayudar a desarrollar planes de ejercicio personalizados para mejorar la salud cardiovascular, la flexibilidad y la composición corporal?
ANSWER: FISIÓLOGO DEL EJERCICIO
7. ¿Qué experto médico puede ayudar a mantener tu corazón saludable vigilando tu colesterol, presión arterial e historial familiar de enfermedades cardíacas?
ANSWER: CARDIÓLOGO
8. ¿Qué médico puede ayudar a identificar y tratar cualquier problema con tus ojos?
ANSWER: OFTALMÓLOGO
9. ¿Qué médico especialista es un experto en la salud renal o en las enfermedades renales?
ANSWER: NEFRÓLOGO
10. ¿Qué profesional médico se encarga de la salud bucal y de tus dientes?
ANSWER: DENTISTA
11. ¿Qué médico especialista es un experto en la función nerviosa, como el dolor nervioso?
ANSWER: NEURÓLOGO



***4 de cada 5 adultos* CON DIABETES
EXPERIMENTAN ESTIGMA POR LA
DIABETES Y *1 de cada 5* EXPERIMENTAN
DISCRIMINACIÓN POR LA DIABETES.**



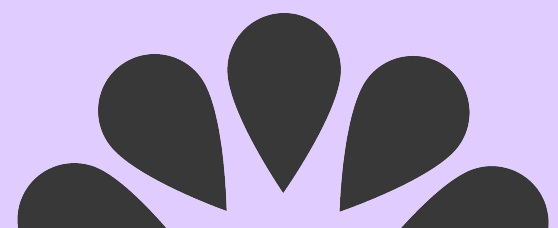
[VER EN YOUTUBE](#)



DEBATE GRUPAL

¿Cuáles son cosas poco útiles que otros te han dicho sobre la diabetes o vivir con diabetes?

¿Cuáles son las cosas que otros te han dicho que han AYUDADO a hacer más fácil vivir con diabetes?





CHEQUEO EMOCIONAL

ANSIEDAD • DEPRESIÓN • ESTRÉS POR LA DIABETES • BURNOUT DE LA DIABETES • TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

RECIBIR TERAPIA

La terapia de salud mental (como la terapia conversacional, la terapia cognitivo-conductual, etc.) consiste en ayudarte a sentirte mejor emocional y mentalmente. Es un esfuerzo colaborativo. Tú y tu terapeuta trabajan juntos para ver los progresos a lo largo del tiempo. La terapia puede cambiarte la vida.

¿Qué puedo esperar?

Expertos como psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales o consejeros se reúnen contigo en privado para tener charlas estructuradas, profundizan en experiencias vitales y emociones para ayudarte a mejorar distintas partes de tu vida. El costo puede variar según la cobertura del seguro.

Conecta con un experto en salud mental hoy mismo

- 💧 [Directorio de la salud mental de la Asociación Americana de Diabetes](#)
- 💧 [Stanford Medicine Pause a Moment](#)
- 💧 [National Black Justice Coalition Mental Health Support Program](#)
- 💧 [NAMI Grupos de apoyo locales y virtuales](#)



APOYO EN CASA



Acudir a un profesional de la salud mental forma parte del proceso, pero el resto de la atención ocurre en casa.

- 💧 [Diario de autodescubrimiento](#)
- 💧 [Actividades diarias para tu salud mental](#)
- 💧 Prueba el reto 4Mind4Body
- 💧 Comunidad de Beyond Type 1 [en línea](#) y en [Facebook](#)
- 💧 Comunidad de Beyond Type 2 [en línea](#) y en [Facebook](#)

También puedes encontrar una comunidad online en las redes sociales buscando hashtags como #diabetestipo1 o #diabetestipo2, o siguiendo a [Beyond Type 1 en Español](#) y [Beyond Type 2 en Español](#) en las redes sociales.

AYUDA DURANTE UNA CRISIS



Puede haber momentos en los que necesites ayuda inmediata y no sea posible esperar a las citas o a los grupos de apoyo. **No estás solo.** Aquí tienes algunos recursos para situaciones de crisis y emergencia:

🔹 **NAMI Línea de ayuda, atención por SMS y chat en línea**
(1-800-925-6264 o envía NAMI al 741741)

*Aunque la línea principal está en inglés, NAMI ofrece recursos en español y asistencia por correo electrónico.

🔹 **Línea de ayuda nacional para la prevención del suicidio**
(1-800-273-8255)

*Disponible en inglés y español.

🔹 **Línea directa nacional contra la violencia doméstica**
(1-800-799-7233 o envía START al 88788)

🔹 **Línea de crisis por SMS**
(envía HOME al 741741)

🔹 **Línea directa nacional contra las agresiones sexuales**
(1-800-656-4673 o [chatea aquí](#))

*Servicio disponible únicamente en inglés.

🔹 **Línea de crisis para militares**
(800-273-8255, opción 1, o escribe al 838255)

🔹 **Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA)**
(1-800-662-4357)

APÓYATE EN TU COMUNIDAD

Puedes encontrar una comunidad de personas que viven con una DT1 o una DT2 a través de las plataformas de Beyond Type 1 y Beyond Type 2. Los encuentros comunitarios en persona se publican a menudo en cada plataforma.

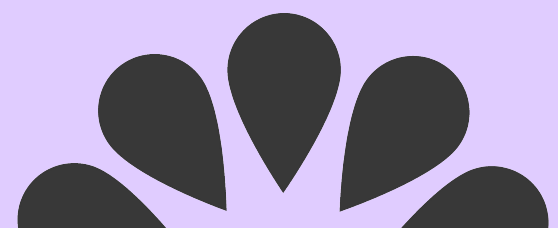




HORA DE REFLEXIONAR



DESCARGA E IMPRIME



ENSAYOS CLÍNICOS

Los ensayos clínicos son estudios de investigación que prueban nuevos tratamientos, medicamentos o procedimientos. Participar en un ensayo clínico no se trata solo de recibir el tratamiento, sino también de ayudar a los investigadores a encontrar mejores soluciones de atención para todas las personas con diabetes.

Participar en un ensayo clínico de diabetes puede ofrecer oportunidades importantes, entre ellas:

- ♦ Acceso a tratamientos nuevos antes de que estén disponibles al público en general
- ♦ Contribuir al avance de la atención de la diabetes para ti y para otras personas
- ♦ Apoyo y seguimiento médico adicionales durante todo el ensayo

Visita Antidote.me

GUÍA PARA HABLAR CON TU PROFESIONAL DE LA SALUD



DESCARGA E IMPRIME

BEYOND TYPE 1

TU GUÍA DE TEMAS PARA HABLAR CON PROFESIONALES DE LA SALUD

Imprime esta guía de temas para hablar y llévala contigo a tu próxima cita en la clínica o en el hospital. Asegúrate de pedirle a tu médico lo siguiente:

CONFIRMA TU TIPO DE DIABETES:

- ☐ ¿Tengo diabetes tipo 1 o diabetes tipo 2?
- ☐ ¿Hay algo específico de mi tipo de diabetes que deba saber?
- ☐ ¿Puedo tener acceso a un medidor continuo de glucosa (azúcar) en sangre (MCG)?
- ☐ ¿Puede ayudarme a crear un plan para mejorar mis niveles de glucosa (azúcar) en sangre?

HABLA SOBRE EL MANEJO DE LA GLUCOSA (AZÚCAR) EN SANGRE:

- ☐ Pídele que te explique qué significan A1c¹ y tiempo en rango y la diferencia entre los dos.
- ☐ ¿Puede decirme con qué frecuencia debo revisar mis cifras y cómo puedo mejorarlas?
- ☐ ¿Cuál es mi rango objetivo de glucosa (azúcar) en sangre?

AYUDA PARA ENCONTRAR APOYO MÉDICO, EMOCIONAL Y/O FINANCIERO ADICIONAL:

- ☐ ¿Puede un Especialista Certificado en Educación y Cuidado de la Diabetes (CDCES, por sus siglas en inglés) ayudarme a crear un plan para alcanzar mis objetivos de salud? Si es así, ¿puede derivarme a uno?
- ☐ ¿Qué recursos están disponibles para ayudarme a pagar un MCG y/o monitoreo y/o...

CREA UN PLAN PARA MEJORAR TU TIEMPO EN RANGO Y NIVELES DE A1C:

- ☐ ¿Qué herramientas están disponibles para ayudarme a monitorear mis niveles de glucosa (azúcar) en sangre?

¹ es.beyondtype1.org/comprender-tu-a1c/

¡GRACIAS!