



ADCES7 Conductas para el Cuidado Personal™ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La resolución de problemas es un proceso en el que se le ocurren formas de solucionar un problema, las pone a prueba y ve si funcionan. Si tiene diabetes, puede que siga su plan de tratamiento y chequee su glucosa (azúcar) en la sangre a menudo y aún así no obtenga siempre los resultados que espera. La diabetes cambia con el tiempo, por lo que tal vez necesite nuevas formas de manejarla. El uso de técnicas de resolución de problemas puede ayudar.

Los problemas pueden ser grandes o pequeños, nuevos o antiguos, 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? ¿Va a celebrar una fiesta?

Puede hacer un plan para prevenir problemas si sabe 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 educación y cuidado de la 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 educación y cuidado de la diabetes y con su equipo de atención médica para ver si entendió mal algo sobre su plan de tratamiento.

Aquí incluimos algunas situaciones comunes en las que se podría necesitar el proceso de resolución de problemas:

Situación 1: Influenza (gripe)

Contrae influenza y nota que sus niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal. ¿Qué debe hacer?

Situación 2: Vacaciones

Mientras está de vacaciones, no tiene acceso fácil a un gimnasio ni tiempo para hacer ejercicio. ¿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?

- Dígales si ha cambiado su situación de vida. Trabaje con ellos para que lo ayuden a decidir qué plan se adapta mejor a su realidad.
- Hable de los problemas que pueda estar teniendo, como no poder comprar todos sus suministros 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 necesita.
- Verifique para asegurarse de que su opción de solución funcione.
- Si una solución no resulta, pruebe algo diferente.

Quando resuelva problemas, sea paciente consigo mismo. Haga una cita de seguimiento con su especialista en educación y cuidado de la diabetes para ver cómo han ido las cosas. Esos especialistas ayudan a otras personas como usted, todos los días, a resolver problemas relacionados con los medicamentos, el monitoreo, la alimentación saludable, hacer ejercicio y reducir los riesgos. Pídale a su equipo de atención médica que lo remita. ¡Usted lo merece!



Mejore sus destrezas para resolver problemas

Quando tiene éxito en la resolución de problemas que haya identificado, adquiere confianza en sí mismo. Podrá manejar mejor las situaciones difíciles en el futuro. Como las cosas cambian con el paso del tiempo, siempre necesitará resolver algún problema para seguir avanzando. Aprender de las elecciones que haya hecho en el pasado y revisar sus planes con base en esa información mejora mucho su capacidad para cuidar de sí mismo de manera exitosa.