

**1** NO me ofrezcas consejos que no he solicitado sobre lo que como o sobre otros aspectos de la diabetes.

Puede que lo hagas de buena voluntad, pero no es muy amable dar consejos a otra persona sobre sus hábitos personales, especialmente cuando la persona no los ha solicitado. Además, muchas de las creencias populares acerca de la diabetes (“Debes dejar de comer azúcar”) son obsoletas o simplemente erróneas.

**2** Si comprende y aprecia que la diabetes es un trabajo difícil.

El manejo de la diabetes es un trabajo de tiempo completo al que no apliqué, no quería, y al que no puedo renunciar. Implica pensar en qué, cuándo, y cómo debo comer, mientras también considero el ejercicio, medicamentos, estrés, monitoreo del azúcar en la sangre y muchas otras cosas, todos y cada día!

**3** NO me cuentes historias de horror sobre tu abuela u otras personas con diabetes.

La diabetes da miedo y escuchar historias como éstas no me tranquiliza! Además, ahora sabemos que con un buen manejo de la diabetes se puede vivir una vida larga, saludable y feliz.

**4** Si ofrece unirme a mi para poder hacer cambios saludables en mi vida.

Poder compartir con alguien los esfuerzos por hacer cambios, como el empezar un programa de ejercicio, es una de las formas más poderosas en las que puedes ayudarme. Después de todo, adoptar un nuevo estilo de vida, es benéfico para todos!

**5** NO te asustes cuando verifico mi azúcar o me inyecto.

Tampoco es muy divertido para mí. Verificar mi azúcar y tomar mis medicamentos son cosas que tengo que hacer para manejar bien mi diabetes. Si tengo que esconderme para poder hacerlo, es más difícil para mí.

**6** Si pregunta como puedes ayudarme.

Si deseas apoyarme, hay muchas cosas en las que quizá apreciaría tu ayuda. Sin embargo, lo que realmente necesito, puede que sea muy distinto a lo que tu crees que necesito, así es que, por favor, pregunta primero.

**7** NO asegures cosas sin pensar.

Cuando te enteres que tengo diabetes, quizá quieras tranquilizarme diciendo cosas como: “Podría ser peor, podrías tener cáncer!”. Esto no hará que me sienta mejor y el mensaje parece indicar que la diabetes no es gran cosa. Pero la diabetes (al igual que el cáncer) SI es gran cosa.

**8** Si apoya mis esfuerzos por cuidarme.

Ayúdame a crear un ambiente exitoso apoyando mis elecciones de comida saludable. Por favor, respeta mi decisión cuando elijo no comer algo en particular, aun cuando realmente quieras que lo pruebe. Me ayudas más cuando no eres una fuente de tentaciones innecesarias.

**9** NO mires o comentes acerca de mis niveles de azúcar sin preguntarme primero.

Estos números son privados a menos que yo decida compartirlos. Es normal tener a veces números muy altos y a veces muy bajos. Tus comentarios no solicitados sobre estos números puede añadir más decepción, frustración y enojo del que ya siento.

**10** Si ofrece tu amor y ánimo.

Mientras trabajo arduamente para manejar mi diabetes exitosamente, a veces el solo saber que te importa, puede ser de gran ayuda y motivación.

## etiqueta de diabetes

para personas que no tienen diabetes

