

Cómo mantenerse saludable con la diabetes: Historias de la vida real

¿Qué puede hacer?

Escena 1: Cumpleaños de Alberto

El sábado es el cumpleaños de Alberto. Su familia le dará una gran fiesta y muchos parientes traerán comida deliciosa y postres como pasteles, tortas y helados. Marta no ha estado en una fiesta familiar desde que su médico le dijo que tenía diabetes. Ella se ha esforzado para aprender a comer saludablemente. Ahora, Marta se pregunta qué platillo puede llevar a la fiesta de cumpleaños y qué alimentos debería comer mientras está allí.

¿Qué puede llevar Marta a la fiesta de cumpleaños?

¿Qué puede hacer Marta para mantenerse en su nuevo plan de alimentación mientras está en la fiesta?

¿Qué más puede hacer Marta?

Cómo mantenerse saludable con la diabetes: Historias de la vida real *(continuación)*

¿Qué puede hacer?

Escena 2: Los zapatos nuevos de Miguel

Miguel se compró un nuevo par de zapatos hace una semana. Se los puso dos días seguidos porque no le molestaban los pies. Sin embargo, al quitarse los zapatos al final del segundo día, Miguel notó unas manchas rojas en ambos pies y ampollas en su dedo gordo del pie derecho. Se pregunta qué podría hacer con las manchas rojas y las ampollas en sus pies. Miguel está preocupado porque no sintió las llagas en sus pies. También se preocupa de que su diabetes no esté bajo control.

¿Qué puede hacer Miguel sobre las llagas en sus pies?

¿Qué deben tomar en cuenta las personas con diabetes cuando se compran zapatos?

Cómo mantenerse saludable con la diabetes: Historias de la vida real *(continuación)*

¿Qué puede hacer?

Escena 3: ¿Qué le pasa a Andrés?

Primera visita: Andrés visita a su hermana Isabel, que es una promotora. Andrés le dice que está cansado y con sed todo el tiempo, y que le dan deseos de orinar con frecuencia. Le pregunta si ella cree que él pudiera tener diabetes.

¿Qué le puede decir Isabel a Andrés?

Segunda visita: Andrés visita a Isabel de nuevo. Le dice que fue al doctor quien le confirmó que tiene diabetes y tiene miedo.

¿Cómo puede Isabel ayudar a que Andrés venza su miedo de tener diabetes?
