

- 4 **Divide cada objetivo a alcanzar en pequeñas metas** más concretas, alcanzables y realistas.
- 5 **Traza un plan de acción.** Para que no se quede todo en una simple intención, traza un plan que responda a preguntas como: *Qué necesito para conseguir mis metas, qué haré, cómo, cuándo, dónde...*
- 6 **Refuérzate a cada paso.** Esto nos motiva para perseverar y seguir adelante.
- 7 **Toma los errores como oportunidades de aprendizaje.** Analizar nuestros errores nos permite aprender y evitar volver a repetirlos.
- 8 **Aprende estrategias positivas para afrontar el estrés.** Aprender cómo relajarnos, cómo solucionar problemas y cómo expresar lo que sentimos, aumenta nuestro bienestar y ayuda a controlar la diabetes.
- 9 **Intenta rodearte de personas positivas y pide de forma asertiva el tipo de apoyo que necesitas.**
- 10 **Forma parte de una asociación de pacientes.** Además de poder conocer y compartir experiencias con personas con tu misma condición, contribuirás a fomentar la participación activa de los pacientes en las políticas sanitarias y a defender sus derechos.

# Empoderando al paciente con diabetes



[www.diabetenerife.org](http://www.diabetenerife.org)

INFOLÍNEA  
922 25 39 06



**AUTORA:**

Elsa Espinosa Pozuelo  
Psicóloga sanitaria y coach de salud.  
Asociación para la diabetes de Tenerife

NOVIEMBRE 2016

## Qué es un paciente activo

El que se ocupa de su salud, de obtener la mejor asistencia sanitaria posible y de controlar la evolución de su enfermedad. El concepto de paciente activo está vinculado al de *empoderamiento* de los pacientes.

## El enfoque de empoderamiento o activación del paciente con diabetes

El enfoque tradicional de atención a la enfermedad aguda, donde el paciente, es un simple receptor de indicaciones y tratamientos pautados por el profesional, no responde a las necesidades de los pacientes con una enfermedad crónica tan demandante como la diabetes. Un enfoque más adaptado a la realidad y respetuoso con la autonomía del paciente es el Empoderamiento, donde el equipo de **profesionales sanitarios y el paciente trabajan en equipo. El paciente tiene el rol protagonista** del cuidado de su diabetes y el profesional sanitario actúa orientando, apoyando y educándolo para que **tome decisiones informadas** respecto a su salud.

## ¿Qué beneficios se asocian a un paciente activo o empoderado con diabetes?

- ▶ Gestiona de forma más efectiva y eficiente su tratamiento clínico.
- ▶ Ejerce mejor sus derechos y asume sus responsabilidades.
- ▶ Mejora su control de la glucemia.
- ▶ Disminuye la probabilidad de aparición de complicaciones directamente relacionadas con la diabetes.
- ▶ Menores tasas de hospitalizaciones por descompensaciones.
- ▶ Mayor calidad de vida.
- ▶ Puede ayudar a otros pacientes.
- ▶ Contribuye a mejorar la calidad de los servicios de salud, ahorrando sufrimiento humano y grandes costes socio-sanitarios.

## ¿Cómo sé si estoy empoderado respecto a mi diabetes?

Una forma rápida de hacerlo es respondiendo estas preguntas basadas en la escala Diabetes Empowerment Scale-Short Form (DES-SF). Versión en español.

- 1 ¿Conozco con qué partes del cuidado de mi diabetes estoy insatisfecha(o)?
- 2 ¿Puedo convertir mis metas en un plan de acción práctico y concreto?
- 3 ¿Puedo hacer diferentes cosas para superar las barreras que tengo para lograr mis metas?
- 4 ¿Puedo decir cómo me siento viviendo con la diabetes?
- 5 ¿Conozco formas positivas de afrontar el estrés que me causa la diabetes?
- 6 ¿Sé dónde puedo encontrar apoyo para cuidar de mi diabetes?
- 7 ¿Conozco lo que me ayuda a permanecer motivado para cuidar de mi diabetes?
- 8 ¿Puedo tomar las decisiones convenientes para el cuidado de mi diabetes?

Las preguntas a las que has respondido “no” o “no lo sé” pueden indicarte qué aspectos puedes trabajar para estar más empoderado y controlar mejor tu diabetes.

## ¿Qué hacer para adoptar un papel activo en el cuidado de mi diabetes?

- 1 **Anota tus dudas y preocupaciones respecto a la diabetes.** Resuélvelas a través de fuentes fiables: profesionales, asociación de pacientes, páginas web serias, (por ejemplo, [www.diabeweb.com](http://www.diabeweb.com) -portal de referencia y con aval científico sobre recursos webs, apps y blogs sobre diabetes), manuales específicos, etc.
- 2 **Solicita en tu centro de salud, educación diabetológica.** Ha de impartirse por profesionales cualificados específicamente para ello, si no hay, puedes solicitar recibirla en otro centro. El objetivo es aprender lo que necesitas para controlar la diabetes disfrutando de calidad de vida y bienestar.
- 3 **Traza objetivos importantes para ti (¿Qué quiero conseguir respecto a la diabetes?) y priorízalos.**