

Que qué?

Te acabas de mudar de casa. Estás entusiasmado con las nuevas posibilidades. Y luego, te das cuenta de que vas a tener que “hablar” sobre la diabetes tipo 1. Si bien puede ser difícil o incómodo, la verdad es que las personas en su vida necesitan saber al menos los conceptos básicos sobre la diabetes tipo 1.

¿Qué necesitan saber?

1. Qué es la diabetes tipo 1 y qué no es. [Esta infografía de Beyond Type 1 podría ser útil](#).
2. Explique la hipoglucemia, qué la causa y sus síntomas. Cuando te sientas cómodo, muéstrales tu kit de glucagón y cuéntales sobre la aplicación móvil de glucagón. Los guiará paso a paso por el proceso y está disponible en [iPhones](#) and [Dispositivos Android](#).

Recuerde, es mejor que tengan la información que necesitan antes de que necesite ayuda.

¿Quién necesita saber?

Amigos, compañeros de cuarto, personas importantes, compañeros de trabajo, jefes y profesores. ¿Suena abrumador? Puede ser. Pero manténgalo simple y atenerse a lo básico.

Al final, si alguien cercano a usted no comprende la diabetes tipo 1, entonces realmente no puede conocerlo. Dale esa oportunidad.

¿Cómo tienes “The Talk?”

Ser uno mismo. Se paciente. Recuerde que hay mucha información errónea por ahí. Si bien es posible que se sienta obligado a dejar las cosas claras, mantenga su sentido del humor.

Si está nervioso, considere ensayar lo que va a decir frente a un espejo.

Tenga en cuenta que la persona que está contando podría estar asustada o abrumada, así que trate de calmar sus temores y tranquilizarlos de que están hablando con un experto.

Existen algunos recursos excelentes a los que se puede acceder desde los enlaces a continuación.

& nbsp;

Actualizado el 17/02/19

Que qué?

Recomendada

[Quemadura de diabetes](#)

[Sin xcepciones](#)

[Tus derechos](#)

[Diabetes y redes sociales](#)

[Fuentes de apoyo](#)

Fuentes

Ambos [College Diabetes Network \(CDN\)](#) y [Más allá del Tipo 1](#) comparta recursos útiles sobre cómo “hablar” con su compañero de cuarto.

JDRF: [Ya sea con amigos, compañeros de cuarto o compañeros de trabajo, la JDRF proporciona una guía sobre cómo comunicarse sobre su diabetes con otras personas.](#)