

LA DIABETES Y SU SALUD EMOCIONAL

Tener diabetes puede causar cierto estrés. Esto podría deberse al hecho de tener que tomar medicamentos o hacerse pruebas de glucosa en sangre periódicamente, así como tener que hacer ejercicio, comer saludable, además de los gastos de cuidados de la salud relacionados con la atención de la diabetes.

CONSEJO

Pregunte a su médico sobre cosas positivas que pueda hacer para sentirse mejor cuando se sienta estresado.

SI YA NO ESTÁ INTERESADO EN HACER COSAS QUE NORMALMENTE DISFRUTABA HACE 2 SEMANAS O MÁS, O TIENE CUALQUIERA DE ESTOS SÍNTOMAS, **HABLE CON SU MÉDICO:**



Problemas para dormir



Pérdida de energía



Culpabilidad



Dificultad para concentrarse



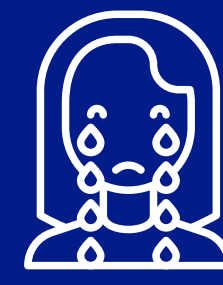
Pensamientos suicidas



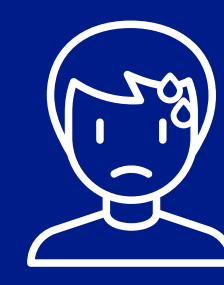
Cambios en el apetito



Sentirse triste, melancólico o deprimido



Tristeza matutina



Nervioso

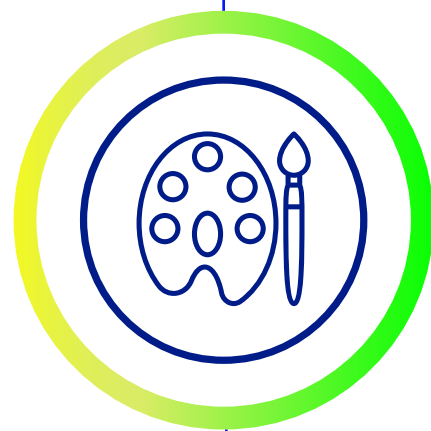
Referencia: Asociación Americana de Diabetes - Depresión, páginas 1 y 2

¿CÓMO AYUDAR A DISMINUIR EL ESTRÉS EN SU VIDA?

Cada persona tiene formas diferentes de manejar el estrés. Aquí hay algunas maneras de ayudar a hacer frente.



Empezar un programa nuevo de ejercicios o hacer algún deporte.



Empezar un nuevo pasatiempo o aprender a hacer alguna nueva artesanía.



Mantenerse ocupado. Hacer voluntariado en un hospital o beneficencia.

Referencia: Asociación Americana de Diabetes - Estrés, página 2

EL ESTRÉS PUEDE AFECTAR LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE EN PERSONAS CON DIABETES DE 2 FORMAS

1

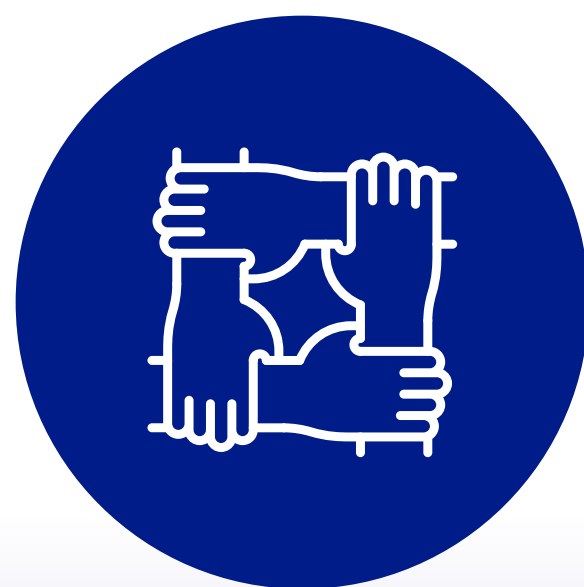
Las hormonas del estrés pueden aumentar los niveles de glucosa en sangre.

2

Las personas bajo estrés pueden no cuidarse bien ellos mismos, no revisar sus niveles de glucosa en sangre o comer poco saludable, hacer poco o nada de ejercicio, o tomar más alcohol.

Referencia: Asociación Americana de Diabetes - Estrés, página 1

OBTENER APOYO PUEDE AYUDARLE. AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS.



- Pregunte a su médico si es recomendable consultar a un **terapeuta u orientador**.
- Considere buscar un **grupo de apoyo**.
- **Hacer amigos** en los grupos de apoyo. Puede ayudarle a aprender nuevas formas de manejar el estrés.
- Encuentre **personas con diabetes** que estén pasando por cosas similares.