

# La diabetes y su salud emocional

Tener diabetes puede causar cierto estrés. Puede venir de tener que tomar medicamentos o hacerse pruebas de glucosa en sangre diario. También puede estar relacionado el tener que hacer ejercicio, comer saludable, además de los gastos de cuidados de la salud relacionados con la atención de la diabetes. Si no toma alguna acción, esta ansiedad puede llevar a la depresión.

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
- Cambios en el apetito
- Dificultad para concentrarse
- Pérdida de energía
- Sentirse triste, melancólico o deprimido
- Nervioso
- Culpabilidad
- Tristeza matutina
- Pensamientos suicidas



## 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 u beneficencia.

## DIABETES

El estrés puede afectar los niveles de glucosa en sangre en 2 formas en personas con diabetes

1. Las hormonas del estrés pueden aumentar los niveles de glucosa en sangre.
2. Las personas bajo estrés pueden no cuidarse bien ellos mismos. Pueden no revisar sus niveles de glucosa en sangre o comer saludable. Pueden hacer menos ejercicio o nada, o pueden tomar más alcohol.

### CONSEJO

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

Obtener apoyo puede ayudarles. Aquí hay algunos consejos

- Encuentre un grupo de apoyo.
- Haga 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.
- Pregúntele a su médico sobre ver a un terapeuta u orientador.