

La diabetes y el manejo del estrés

Todos sentimos estrés a veces. El estrés puede darle la motivación que necesita para lograr algo. Pero mucho estrés puede no ser saludable, especialmente para personas con diabetes. El estrés puede aumentar su azúcar en la sangre, la presión de sangre, el colesterol y el ritmo del corazón. Es importante reconocer las señales de demasiado estrés y qué hacer para prevenirlo y manejarlo.

Algunas señales del estrés

Puede estar bajo estrés si se siente:

- Enojado
- Ansioso/preocupado
- Confundido
- Deprimido
- Fatigado
- Asustado
- Tenso

El estrés tiene también señales físicas, como:

- Dolores y malestares
- Problemas estomacales
- Mareos
- Dolores de cabeza
- Sudor
- Sensación de hormigueo en la piel

Cómo prevenir y reducir el estrés

Algunas veces hay cosas que puede hacer para prevenir o reducir el estrés, por ejemplo:

- Decida qué es lo más importante para usted y enfóquese en esas cosas
- Tenga una actitud positiva y buen sentido del humor
- Propóngase metas realistas para mejorar lo que puede
- Evite situaciones o personas que lo estresan, siempre que pueda

Lidiar con la diabetes puede tener su propio tipo de estrés, pero también puede prevenir o reducir eso. Por ejemplo, usted puede:

- Participe en un grupo de apoyo para personas con diabetes
- Asista a clases de educación para la diabetes
- Asegúrese de comer bien y de beber suficientes líquidos
- Coma una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios (de acuerdo a su plan de comidas)
- Haga algo de actividad física todos los días



Algunas maneras de manejar el estrés

No podemos evitar todo el estrés en nuestras vidas, pero lo podemos manejar. Diferentes personas tienen diferentes modos de manejar el estrés. Puede explorar estas tres áreas en la vida para ver qué funciona para usted.

- ✓ **Cuidado propio:** hacer cosas para cuidar de su cuerpo y su mente, como hacer ejercicios, orar o meditar, o simplemente tomarse un receso
- ✓ **Relaciones:** conectarse con otras personas, como pasar tiempo con seres queridos, hablar sobre un problema con un consejero, o ayudar a alguien
- ✓ **Diversión:** hacer actividades que disfruta, como escuchar música, jugar juegos o crear algo



Buscar ayuda

Algunas veces el estrés es demasiado para manejarlo solo. Puede hablar con su médico o con el equipo de atención a la diabetes sobre cómo buscar ayuda. ¡Usted no está solo!