

La diabetes y el manejo del estrés

Acostumbrarse a vivir con una enfermedad crónica puede ser difícil. Es posible que se sienta enojado, triste o incluso asustado. Estos sentimientos son normales. Pero el estrés o la tristeza excesivos pueden afectar su nivel de azúcar en sangre. Esté atento a los signos de estos sentimientos y sepa que puede obtener ayuda.

Hablar con su equipo de atención médica

A veces, aprender a controlar el azúcar en sangre puede resultar frustrante. Es posible que tenga preguntas o temores sobre cómo la diabetes puede cambiar su vida. Su equipo de atención médica está ahí para ayudarlo y responder preguntas. Pueden mostrarle cómo seguir su plan de alimentación, ser más activo y controlar su nivel de azúcar en sangre. No tenga miedo de pedirle ayuda a su equipo de atención médica.

Pedir ayuda a otros

No tiene que lidiar con la diabetes solo. El apoyo de familiares, amigos o un grupo de apoyo para la diabetes puede ayudarlo a cuidarse mejor. Pida a otros que:

- Escuchen sus sentimientos. Esto le ayudará a superar el miedo o la ira.
- Coman las mismas comidas que come usted. Su plan de alimentación también será saludable para familiares y amigos.
- Hagan ejercicio con usted. El ejercicio es bueno para todos. Fortalece el corazón y ayuda a aliviar el estrés.
- Vayan con usted a visitar a su equipo de atención médica. Esto ayudará a sus seres queridos a aprender lo que usted debe hacer.

Tomar tiempo para relajarse

Aprender a relajarse y hacer cosas que disfruta puede reducir el estrés. Mantenerse activo también ayuda. Intente recompensarse a sí mismo cuando haya alcanzado uno de sus objetivos de cuidado de la diabetes.

Maneras de relajarse

- Siéntese o recuéstese en una silla. Respire lenta y profundamente. Sosténgalo y cuente hasta 3. Luego exhale lentamente por la boca. Siga haciendo esto hasta que se sienta relajado.
- Mientras respira profundamente, tense y luego relaje los músculos de su cuerpo. Empiece con los pies y suba por el cuerpo hasta el cuello y la cara.

- Imagínese en un lugar tranquilo, como la playa. Sienta la arena tibia. Escuche las olas. Huela el océano. Hacer esto le ayudará a sentirse más relajado.

Actividades que pueden ayudar

Enfoque su mente en las cosas que le gustan. Esto puede incluir lo siguiente:

- Disfrutar de un pasatiempo
- Meditar
- Dar un paseo
- Hacer ejercicio físico
- Cuidar mascotas
- Llevar un diario
- Unirse a un club o grupo social
- Ofrecerse como voluntario en una organización comunitaria
- Aprender yoga
- Pasar tiempo con las personas que le importan

Reconozca la depresión

Muchas personas se sienten tristes o deprimidas cuando escuchan por primera vez que tienen diabetes. Pero sentirse impotente o desesperanzado es un síntoma de depresión. La depresión es un problema grave, pero se puede tratar. Si tiene problemas para dormir o comer, o si se siente abrumado, comuníquese con su médico. ¡No espere! Obtenga el apoyo que necesita para sentirse bien con el manejo de la diabetes.