

Hable con su equipo de atención médica sobre su plan individual de manejo de la diabetes y cómo estos consejos se ajustan a su estilo de vida.

¿Cómo afecta el estrés a la diabetes?

Manejar la diabetes todos los días puede parecer mucho trabajo. Es importante que encuentre maneras saludables de lidiar con el estrés de manejar una enfermedad a largo plazo. Esto es particularmente cierto con la diabetes, ya que el estrés puede aumentar sus niveles de azúcar en la sangre.

Además, sentirse desanimado o frustrado aumenta la probabilidad de que adopte gradualmente hábitos poco saludables, como no monitorearse los niveles de azúcar en la sangre o faltar a citas médicas.



Pero hay maneras saludables de manejar el estrés. Estas son algunas ideas:

- **Pida apoyo.** Dígales a sus amigos y familiares qué le está dando trabajo y las formas en que pueden ayudarlo; por ejemplo, salir a caminar juntos, preparar una comida saludable juntos o simplemente escucharlo.
- **Conéctese con otras personas que estén pasando por lo mismo.** Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud sobre grupos de apoyo a los que se pueda unir.
- **Muévase más.** Una caminata o paseo en bicicleta podría ser justo lo que lo puede ayudar a empezar a sentirse mejor. ¿Por qué? Cuando hace actividad física, su cerebro libera sustancias químicas que mejoran el estado de ánimo.
- **Concéntrese en lo bueno.** Celebre sus éxitos en el manejo de la diabetes, incluso los más pequeños. Recordar lo bueno lo ayudará a superar los momentos difíciles.
- **Haga lo mejor que pueda.** Fíjese en lo que ha funcionado y lo que no ha funcionado, y siga adelante.

Continúa al otro lado



¿Está listo para aprender más?

Vea **“Manejar el estrés”** y toda la serie de videos, y idele un buen comienzo al manejo de la diabetes ya mismo! bit.ly/4ekJ5Sc



A veces, el estrés puede ser un signo de algo más grave. Dígale a su equipo de cuidados de la salud si está triste o abrumado, especialmente si:

- **No le interesan las cosas que normalmente disfruta.**
- **Duerme más de lo habitual o tiene dificultad para dormir.**
- **No ve el valor de cuidarse.**
- **Cree que la diabetes lo está venciendo.**

Con la diabetes, es de esperarse que tenga altibajos en los niveles de azúcar en la sangre y en lo demás.

Recuerde que cuenta con la ayuda de su familia, sus amigos y su equipo de cuidados de la salud.

Guía para proveedores

Notas y preguntas del paciente

¿Cuál es su próximo paso?

Pídale a su equipo de cuidados de la salud una remisión para recibir servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes. Aprenderá cómo tener más confianza y fortaleza emocional para ayudarlo a reconocer y enfrentar el estrés. Adquirirá conocimientos detallados, destrezas y herramientas para manejar la diabetes, y tener una vida larga y saludable.