

TU SALUD EMOCIONAL Y LA DIABETES

El estrés afecta a los niveles de glucosa en la sangre

Algunas fuentes de estrés son causadas por afecciones físicas, como una cirugía o una enfermedad. Otros tipos de estrés son emocionales, como problemas familiares o preocupaciones económicas. Todas las situaciones estresantes pueden provocar que tus niveles de glucosa en la sangre aumenten.

Es importante aprender cómo reducir el estrés. Esto puede ayudarte a mantener los niveles de glucosa en la sangre dentro del rango deseado.

¿Qué puedo hacer para manejar el estrés?

Es posible que te sea más fácil manejar situaciones estresantes si cambias la forma en que te enfrentas al estrés. Por ejemplo, algunas personas trabajan para resolver el problema. Otras aceptan que ciertas situaciones no son tan malas como parecen ser a primera vista. Ambas pueden dar como resultado mejores niveles de glucosa en la sangre.

Enfrentarse a las demandas físicas, mentales y emocionales de la diabetes puede ser abrumador. Las emociones extremas, las situaciones estresantes y la depresión pueden afectar al buen cuidado de uno mismo.

Aprender nuevas formas de relajarse también puede ayudarte a manejar el estrés. Te proponemos:

HAZ EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.

Siéntate o recuéstate sin cruzar piernas ni brazos. Respira profundamente y después expulsa todo el aire que puedas. Respira nuevamente, esta vez relajando los músculos mientras espiras. Repite entre 5 a 20 minutos por vez. Hazlo por lo menos una vez al día.

PRACTICA TERAPIA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA,
en la que se tensan los músculos y después se relajan.

SÉ FÍSICAMENTE ACTIVO.

Mover el cuerpo en una amplia gama de movimientos puede ayudarte a relajarte. Tres formas de relajarse a través de movimientos es hacer círculos, estirarse y sacudir partes del cuerpo. Para que este ejercicio sea más divertido, muévete al ritmo de la música.

La depresión y la diabetes

Aunque todos nos sentimos tristes o desganados de vez en cuando, las personas con diabetes corren un mayor riesgo de sufrir depresión. De los siguientes síntomas de depresión, marca los tengas:

- ▶ **Pérdida del placer:** ya no tienes interés en hacer las cosas que te gustaban.
- ▶ **Cambio en los patrones de sueño:** tienes problemas para quedarte dormido, te despiertas a menudo durante la noche o quieres dormir más de lo habitual, incluso durante el día.
- ▶ **Te levantas temprano:** te despiertas más temprano que lo habitual y no puedes volver a dormirte.
- ▶ **Problemas de concentración:** no puedes ver un programa de televisión o leer un artículo porque otros pensamientos o sentimientos te distraen.
- ▶ **Pérdida de energía:** te sientes cansado todo el tiempo.
- ▶ **Nerviosismo:** siempre estás ansioso y no puedes sentarte quieto.
- ▶ **Sentimiento de culpa:** sientes que nunca haces nada bien y te preocupa ser una carga para otros.
- ▶ **Tristeza matutina:** te sientes peor por la mañana que durante el resto del día.

Cuenta la cantidad de síntomas que has marcado. Debes pedir ayuda si has marcado 3 o más casillas o si has marcado 1-2, pero llevas 2 semanas sintiéndote mal.

¿Qué puedo hacer?

Si tu médico descarta causas físicas, es muy probable que te derive a un especialista en salud mental. El asesoramiento a corto o largo plazo con un médico especialmente capacitado puede ayudarte a descubrir los problemas que te causan depresión. Juntos, podéis buscar formas de mejorar tu salud mental.

Aunque todos nos sentimos tristes de vez en cuando, la gente con diabetes corre un mayor riesgo de sufrir depresión.

El contenido que se proporciona en esta página web es información general. En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de tu médico.