



## sobrellevando la diabetes

### Las Emociones de la Diabetes: De más cerca

#### **¿Será normal sentirse enojado y disgustado por el tener diabetes?**

Si tienes diabetes y te sientes con mucho estrés y abrumado no estás solo. El saber que tienes diabetes te puede hacer sentir enojado, triste, culpable y disgustado. Quizás te preguntes, ¿Cómo voy lidiar con esto? Es un gran reto el vivir con diabetes todos los días y te puedes sentir que es "demasiado". Con ayuda y respaldo puedes sentirte mejor de tu persona y de tu habilidad para manejar tu diabetes. Las emociones que sientes al principio de tu diagnóstico de la diabetes usualmente mejoran con el tiempo.

#### **¿Qué pasa si no puedo aceptar el hecho de que tengo diabetes?**

Aceptando de que tendrás diabetes por el resto de tu vida y que tienes que cuidarte es difícil. Algunas personas tienen más dificultad que otros aceptando su diagnóstico pero esto no va a hacer que desaparezca. Si no haces cambios positivos en tu estilo de vida o sigues un plan de tratamiento para tu diabetes, como resultado, estás a riesgo a otros problemas de salud. Hablando con alguien de cómo te sientes puede ayudarte. Puedes aprender que viviendo con diabetes no es tan complicado como piensas. Hemos desarrollado varias maneras para tratar la diabetes a través de los años. Familiares, amigos, cleros y tu equipo de diabetes son algunas de las personas disponibles para escucharte y darte respaldo. No tienes que sentirte que estás solo.

#### **¿Qué más puedo hacer?**

Educándote acerca de la diabetes lo más que puedas será de gran ayuda. Educadores de la diabetes están disponibles para ayudarte con las destrezas de manejo propio que necesitas para manejar tu diabetes. Tu médico y equipo de diabetes pueden contestar tus preguntas. Busca a un grupo de respaldo en tu área. Hablando con otros que pasan por los mismos retos que tú, puede ayudarte a sentirte mucho mejor.

## Estrés

El estrés es parte de la vida normal pero cuando tienes diabetes, el estrés puede tener un impacto muy grande en el control de tu glucosa. Puede hacer más difícil el mantener el control de la misma. Puede hacerte sentir distraído en ocasiones y no tomar cuidado de tu diabetes como debes. No prestas mucha atención en lo que comes ó en asegurarte que estás haciendo algún ejercicio. El estrés también hace que tu cuerpo produzca menos hormonas el cual puede subir tu glucosa. Es importante el que trates de desarrollar formas para manejar tu estrés para que te sientas mejor y manejes tu diabetes mejor.

### Algunas formas para manejar el estrés

- Mira de cerca aquellas cosas que te hacen sentir el estrés y trata de evitar las que puedas.
- Aprende formas para relajarte. Usa técnicas de relajación como el respirar profundo y relajación de músculos progresiva, imaginación con guía, yoga, meditación y masajes.
- Únete a un grupo de respaldo.
- Pasa tiempo con gente que tú disfrutas que te hacen reír y sentir bien.
- Mantente físicamente activo, camina, actividad aeróbica puede reducir el estrés un 50%.
- Busca un pasatiempo que te guste. Tal vez otros disfrutan los mismos pasatiempos que tú como un club de lectura, tejer o clase de ejercicios.
- Habla con un amigo o miembro de la familia. A veces ayuda el tener alguien que escuche.
- Haz una lista de la cosas que necesitas hacer hízlas una a la vez. No trates de completar la lista toda a la vez. Toma tiempo para ti y relájate.

## Depresión

Personas que están sobrellevando una enfermedad crónica como la diabetes muchas veces sienten estrés, ansiedad ó tristeza. A veces se sienten mucho más que tristes, quizás tienen la enfermedad de depresión. Es común para personas con diabetes enfrentarse a la depresión en algún punto de sus vidas. Depresión puede afectar ambos, emocionalmente y físicamente. Hay formas para tratar de forma efectiva la depresión y ayudarte a sentirte mejor. Habla con tu proveedor de servicios médicos y explora las opciones de tratamientos disponibles para ti.

### Los siguientes son algunas señales que indican depresión

- El sentirse triste o vacíos por un período más largo de dos semanas
- Perder la alegría de aquellas cosas que antes te hacían feliz
- Dificultad al dormir, durmiendo demasiado ó no durmiendo lo suficiente.
- Cambio en el apetito, comiendo demasiado o no comiendo lo suficiente
- Falta de energía
- Siente irritado ó agitado
- Pérdida de interés en el sexo
- Evitando a otros y el deseo de estar solo
- Problemas de concentración y prestar atención
- Pensamientos de querer morir ó lastimarse



*A veces lo más importante de todo un día es el descanso que tomamos entre dos respiros profundos .*

*~Etty Hillesum*

Si tienes un amigo o familiar con diabetes, aquí hay formas en que puedes ayudar. Tú puedes hacer la diferencia.

- **Aprende más sobre la diabetes**

Diabetes puede ser difícil para la persona que vive con ella día a día. Mientras más sepa viviendo con diabetes, mejor puedes ayudar. Tal vez puedas asistir juntos a una clase ó feria de la diabetes. Pregunta a tu amigo o familiar si quiere que vayas con el ó ella a una visita médica.

- **Entiende cómo la diabetes les afecta**

No todos los diabéticos actúan igual. Algunos encuentran más fácil que otros el tomar los pasos necesarios para controlar su diabetes. Aprende aquello que le da más problemas y aquello a donde tienen más éxito.

- **Sé un buen oyente**

Escuchando te ayudará a entender cómo tu amigo ó familiar se siente. Te dará una idea de cuáles son sus necesidades. Compartiendo sentimientos y conociendo que alguien desea escuchar puede ayudar a tu amigo ó familiar a reducir el estrés y aliviar su vivir en base de día a día.

- **Ofrece ayuda no fastidio**

A nadie le gusta oír lo mismo y lo mismo de lo que "debemos hacer". Si sabes la dificultad de tu amigo ó familiar en el manejo de su diabetes tratar a ofrecer ayuda práctica. Si tienen dificultad en seguir un plan de alimentos, sugiere el ver a una dietista y asiste a clases de cocinar para diabéticos juntos. Ofrece el caminar con ellos dos veces por semana, si el hacer ejercicio es el problema, pregunta en que puedes ayudarlo con eso. Entiende que tu familiar ó amigo quizás no tomen las mismas decisiones que tú tomes para ellos.

- **Da apoyo**

A veces es calmante el saber que alguien está ahí cuando tú llames. No tienes que sentirte solo, si es que tienes diabetes ó tienes un familiar ó amigo con diabetes. Busca por grupos de apoyo en tu área y asistan juntos. Puede ser una experiencia de gran ayuda para ambos.

