



# Auto-Manejo de la Diabetes Ahora

## La Diabetes Y El Estrés

**¿Qué es el estrés?** El estrés se manifiesta como una sensación de preocupación, tensión o nerviosismo que a veces sentimos cuando las cosas cambian en nuestras vidas. ¡El estrés es algo con lo que todos vivimos... es parte de la vida! De hecho, el estrés sucede incluso cuando anticipamos que algo bueno llegará. También puede presentarse durante el cambio de nuestra rutina.

### ¿Qué efecto tiene el estrés en relación con la diabetes?

Cuando la gente se estresa demasiado, el cuerpo produce ciertas hormonas que pueden subir el nivel de azúcar en la sangre e incluso la presión arterial. También es común que la gente bajo estrés descuide su salud, por ejemplo, el no comer bien, o comer demasiado, no revisar el nivel de azúcar en la sangre y olvidar tomar los medicamentos. ¡Por eso... es muy importante controlar el estrés en las personas diabéticas!

Nivel alto de azúcar  
en la sangre  
Presión arterial alta

**ESTRÉS**



La mayoría de la gente le puede decir qué es lo que le hace sentirse estresado, pero hay ciertas cosas que usted tal vez no reconozca como causas de estrés. Cosas como cambiar de domicilio o cambios en el trabajo, vacaciones, familia de visita durante los días festivos, el tráfico, el dinero y las deudas, planeamiento de comidas para la familia o amigos, visitas al doctor, aceptar demasiado trabajo... descubrir que tiene diabetes...

*Es una estupidez decir “no te pongas tenso”. Todos nos sentimos estresados de vez en cuando. Lo importante es controlar la manera en que nos afecta el enfrentar una situación estresante.*

Muchas veces no nos damos cuenta de que estamos estresados. Cada persona experimenta el sentimiento de estrés de diferente manera. ¿Cuáles son sus síntomas de estrés?

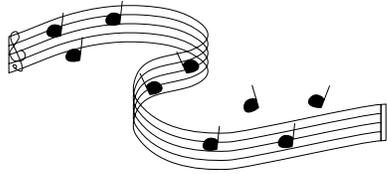
- |   |   |                                 |
|---|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nerviosismo                        | <input type="checkbox"/> Comer de más o muy poco              | <input type="checkbox"/> Llorar |
| <input type="checkbox"/> Insomnio                           | <input type="checkbox"/> Hablar o moverse mucho               |                                 |
| <input type="checkbox"/> Irritabilidad                      | <input type="checkbox"/> Gritarle a la familia o a los amigos |                                 |
| <input type="checkbox"/> Dolor de cabeza                    | <input type="checkbox"/> Sudar demasiado                      |                                 |
| <input type="checkbox"/> Sentirse deprimido por varios días | <input type="checkbox"/> Enfermarse frecuentemente            |                                 |
| <input type="checkbox"/> Otros sentimientos de estrés       |   |                                 |

# ¿Qué puede hacer?

Bien... primero piense en las cosas que puede controlar.

- Aprenda a decir **“No, esta vez no”** cuando sienta que le piden que haga demasiado.
- Retírese antes de perder el control cuando alguna situación le moleste demasiado.
- Dígase a sí mismo lo bueno y grandioso que es, y que se merece sentirse bien.
- Sea bondadoso con sí mismo, fije metas que verdaderamente pueda alcanzar.
- Si el estrés le causa que deje de cuidar su diabetes, consulte con su médico.
- ¡¡No se compare con nadie!! ¡Usted es especial!

**Ahora...** piense en las cosas que usted disfruta, que le hacen sentirse calmado, en paz y relajado, como...



- \* escuchar música
- \* darse una hora para hacer absolutamente nada
- \* respiración profunda para relajarse, meditar
- \* orar o rezar
- \* Salir a caminar (una manera excelente de combatir el estrés y reducir el nivel de azúcar en la sangre).
- \* Golpear una almohada cuando se sienta extremadamente enojado (¡eso ayuda!)



A veces tenemos miedo de enfrentar una situación estresante. Si esto le sucede... antes de enfrentar la situación... cierre los ojos, respire profundamente, y visualice su ser tranquilamente enfrentando dicha situación. Imagínesse lo que diría y lo que le pudieran contestar. Luego siéntase orgulloso de sí mismo por enfrentar la situación de tan buena manera.



Si el estrés llega al punto de que usted no le puede hacer frente y se empieza a sentir enfermo y deprimido... es hora de buscar ayuda. Hable con alguien de confianza o con un profesional médico. Tal vez necesite hablar con un consejero, alguien que le ayude a descubrir qué es lo que está pasando y por qué está teniendo problemas, y tal vez si es necesario recetarle medicamentos. Es muy importante que no se sienta avergonzado de sus sentimientos y que pida ayuda cuando la necesite.



## PASOS A SEGUIR



- [ ] Identificar las cosas que me causan estrés.
- [ ] Anotar aquellas que puedo controlar de alguna manera.
- [ ] Hacer algo diariamente que me ayude a sentirme tranquilo y relajado.
- [ ] Decir “No, esta vez no” cuando verdaderamente no pueda, y no sentirme culpable por eso.
- [ ] Hablar con alguien de confianza (amigo, pastor, padre, médico...).
- [ ] Hablar con mi médico si el estrés interfiere con mi salud y con el control de mis niveles de azúcar en la sangre.
- [ ] Pedir una referencia para un consejero de salud mental.

\*Para más información de actividad física, llame a El Programa de Diabetes, Departamento de Salud de Nuevo México #1-888-523-2966.