

la diabetes y sus emociones

El estrés de la vida diaria, combinado con la diabetes,
puede afectar su ánimo y sus emociones



YASMIN FIEDLER
Dinamarca - Diabetes Tipo 1

**cambiando
la diabetes®**

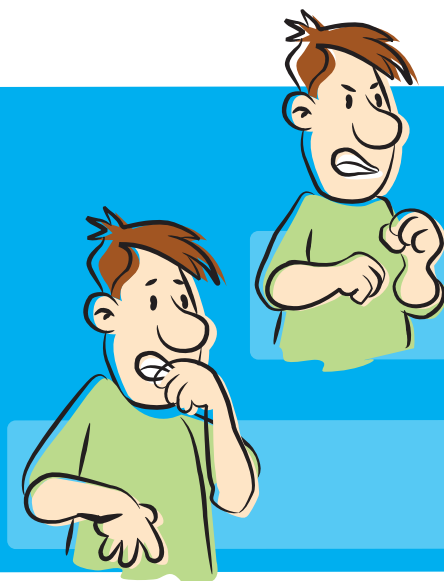


La diabetes y sus emociones

El estrés es la sensación de tensión o fatiga que usted experimenta por demasiada presión física o mental. El estrés de la vida diaria, combinado con el manejo de la diabetes cada día, puede afectar su ánimo y sus emociones.

Algunas veces puede sentirse:

- Furioso por tener diabetes
- Frustrado por tener que cambiar su vida a causa de la diabetes
- Temeroso de no poder con la carga
- Preocupado por las complicaciones de la diabetes



Los cambios en los niveles de glucosa en la sangre también pueden causar estrés. Un nivel bajo de glucosa puede provocar que se sienta irritable o nervioso. Un nivel alto puede hacerlo sentir cansado o deprimido.



Cómo manejar el estrés

Usted no puede escapar totalmente del estrés en la vida, pero puede aprender a manejarlo.

Con frecuencia es más fácil enfrentar el estrés si sus niveles de glucosa en la sangre están bien controlados.

Hablar con sus familiares, amigos cercanos o un grupo de apoyo de diabetes acerca del estrés en su vida también puede ayudarlo.

Otras maneras de manejar el estrés incluyen:

- Dormir suficientes horas
- Comer alimentos saludables
- Hacer ejercicio con regularidad o estar más activo
- Ver una película o escuchar música
- Leer un libro
- Buscar un pasatiempo
- Visitar amigos



La risa es un gran remedio contra el estrés. Un buen sentido del humor le levantará el ánimo y hará que el estrés sea más manejable.

La depresión y la diabetes

La relación entre la diabetes y la depresión no está clara. Sin embargo, más personas que tienen diabetes padecen de depresión que las que no tienen diabetes. La depresión no quiere decir sentirse melancólico o abatido de vez en cuando; significa sentirse inmensamente triste o perder interés en casi todo durante semanas o meses.

Otras señales de depresión incluyen:

- Problemas para dormir
- No poder concentrarse
- Comer demasiado o muy poco



Si usted tiene algunas de estas señales durante más de unas pocas semanas, dígaselo a su médico. Si su depresión no tiene una causa física, puede que lo refieran a un profesional de la salud mental. La depresión a menudo puede aliviarse con asesoramiento, medicamentos o ambos.

La diabetes en el trabajo

Comente a su médico el tipo de trabajo que usted realiza o si tiene planes de cambiar de trabajo. Puede que haga falta incorporar algunos cambios en su plan de tratamiento para la diabetes.

Asegúrese de decir a su médico si:

- Se gana la vida conduciendo un vehículo o manejando equipo peligroso
- Trabaja en turnos rotativos
- Tiene un trabajo de mucho estrés



Usted debe poder realizar casi cualquier tipo de trabajo con diabetes. Pero puede que necesite cambiar su plan de comidas si tiene un trabajo nocturno o un itinerario que varía. Puede que también tenga que ajustar la insulina, los medicamentos para la diabetes y el plan de ejercicio de acuerdo con su empleo.

Siempre tenga a mano en el trabajo una colación de carbohidratos de acción rápida por si tiene un problema de nivel bajo de glucosa en la sangre. Si siente en cualquier momento síntomas de un nivel bajo de glucosa en la sangre, deje lo que esté haciendo y hágase la prueba de glucosa en la sangre.

Un nivel bajo de glucosa en la sangre sin tratar puede provocar una hipoglucemia severa y causarle un desmayo.

Un estuche de emergencia de glucagón es una manera eficaz de tratar un nivel de glucosa demasiado bajo. Tenga uno a mano y asegúrese de que algún compañero de trabajo sepa dónde está y cómo usarlo en caso de que usted necesite ayuda. No conduzca ni opere maquinaria ni realice ningún otro trabajo hasta que se sienta bien y su nivel de glucosa en la sangre esté dentro de sus límites ideales.



YASMIN FIEDLER
Dinamarca - Diabetes Tipo 1

la diabetes y sus emociones

El estrés de la vida diaria,
combinado con la diabetes,
puede afectar su ánimo y sus emociones