

# EL DESAFÍO DEL AUTOCUIDADO EN LA DIABETES

## TRANSCRIPCIÓN (página 1 de 2)

Tener diabetes significa que ahora debe tomar el control de su salud para evitar complicaciones a largo plazo, como enfermedad del corazón, enfermedad ocular, enfermedad renal y amputaciones.

Para ello, deberá hacer cambios en varias áreas de su vida, entre ellas: la elección de alimentos sanos, realizar actividad física regularmente, tomar medicamentos si es necesario, controlar la glucosa en la sangre y buscar apoyo en cada una de estas áreas. Pero el sólo seguir un plan de manejo durante un día, puede ser un desafío.

*“Estaba muy abrumado. Y pensé, tengo un trabajo, una esposa, hay una cantidad de cosas por las cuales debo responder y ahora toda mi vida debe ajustarse a esta situación.”*

Pensar que se debe cambiar todo lo que hace, junto con el temor a las complicaciones, puede ser difícil. Algunas personas terminan dándose completamente por vencidas. Otras tratan de seguir a la perfección su plan de manejo. Estas dos reacciones extremas y diferentes pueden dar lugar a dos sentimientos: decepción y frustración.

En primer lugar, no se rinda. Aunque realice solo pequeños cambios, pueden tener un impacto positivo en el control de su diabetes. Y en segundo lugar, la diabetes puede no ser manejada perfectamente, porque nadie es perfecto.

*“Hago todo lo posible para mantener mi nivel de azúcar en control. Es muy difícil y no soy perfecta. Ningún diabético lo es tengo días buenos y días malos.”*

A pesar de que puede no ser perfecto y nadie espera que usted lo sea, puede manejar su diabetes con mucho éxito. Mientras se concentra en obtener el control de los altibajos físicos de la diabetes, no puede ignorar lo que siente a nivel emocional. Sus emociones tienen un impacto directo sobre sus acciones y estas a su vez, afectan su capacidad para controlar su diabetes, día a día.

Por ejemplo, si usted niega que tiene diabetes, es posible que no sienta la necesidad de tomar su medicamento. Si no toma sus medicamentos, su nivel de glucosa en la sangre subirá.

*(Continúa en la siguiente página)*

## EL DESAFÍO DEL AUTOCUIDADO EN LA DIABETES

### *TRANSCRIPCIÓN (página 2 de 2)*

---

Sin un cambio, este ciclo negativo continuará. Al verificar su glucosa en la sangre notará que es alto. Esto puede hacerle sentir enojado, frustrado y deprimido. Estos sentimientos lo impulsaran a comer helado para sentirse mejor, que a su vez originara niveles de glucosa mucho más altos. Y el ciclo comienza de nuevo.

En lugar de ello, puede romper este ciclo mediante la búsqueda de maneras de superar sus emociones negativas. Las emociones positivas pueden dar lugar a acciones positivas, que le ayudarán a alcanzar sus metas de manejo.