

El manejo de la diabetes: Afrontamiento saludable

Narrador

Vivir con la diabetes puede acabarlo emocional y físicamente. Los retos del manejo de la enfermedad pueden ser a veces abrumantes. Es por esto que es importante que busque formas de enfrentar el estrés.

Cecilia Sauter, Educadora de la diabetes, Universidad de Michigan

Enfrentarse al estrés es de particular importancia para cualquiera que tenga diabetes. Demasiado estrés puede aumentar el nivel de azúcar en la sangre. Cuídate, se activó y encuentra grupos de apoyo o actividades que te gustan hacer.

Maria Martinez, Paciente de la diabetes

¿Cómo trabajo con el estrés? No poniéndome triste, no acostándome. Yo pongo música. Bailo.

Narrador

Para María Martinez hacer zumba es parte de su plan para el control de la diabetes.

A María también le gusta cocinar para su familia: comidas saludables y bien balanceadas, condimentadas con una actitud muy positiva.

Maria Martinez, Paciente de la diabetes

Lo más importante para mí es pues estar bien. Me quiero mucho. Yo quiero, este, seguir bien.

Narrador

Igual que María, Dan Diliberti tiene una actitud positiva sobre el enfrentamiento de la diabetes. Por 20 años ha tenido que trabajar para mantener bajo control sus niveles de azúcar. Y algunos días, lo admite, son mejores que otros.

Dan Diliberti, Paciente de la diabetes

Y a veces no puedo y es mi culpa y tengo que decir 'no le hizo bien pero la próxima vez voy a hacer mejor.' Entonces así es la vida.

Narrador

Dan también reconoce que el estrés aumenta su nivel de azúcar en la sangre, así que cuando está preocupado o ansioso, sabe lo que tiene que hacer

Dan Diliberti, Paciente de la diabetes

Yo tengo que tener cuidado con lo que estoy comiendo pero la cosa que hago yo más es andar. Tengo ejercicios para controlar mi respiración y meditación también. Eso ayuda, pero no tanto como andar.

Narrador

Algunas personas enfrentan el estrés iniciando hábitos peligrosos como fumar, comer demasiado, beber alcohol o ser menos activos. Las buenas noticias son que existen muchas maneras saludables de enfrentar el estrés.

Algunos tips:

- Busque ayuda: Debe rodearse de una red de ser queridos o amigos que lo puedan apoyar cuando esté estresado y lo necesite. Considere un grupo de apoyo para que pueda conocer a otras personas diabéticas y puedan hablar de los obstáculos que han tenido y cómo los superaron.
- Sea activo: La investigación muestra que la actividad hace que su cerebro libere sustancias que hacen que se sienta mejor.
- Sea positivo: Piense en sus éxitos y celebre lo que logra al manejar su diabetes. Considere la meditación, yoga o actividades basadas en la fe que embonen con su estilo de vida. Las personas positivas y las actividades ayudan a superar tiempos difíciles.

- Sea bueno consigo mismo: Haga algo que a usted le gusta hacer todos los días. Tal vez un pasatiempo. Si no logra su meta, trate de determinar lo que tiene que cambiar para que lo pueda hacer la próxima vez.

Todos tenemos días buenos y días malos. Sin embargo, si el estrés interviene y no permite que goce la vida y se siente abrumado, esto puede ser una señal de depresión.

Considere hablar con su doctor o con su educador de la diabetes si se da cuenta que

- No le interesan las actividades
- No quiere hablar con su familia o con amigos sobre su diabetes o cualquier estrés que tenga
- Duerme la mayor parte del día
- No encuentra razón para cuidarse a sí mismo, o
- Siente que la diabetes lo está venciendo.

Jasmine Gonzalvo, Farmacéutica, Educadora de la diabetes, La Universidad de Purdue

Recuerda que tienes ayuda. Tu educador en diabetes, tu equipo médico, y tu grupo de apoyo están dispuestos a ayudarte. Tómallo con calma, un día a la vez.

Narrador

Enfrentamiento saludable. Uno de 7 pasos para una vida más saludable.