

# Enfrentando la Diabetes y Enfermedades Cardíacas

Muchas personas diabéticas que están tratando de reducir su riesgo de enfermedad cardíaca a veces encuentran retos que los frustran en sus esfuerzos.

No existe algo que "facilite" un buen cuidado personal, y esto puede afectar tus emociones.

*"Volvería a casa los días que no hiciera ejercicio, me sentaría y sin atención miraría la televisión."*

Busca a personas que puedan ofrecerte una red de apoyo para estas situaciones.

Muchas personas en tu vida quieren apoyarte.

Les importas a tu familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, tu grupo religioso.

Y no te olvides de tu equipo de diabetes.

Siempre son un gran recurso para solucionar problemas y animarte.

*"Si algo no va bien, ella no se enoja contigo. Te ayuda a superarlo. Si tengo problema, llamo y hago cita."*

Grupos de apoyo - en persona, o en línea, son formas de conocer a otros con diabetes que también están tratando de reducir su riesgo de un ataque cardíaco o cerebral.

Tú eres el centro de tu red de apoyo. Debes de tratarte como tratarías a tu mejor amigo. Si tu mejor amigo tuviera problemas, ¿qué le dirías o harías por él? ¡Debes hacerlo por tí!

Pero para algunas personas, la vida con diabetes y estas emociones son más que un bache en la calle, o un mal día.

Algunas personas tienen depresión y ansiedad.

*"Puedes tener una variedad de emociones, desde ira, frustración, tristeza hasta depresión y ansiedad y dudar "¿Lo estoy haciendo suficientemente bien?"*

Si tuvieras cualquiera de estos síntomas casi a diario por dos semanas, consulta a tu equipo médico: sentimientos de tristeza o vacío; falta de concentración; irritabilidad; duermes demasiado o muy poco; cambio de apetito; fatiga; no te importa tu apariencia o lo que disfrutabas hacer; o pensamientos sobre la muerte o morir.

Hay tratamientos para la ansiedad y la depresión. No temas de ser honesto sobre tus sentimientos y habla con tu equipo médico para que recibas la ayuda que necesitas.

Puede ser un reto el manejo de la diabetes al mismo tiempo que tratas de reducir tu riesgo de enfermedades cardíacas y ataques cerebrales. Puede ser un gran peso emocionalmente. Pero hay personas que quieren ayudarte.

Forma una red de apoyo en la que puedas confiar. Tu red puede ayudarte a manejar mejor tu diabetes y enfermedad cardíaca en cada paso del camino.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



# Enfrentando la Diabetes y Enfermedades Cardíacas

Aunque la diabetes es compleja, es manejable si cuentas con la información y apoyo correctos. Los Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes están capacitados para ser tus expertos en diabetes y pueden ayudarte a cómo prosperar con éxito con diabetes. ¡Te lo mereces!

¡Pídele a tu profesional médico una referencia hoy! Encuentra uno [www.DiabetesEducator.org/find](http://www.DiabetesEducator.org/find).