

# El Estrés y Tu Corazón

El manejo de tus factores de riesgo para enfermedades del corazón, ataques cerebrales y cambios de estilo de vida necesarios para bajar tu riesgo, pueden representar otro factor de riesgo para enfermedades cardíacas, el estrés.

El estrés por sí solo puede elevar los niveles de glucosa.

*“Cuando fui al doctor, él lo notó de inmediato, porque vio cambios en mi piel. Yo no había puesto atención porque estaba tan estresada y deprimida que no tenía idea.”*

El estrés puede elevar la presión, lo que daña a los vasos sanguíneos.

Emocionalmente, el estrés puede impedir que hagas elecciones saludables de estilo de vida.

Tal vez comas más para consolarte, que no hagas ejercicio ni seas activo, o que vuelvas a otros hábitos que sean dañinos y que resulten en un ciclo que sea muy difícil de romper.

Tu equipo de diabetes puede ayudar. Trabaja con ellos para que puedas establecer metas realistas, puedes lograrlas, y te sientas listo y hasta ilusionado de dar el siguiente paso.

Vivir con diabetes y enfermedades cardíacas puede ser muy estresante.

Aparta tiempo a diario para relajarte. Trabaja con tu equipo de diabetes para escoger el mejor método de relajación para ti.

*“Puedo salir a caminar con el perro en las mañanas, le encanta jugar afuera. Hacemos muchas cosas, la jardinería, quitar malas hierbas, este tipo de cosas es mi ejercicio.”*

Los Pasatiempos que pueden ayudar a poner las cosas en perspectiva y enfocarte en lo que es importante para ti en tu vida.

El estrés puede impactar tu diabetes y aumentar tu riesgo de enfermedades cardíacas con todos los problemas serios que pueden causar.

Encuentra maneras de identificar el estrés en tu vida y sigue los pasos para reducir el impacto que tiene en tu salud. Te vas a sentir mejor y vas a disfrutar cada día.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

