

Su Lista de Control para la Salud: Diabetes y Depresión

La diabetes viene con muchas emociones; culpa, frustración, ira, resentimiento...

Si tienes Diabetes, corres mayor riesgo de desarrollar Depresión.

Y la Depresión puede dificultar el manejo de la Diabetes.

Sigue esta lista de control para identificar la depresión y obtener la ayuda necesaria antes de que pueda afectar el manejo diario de tu diabetes y tu salud en general.

Debes: Hablar con tu profesional médico sobre maneras de enfrentar el estrés del manejo de tu diabetes y tu vida.

Debes: Obtener ayuda si tuvieras diario cualquiera de estos síntomas, cuando menos por dos semanas: sentimientos de tristeza o vacío, falta de concentración, irritabilidad, duermes demasiado o muy poco, aumento o menos apetito, fatiga, no te importa tu apariencia o cosas que antes disfrutabas hacer, o si tienes pensamientos obsesivos de muerte o morir.

Debes: Seguir las instrucciones del plan de tratamiento de tu profesional médico.

Debes: Tomar tus medicamentos exactamente de la manera recetada.

Debes: Hacer elecciones sanas de alimentos, hacer actividad física regularmente y dormir bien todas las noches. Estas acciones pueden ser muy útiles para el control de tu diabetes y depresión.

No Debes: Ignorar ningún síntoma. Algunas personas, especialmente los hombres, tal vez no admitan que necesitan ayuda.

No Debes: Asumir que va a desaparecer por sí sola tu depresión. La depresión es una enfermedad seria que con frecuencia no es tratada.

Hay muchas causas de depresión y una variedad de opciones de tratamiento, no temas buscar la ayuda que necesitas. Si piensas que tienes depresión, haz cita con tu profesional médico para encontrar el mejor tratamiento para ti.