

# Emociones Comunes en el Diagnóstico de la Diabetes

*"Fuí a ver al doctor un día, me hizo análisis de sangre y a la semana me llamó yo le dije que no sabía que la tuviera, pero si la había encontrado, entonces veamos que podemos hacer."*

*"Yo tengo... mi familia tiene antecedentes. Mm, No creo haberme sorprendido mucho al escuchar esto."*

*"Fue un shock. Me impactó tanto que me derrumbé en la oficina del doctor."*

Todos reaccionan diferente cuando les dicen que tienen diabetes. Pero una emoción común es negarlo.

*"¿¡En serio!? Ni de broma. ¿Yo? <Risa> Así fue. Así sucedió. Pero tenía que reaccionar. Y eso fue lo que hice."*

Una vez que superas la negación y admites que tienes diabetes, quizá te encuentres frente a otro grupo nuevo de emociones. Es común que sientas culpa, frustración, ira, pena, que has decepcionado a tus seres queridos...

*"Estaba enojada conmigo misma, pues sabía lo que tenía que hacer y no lo había hecho. La diabetes es una enfermedad prevenible, yo no sabía que debía hacer para prevenirla."*

*"Cuando me dijeron que tenía diabetes, estaba conmocionado, en "shock", y después con letras mayúsculas y subrayadas "temor", esa sería la segunda cosa; y la tercera sería sentirme "perdido". No sabía qué hacer."*

Es común tener una variedad de emociones cuando tienes diabetes. Los sentimientos que surgieron con tu diagnóstico cambiarán con el tiempo. Pero cómo enfrentas esas emociones es algo clave.

Consulta a tu equipo de diabetes si tienes problemas para superar esos sentimientos iniciales, o sientes que no progresas. Te pueden ayudar a enfrentar esas emociones y a seguir progresando.