

Diabetes y Emociones: Manejo del Estrés

Enfrentar los retos diarios del cuidado de la diabetes puede agregar estrés a tu vida. Es una cosa más que tienes que pensar diario.

Pero el estrés también puede provenir de otras áreas de tu vida - la familia, trabajo, amigos.

Los niveles altos de estrés pueden elevar tu nivel de glucosa.

Y todo este estrés tendrá un impacto directo en cómo controlas tu diabetes.

“Me tomó algo de tiempo para superar mi enojo, porque mi trabajo era tan estresante cuando me diagnosticaron, que no tuve tiempo de concentrarme en ello, esto sucedió después de, dos o tres años más.”

Por supuesto, es imposible evitar por completo el estrés. En lugar de esto, encuentra maneras sanas de enfrentarlo.

No salgas de tu rutina: asegúrate de descansar suficiente y toma tus medicamentos, elige alimentos sanos y haz ejercicio como siempre.

Por último, encuentra tiempo para relajarte y gozar la vida. Recuerda que la diabetes es solo una parte de ella.

Actividades relajantes y haciendo cosas que disfrutas puede ayudarte a mantener todo en perspectiva y ayuda a que te concentres en lo que es importante.

“Me encanta leer. Hilvano punto de cruz. Me gusta ver películas viejas, y disfrutar a mi familia.”

“Me encanta andar en bicicleta de montaña; tengo una bici de calle. También me gusta hacer ejercicio, levanto pesas.”

Una vez que descubres qué actividades te gusta hacer, no te olvides de encontrar tiempo para incluirlas en tu rutina diaria.

Quizá quieras incluir técnicas específicas de relajación para alejar tu mente del estrés o de emociones negativas.

Escuchar música, hacer ejercicios de respiración profunda, imágenes guiadas, visualización, yoga, acupuntura o biorretroalimentación pueden ayudar a relajarte, a reagruparte y darte la energía para poder continuar con el manejo diario de tu diabetes.