

Diabetes y Emociones: Identificando el Estrés

Te diagnosticaron con diabetes recientemente o has vivido con la diabetes por años, enfrentar los retos diarios del cuidado de la diabetes puede agregar estrés a tu vida.

Pero el estrés también puede venir de varias partes de tu vida - familia, amigos, trabajo, cambios importantes, finanzas, problemas de salud. El estrés es algo individual, lo que provoca estrés en otros tal vez no te afecte para nada.

No importa la fuente del estrés, lo importante es reconocer los síntomas de estrés para que puedas tomar medidas para controlarlo.

Algunas señales de estrés incluyen: niveles elevados de glucosa en sangre; problemas para dormir; comer demasiado o muy poco; lo que puede provocar hiper o hipoglicemia; dolores de cabeza; o tensión en el cuello, hombros, mandíbula o pecho.

Tal vez también tengas presión alta, malestar estomacal, problemas de piel y aumento o pérdida de peso. Todos estos son los efectos que tiene el estrés en tu cuerpo.

El estrés también afecta lo que piensas y sientes. Quizá te sientas ansioso o irritable.

Puedes sentirte agotado y ser incapaz de concentrarte. Puedes fácilmente perder tu enfoque. El estrés también puede provocar depresión.

Tal vez no puedas relajarte y permitirte disfrutar. Todos estos síntomas afectan tu comportamiento, lo que puede tener un impacto negativo en el cuidado de tu diabetes.

Si piensas que el estrés interfiere en la manera que controlas tu diabetes, habla con tu equipo de cuidado de la diabetes para determinar cómo controlarla.

Cuando enfrentas mejor todo el estrés en tu vida, estas en mejor posición para enfrentar la diabetes.