

Estrés y Diabetes

El estrés puede afectar el control de tu diabetes. Cuando te estresas, tu cuerpo libera hormonas. Estas hormonas elevan o bajan tu nivel de azúcar en sangre, dificultando que lo controles.

Cuando tienes estrés, tal vez no te cuides como lo haces normalmente. Por ejemplo, tal vez te olvides de tomar tu medicina o que excluyas una comida. Ambas cosas afectan tu nivel de azúcar.

Habla con tu profesional médico acerca de maneras sanas de aliviar el estrés para que puedas controlar mejor tu diabetes.