

La diabetes, la depresión y el estrés

Cornerstones4Care®

La diabetes y la depresión

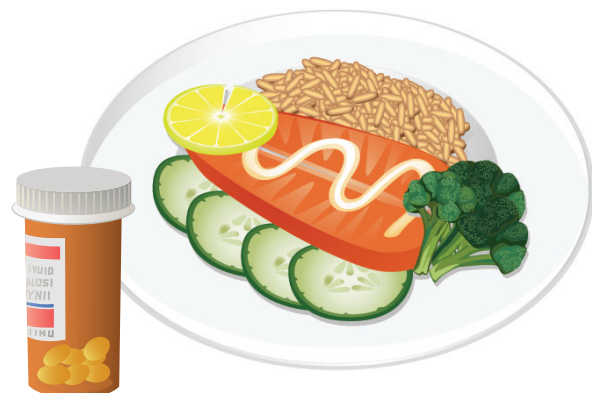
Si tiene diabetes y ha tenido síntomas de depresión, no es al único que le pasa. La razón es que las personas con diabetes son más propensas a tener depresión que las personas sin diabetes. Esto se puede deber a:

- El esfuerzo de controlar la diabetes a diario
- Sentirse solo y “diferente” de familiares y amigos
- Sentirse fuera de control si tiene dificultades para mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de los parámetros normales

La depresión puede dificultar el control de la diabetes

La depresión puede dificultar el cumplimiento de su plan para el cuidado de la diabetes. Si está deprimido, es posible que no tenga la energía suficiente para:

- Preparar y comer comidas saludables
- Hacer actividad física regular
- Tomar las medicinas para la diabetes
- Controlar su nivel de azúcar en la sangre



Reconocer la depresión

Reconocer que puede tener depresión es el primer paso para recibir ayuda y sentirse mejor. ¿Pero cómo puede saber si tiene depresión? La depresión es más que simplemente sentirse triste de vez en cuando. Si se ha sentido triste o abatido durante varios días, pregúntese si también tiene alguno de estos síntomas:

- Pérdida del placer al hacer actividades que solía disfrutar
- Dificultad para dormir o dormir más de lo habitual
- Comer más o menos de lo acostumbrado, con la consecuencia del aumento o la pérdida de peso
- Dificultad para prestar atención
- Pérdida de energía
- Nerviosismo
- Sensación de culpabilidad y de que es una carga para los demás
- Sentirse peor por la mañana que durante el resto del día
- Ganas de morirse o de quitarse la vida



Obtener ayuda

Existe un tratamiento para la depresión. El primer paso es hablar con su equipo para el cuidado de la diabetes. Cuénteles cómo se ha sentido. Dígalos que usted cree que necesita ayuda. La recuperación puede llevar algún tiempo, pero *puede* sentirse mejor.

La diabetes, la depresión y el estrés

La diabetes y el estrés

Al igual que la depresión y la diabetes, el estrés y la diabetes están relacionados. Una vez más, una enfermedad puede llevar a la otra.

El estrés puede aumentar el nivel de azúcar en la sangre.

Cuando nos enfrentamos al estrés, nuestro cuerpo se prepara para la acción. Esto se llama respuesta de lucha o huida. Las células del cuerpo necesitan azúcar para tener energía para luchar o huir. Pero en las personas con diabetes, puede no haber insulina disponible para permitir el ingreso de azúcar extra en las células. Por lo tanto, queda en la sangre.

Un aumento del nivel de azúcar en la sangre puede causar estrés.

Si tiene dificultad para controlar el nivel de azúcar en la sangre, su nivel de estrés puede aumentar.

Revise sus patrones

¿El estrés está afectando su nivel de azúcar en la sangre? Esta es la manera de averiguarlo:

- Antes de controlar su nivel de azúcar en la sangre, califique su nivel de estrés actual en una escala del 1 al 10. Escriba el número
- Controle su nivel de azúcar en la sangre. Escriba el nivel
- Después de una semana o dos, busque un patrón. ¿Por lo general, los niveles elevados de estrés y los niveles elevados de azúcar en la sangre ocurren juntos? Si es así, el estrés puede estar afectando su control del nivel de azúcar en la sangre



Novo Nordisk Inc. permite la reproducción de este contenido para propósitos educativos sin fines de lucro, siempre y cuando se mantenga el folleto en su formato original y se incluya el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2014 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. 0314-00020344-1 Mayo de 2014 Cornerstones4Care.com

Aprender a relajarse

Hay varias cosas que puede hacer para relajarse y reducir su nivel de estrés.

- **Actividad física.** Mover el cuerpo en un amplio rango de movimiento puede ayudar a relajarse. Tres movimientos para probar son estirar, mover en círculos y sacudir partes del cuerpo
- **Ejercicios de respiración.** Siéntese o recuéstese. Respire profundamente. Luego expulse tanto aire como pueda. Inhale y exhale nuevamente; esta vez concéntrese en relajar los músculos. Continúe así durante un lapso de 5 a 20 minutos cada vez
- **Relajación progresiva.** Con este método, contraiga y luego relaje los músculos del cuerpo. Comience por los pies y siga en forma ascendente con un grupo muscular a la vez, hasta la cabeza
- **Reemplazar pensamientos negativos con otros positivos.** Cada vez que advierta que tiene un mal pensamiento (como "Nunca voy a lograr tener el nivel de azúcar en la sangre dentro de los parámetros normales"), reemplácelo con uno positivo (como "Quizás mi nivel de azúcar en la sangre no esté siempre dentro de los parámetros normales pero las últimas dos lecturas estuvieron muy cerca".)

Control del estrés relacionado con la diabetes

Para controlar el estrés causado por vivir con diabetes:

- **Considere unirse a un grupo de apoyo.** Saber que otras personas pasan por experiencias similares puede ayudarlo a sentirse menos solo. Además, puede intercambiar ideas para sobreponerse a la diabetes
- **Obtenga ayuda de su equipo para el cuidado de la diabetes.** Si alguna parte de su plan para el cuidado de la diabetes le resulta estresante, consulte a su equipo. Casi siempre se pueden realizar cambios de modo que sea más fácil para usted cumplir con el plan

Para más información, visite Cornerstones4Care.com

