

Afrontar Saludablemente

La diabetes puede afectar a la persona tanto a nivel físico como emocional. Vivir con ella cada día puede hacernos sentir desanimados, estresados o incluso deprimidos. Es normal tener sentimientos mixtos acerca del control de la diabetes y sufrir sentimientos altos y bajos. Lo importante es reconocer que estas emociones son normales. Adopte medidas para reducir el efecto negativo que ellos podrían tener en su cuidado personal para la diabetes.

The way you deal with your emotional lows is called “coping.” There are lots of ways to cope with the upsets in your life—and not all of them are good for your health like smoking, overeating, not finding time for activity, or avoiding people and social situations.

Sin embargo, existen **métodos saludables para afrontar situaciones** que usted puede aplicar para sobrepasar momentos difíciles en la vida, como **actividades religiosas o en la iglesia, ejercicio físico, meditación, pasatiempos de los que disfrute**, o participar en un **grupo de apoyo**.

El hecho de **contar con gente que le da apoyo es clave** para sobrellevar situaciones en forma saludable.

- Asegúrese de buscar y cultivar alianzas en su vida personal con su esposo o esposa, sus seres queridos y amigos.
- Asista a sesiones educativas en grupos para conocer y relacionarse con otras personas que estén atravesando las mismas experiencias.
- Construya relaciones saludables, y recuerde que **no está solo!**

A veces, los sentimientos bajos son prolongados y tienen un efecto más grave en su vida, su salud y sus relaciones y esto podría ser **un signo de depresión**. Avísele a su educador sobre la diabetes o su doctor si no tiene interés o no encuentra placer en:

- Sus actividades
- Evita hablar sobre su diabetes con familiares y amigos
- Duerme la mayor parte del día
- No ve el beneficio de cuidarse
- Siente que la diabetes lo está venciendo
- Siente que no puede cuidarse

¿Sabía usted?

La actividad física puede mejorar su estado de ánimo. Si se siente triste, ansioso, estresado o molesto, salga a caminar, póngase de pie y estírese, o vaya a dar un paseo en bicicleta. El ejercicio físico aumenta las sustancias químicas presentes en el cerebro que le ayudan a sentirse mejor.

¿Es VERDADERO o FALSO?

Nadie quiere oírlo hablar de sus problemas.

Cuando se sienta deprimido, debe guardárselo para usted.

¡Es Falso! Es necesario que hable sobre sus emociones con sus familiares, amigos o su profesional de la salud. A veces, el mero hecho de hablar de un problema le ayudará a resolverlo, y sus seres queridos y familiares quizás le permitan adquirir una mejor perspectiva.

Un consejo breve

Reconozca el poder del **pensamiento positivo**.

Cuando se sienta triste, piense en sus éxitos y siéntase bien con el progreso que ha logrado para hacer su objetivo, los pequeños también cuentan.

¡Recuerde siempre que estamos aquí para ayudar!



Afrontamiento Saludable

Nombra tres emociones que siente cuando piensa en la diabetes			
¿Con quién puedes hablar cuando te sientas así?			
Nombra tres actividades que le ayudarán a trabajar a través de esta emoción y sentirse mejor			

¿Que podría bloquear que haga estas actividades?

¿Cómo puede superar estos obstáculos?
