

## Para el manejo de la diabetes:

- Acepte la condición y sea proactivo en el manejo.
- Identifique la emoción negativa que puede estar afectándole y trabaje con ella.
- Comunique lo que siente a su familia, de forma clara.
- Dialogue con otras personas que tienen su misma condición.
- Monitoree su nivel de azúcar en sangre.
- Tome sus medicamentos según lo indica su médico.
- Mantenga una dieta baja en azúcar y carbohidratos.
- Realice actividad física e ingiera agua.
- Practique ejercicios de relajación y respiración.
- Visite un nutricionista o dietista.
- Realice algún pasatiempo, como sembrar un jardín.
- Tenga contacto con la naturaleza.



### Referencias:

- Reinschmidt KM, Chong J. (2005). *SONRISA: Un Instrumento de Plan de Estudios para Promotores, Trabajadores de Salud Comunitaria para Abordar Problemas de Salud Mental, Emocional Asociados con la Diabetes*. Centro del Suroeste para la Promoción de Salud Comunitaria, Universidad de Arizona. Tucson, Arizona.
- National Diabetes Education Program. Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention.

Departamento de Salud

Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud  
Programa de Promoción y Educación

P O Box 70184  
San Juan, Puerto Rico 00936  
787-765-2929  
Extensiones 4103, 4104, 4110  
[www.salud.pr.gov](http://www.salud.pr.gov)

This publication was supported by the Grant 2B00T009046, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

Revisado: Mayo 2017



GOBIERNO DE PUERTO RICO

Departamento de Salud

# La diabetes y las emociones



El manejo adecuado de las  
emociones puede ayudarte a  
controlar la diabetes.

# La diabetes y las emociones

- La diabetes está relacionada con los estados de ánimo.
- A veces puede sentir mucho **coraje** por vivir con diabetes, **frustración** por no realizar las mismas actividades que antes, **temor** de no seguir todos los cuidados que esta enfermedad requiere y **preocupación** por las complicaciones que pueden aparecer.
- Al vivir con diabetes, necesita manejar su enfermedad, aumentar sus destrezas y la puntualidad en los cuidados.
- Según la Organización Mundial de la Salud, las personas con diabetes, comparadas con la población en general, tienen tres veces más posibilidades de tener depresión.
- Estudios indican que la diabetes provoca un desbalance de muchas hormonas y sustancias químicas del cerebro, provocando cambios en las emociones.
- La respuesta del cuerpo al estrés se considera uno de los principales factores para el descontrol de la diabetes.
- Los pacientes con diabetes y alguna condición de salud mental o pobre control de sus emociones, tienen mayor riesgo de complicaciones y problemas de incapacidad en sus actividades diarias.



## La familia

- En una familia donde hay una persona con diabetes el sentimiento de impotencia puede generar estrés, emociones intensas y depresión.
- El paciente se sentirá mejor con el apoyo de sus familiares.
- Muchos pacientes sienten rechazo por los cambios en su alimentación y uso de medicamentos.
- Es necesario que la familia esté presente durante las consultas médicas y participe activamente del cuidado del paciente apoyándolo en su tratamiento.