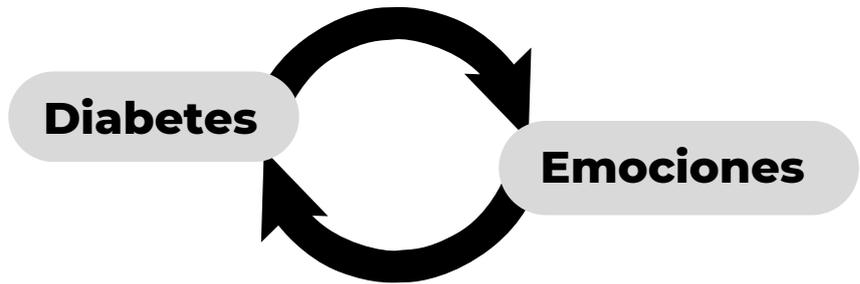


Diabetes: Manejo de Emociones



Las personas que viven con diabetes pueden experimentar diferentes emociones como coraje, frustración, preocupación o temor al lidiar con el manejo de su condición y los cambios que esto representa en sus vidas. Además, está probado que la diabetes puede ocasionar un desbalance en hormonas y sustancias químicas del cerebro y esto genera cambios en las emociones. Los problemas emocionales o de salud mental también pueden afectar el cuidado de la diabetes. Por eso, es importante atender el aspecto emocional y/o cualquier otro problema de salud mental para tener un buen manejo de la condición y promover un bienestar general.



Considere las siguientes recomendaciones:

- Realice actividad física y ejercicios de respiración.
- Practique actividades de relajación como por ejemplo, meditación.
- Descanse, separe espacios para usted y conecte con la naturaleza.
- Hable con un familiar o amigo cercano.
- Limite el consumo de alcohol y cafeína.
- Siga su tratamiento según le indica su médico.
- Hable con su médico y especialistas sobre cómo se siente.
- Consulte con un psicólogo, consejero de salud mental y educador en diabetes.