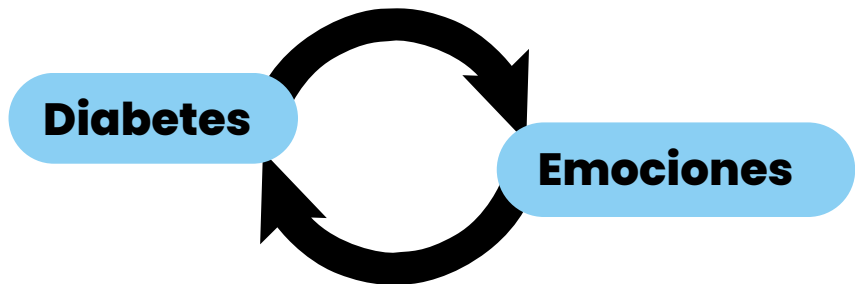


Diabetes: Manejo de Emociones



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 o cualquier otro problema de salud mental o ambos 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.

Autocuestionario de salud

Este ejercicio autoadministrable es una herramienta útil y sencilla, con la cual puede valorar síntomas experimentados a nivel emocional en las pasadas semanas. No tiene una finalidad diagnóstica ni sustituye una consulta con un profesional de la salud. Lea las siguientes premisas y circule la puntuación que corresponda a su respuesta.

Durante las últimas 2 semanas, ¿con qué frecuencia le ha molestado alguno de los siguientes problemas?	Ninguna	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
1. Poco interés o placer en hacer las cosas	0	1	2	3
2. Sentirse deprimido, decaído o desesperanzado	0	1	2	3
3. Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido o dormir demasiado	0	1	2	3
4. Sentirse cansado o con poca energía	0	1	2	3
5. Falta de apetito o comer en exceso	0	1	2	3
6. Sentirse mal consigo mismo o que es un fracaso o que se ha decepcionado a sí mismo o a su familia	0	1	2	3
7. Dificultad para concentrarse en cosas, como leer el periódico o ver la televisión	0	1	2	3
8. Moverse o hablar tan despacio que otras personas podrían haberlo notado. O estar tan inquieto que te has movido más de lo habitual	0	1	2	3
9. Pensamientos de que estaría mejor muerto o de lastimarse de alguna manera	0	1	2	3

Puntuación: _____ + _____ + _____

Total:

La puntuación obtenida en este instrumento sugiere un nivel de severidad y provee una propuesta para recibir el tratamiento adecuado.

Puntuación	Severidad	Tratamiento Propuesto
0-4	Ninguna – mínima	Ninguno
5-9	Suave	Observación atenta
10-14	Moderada	Considerar asesoramiento de un profesional de la salud mental
15-19	Moderadamente grave	Mantenga un tratamiento activo con un profesional de la salud mental
20-27	Severo	Recorra a un especialista de la salud mental de inmediato para identificar el tratamiento

Referencia: Pfizer Inc.

Su bienestar físico y emocional para nosotros es importante. Para mayor información y/o ayuda especializada, puede comunicarse a la **Línea PAS**, que está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año.



988 / 1-800-981-0023



<https://lineapas.assmca.pr.gov>