



Superar la Diabetes

No Está Solo

Cuando tiene diabetes, es necesario hacer muchos cambios. A lo mejor está acongojado con todos estos cambios, o quizás le da miedo que la diabetes le causará problemas de salud graves. Esto le puede hacer sentirse triste, enojado o deprimido. La mayoría de las personas se apenan sobre lo que tienen que cambiar para cuidarse. Si todo le parece demasiado difícil, puede hasta querer negar que tiene diabetes, pero actuando como si la no tuviera es un error grande.

Cómo Superar la Diabetes

Todos se enfrentan con la diabetes en diferentes maneras. Usted podría necesitar tiempo para encontrar las cosas que le ayuden. A continuación, siguen algunas ideas que han ayudado a otras personas.

- Fije metas, pero no espere lograr la perfección. Separe todas las cosas que necesita hacer para controlar la diabetes en tareas pequeñas. Algunas personas se desalientan cuando se enfocan demasiado en el resultado final. En vez de eso, debería celebrar el logro de unos pocos pasos hacia su meta final.
- Aprenda a relajarse; la diabetes puede causar mucho estrés. Buenas maneras de reducir el estrés son: hacer ejercicio moderado, respirar profundamente, pensar en lugares agradables o disfrutar un hobby. Planee tiempo cada día para relajarse, y el control que tiene sobre la diabetes podrá mejorar.
- Comparta sus sentimientos con su equipo médico y su familia. No suponga que otras personas sepan cómo usted se siente. Al discutir sus preocupaciones, encontrará mejores maneras de manejarlas. Usted podrá manejar mejor las cosas una vez que una persona comprensiva le haya escuchado.
- Juntése con un grupo de apoyo. Para muchas personas, los grupos de apoyo para la diabetes les ayudan mucho. Nadie entiende los desafíos





que usted tiene mejor que otra persona con diabetes. Los grupos de apoyo pueden enseñarle nuevas ideas para manejar la diabetes.

- Escriba en un diario. A veces, al escribir los pensamientos le alivia un poco la presión de tener diabetes. Podría ser que al ver sus preocupaciones por escrito, le ayudará a conocer nuevas maneras de enfrentarlas.
- A veces nuestros familiares y amigos no nos apoyan tanto como pudieran. Mantégame fuerte en su plan para no abandonar el manejo de su diabetes. Si usted es serio en controlar la diabetes, otras personas serán más serias también. Recuerde que no puede cuidar bien a los demás si no se cuida de sí mismo primero.

Preguntas

1. ¿Qué parte del manejo de mi diabetes me causa más estrés?
2. ¿A quién puedo hablar de esto?
3. ¿Cómo puedo dividir esta tarea en pasos pequeños que son más fáciles de manejar?
4. ¿Qué puedo hacer para relajarme hoy?

Preparado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Especialista de Extensión en la Nutrición y la Salud
Publicación No. FDNS-E 11-4a -SP



El Servicio de Extensión Cooperativa y Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.