

Hágase tiempo “para usted”

¿Es posible evitar todos los factores estresantes de la vida? No es posible. Sin embargo, **se puede aprender a reducir el estrés relacionado con la diabetes**. Si usted **toma tiempo para hacer actividades saludables y divertidas**, como leer, la jardinería, ser voluntario o ejercitarse, estos le ayudaran a sentirse mejor.

Considere:

- Busque a otras personas que también estén afrontando la diabetes (un grupo de apoyo, una sala de chat, o un panel de mensajes en línea)
- Comparta sus frustraciones causadas por la diabetes a través de las redes sociales
- Visite un sitio sobre la diabetes que tenga un panel de mensajes. A menudo es útil leer los blogs de otras personas, ver cómo tienen sentimientos similares y la manera en que los superan.



Es común sentirse agotado por las demandas de la atención de cuidar su diabetes. Haga tiempo para pensar en las cosas que lo motivan a cuidarse. **¿Cuáles cosas son importantes para usted?** Pueden que aun estas cosas están un ser querido, sus hijos, sus nietos, limitar las complicaciones de la diabetes, y su fe. Cualquiera sea la respuesta, anótela o **haga una lista y ponla en un lugar visible** que le permita recordarla a diario. No se le olvide de visitar a su médico rutinariamente o de llamar a su educador sobre la diabetes si tiene preguntas.

Busque algún tipo de apoyo

No mantenga en secreto su diabetes o su cuidado personal. Sus familiares, amigos, compañeros de trabajo, educadores sobre la diabetes y médicos son excelentes opciones para recibir o para pedir apoyo. Esto puede ayudarle a hacer un plan y mantenerse motivado para hacer todo lo posible para controlar la diabetes. Déjenlos saber cuál es la mejor manera en que podrían brindarle apoyo: con comidas, los medicamentos, mantener sus rutinas, ir a sus citas médicas, hacer actividad física o exámenes clínicos. Incluso, es buena idea decirles cuales son las cosas que no le ayudan.

Hable del tema... Hágales saber a los demás... Busque apoyo

Ser capaz de identificar que se está “agotando” y **pedir ayuda, aliento o tan solo un oído que escuche**, puede marcar la diferencia. Si usted es capaz de entender cuando está en situación de agotamiento, usted podrá hablar con sus familiares, amigos, compañeros de trabajo o su equipo de diabetes. Si usted no puede conocer el desgaste, podría ser útil preguntarles si ven cambios en su comportamiento y **busque ayuda**.

Trabaje con su equipo

El equipo de cuidado de la diabetes está presente para mirar más de solamente los valores de azucar en la sangre. Ellos están allí para considerar cómo usted se siente, ayudarle a afrontar situaciones difíciles, y encontrar formas de ponerse en camino de nuevo. Pedir ayuda puede hacerlo sentirse mejor. Es importante tener en cuenta que el agotamiento también podría causar depresión, lo cual hace mas difícil cuidarse la diabetes. Su profesional de su cuidado le puede hacer una evaluación de depresión y sugerirle tratamiento, si lo necesita.