

# El Estrés, ¿Afecta la Diabetes?

Mantener la tranquilidad en situaciones de mucha presión es una parte esencial para controlar su nivel de azúcar en sangre. Una dieta adecuada y ejercicio físico diario representan una parte muy importante en el control de la diabetes o en la pérdida de peso. El manejo del estrés es un factor que puede ser igual de importante.



**A continuación, se presentan tres maneras en que el estrés puede afectar su diabetes:**

1. Las hormonas del estrés aumentan el nivel de glucemia.
2. El estrés contribuye a la resistencia a la insulina.
3. El estrés conduce al aumento de peso.

## Cómo podemos ayudar a controlarlo

**Chequee su nivel de glucemia Y su nivel de estrés.** Siempre que examine su nivel de glucosa, determine qué tan estresado se siente en ese momento.

- Con una escala del 1 al 10, en la que el 1 representa el menor nivel de estrés y el 10, el mayor.
- Escriba el número al lado de su examen.



0

Muy Feliz



2

Feliz



4

Triste



6

Molesto



8

Sin Esperanza



10

Agobiado

Después de dos semanas, lea todos los números juntos para comprobar en qué medida varía su glucemia en respuesta a los distintos niveles de estrés.

## ¿Qué puede hacer?

La **práctica regular de métodos de relajación** lo ayudará a disminuir los niveles de hormonas del estrés para revertir esta tendencia. Además, lo ayudará a cumplir sus objetivos de mantener una dieta saludable y ejercicio constante.

Aprenda a relajarse. Hay muchas acciones que pueden llevarse a cabo para disminuir el estrés en su vida y controlar su diabetes, como las siguientes:

- Realice actividad física durante 30 minutos o más, todos los días.
- Encuentre un pasatiempo. Únase a un club. Pruebe un nuevo deporte.
- Tome una siesta. Incluso una siesta de 10 minutos puede ayudar.
- Salga a pasear. Escuche música.
- Medite o rece.
- Sincérese. Compartir sus sentimientos con familiares y amigos también puede ayudarlo a disminuir el estrés.

Cuando practica un arte de relajación, puede comenzar a ver cuáles son sus verdaderas prioridades, incluso el cuidado de su cuerpo.

Comuníquese con su enfermera educadora o ayudante del manejo de la enfermedad para que lo asistan en establecer objetivos útiles para controlar su nivel de estrés.

Recuérdese, estamos aquí para ayudarlo.

