

## La diabetes y el estrés

Nadie se salva del estrés. El tráfico, las cuentas por pagar, un nuevo trabajo o el cuidado de un padre enfermo son motivos de estrés, y todos nos vemos afectados. Para las personas con diabetes, el manejo del estrés no se limita a encontrar maneras de relajarse, sino también de controlar el nivel de glucosa.

Cuando usted pasa por una situación estresante, su cuerpo produce hormonas del estrés. Estas hormonas pueden hacer que se le eleve la glucosa y dificultar el control de la diabetes.

El estrés también puede alterar su nivel de glucosa de otras maneras: puede hacer que se le haga más difícil prestarle atención al control de la diabetes. Es posible que coma demasiado o no coma lo suficiente, deje de hacer ejercicio o no recuerde que debe tomar sus medicamentos.

A veces, a pesar de todos sus esfuerzos, el nivel de glucosa en la sangre no se mantiene dentro de los límites deseados. Y usted no es el único. Además del estrés, cada día se presentan muchas cosas que pueden afectar la glucosa en la sangre, y no todas están bajo su control. Tal vez ocurran variaciones en la absorción de insulina o cambios en la cantidad de comida o ejercicio que hace.

### Otros efectos de un nivel alto o bajo de glucosa en la sangre

Así como el estrés afecta el nivel de glucosa, también el nivel de glucosa puede afectar sus emociones.

Cuando tiene un nivel alto de glucosa, puede sentirse irritable, cansado y sin energía para hacer las cosas. Un nivel alto de glucosa también puede hacer que se preocupe más sobre su diabetes y que aumente su nivel de estrés.

Si su nivel de glucosa es demasiado bajo, es posible que se sienta nervioso, irritable o que no pueda pensar claramente. Si su nivel de glucosa es bajo, tal vez necesite ayuda para conseguir algo de comer.

### Manejo del estrés

Las siguientes estrategias ayudan a manejar el estrés:

- Hable con alguien de confianza sobre el estrés que tiene.
- Dese tiempo para rezar o meditar.
- Encuentre motivos para reírse y pasar tiempo con gente que le cae bien.
- Pida ayuda en lugar de tratar de hacer todo solo.
- Limite lo que hace por los demás.
- Programe solo lo que realmente pueda completar ese día.
- Dedíquese a un solo proyecto o tarea a la vez.
- Haga actividad física.
- Encuentre un pasatiempo o actividad que realmente disfruta.
- Únase a un grupo de apoyo o converse en Internet.
- Intente relajarse con métodos como respiración profunda, yoga o baile.
- Piense en lo que ya ha hecho para ayudarse. No se sienta mal por lo que no ha podido hacer todavía.

No prestarle atención al estrés que tiene o tratar de ignorarlo no ayuda en nada. El consumo excesivo de bebidas alcohólicas o uso de drogas o tabaco para enfrentar el estrés puede afectar su salud y hacer que se le haga difícil controlarse la diabetes. En vez de eso, haga tiempo para salir con sus amigos. Pueden ir a caminar. Hacer ejercicio con amigos, reírse juntos o conversar puede aliviar el estrés y ayudarlo a sentirse mucho mejor!

Para obtener más información, visite [diabetes.org/espanol](http://diabetes.org/espanol) o llame al 1-800-DIABETES