

Tensión, depresión y diabetes

Es muy inquietante cuando se le diagnostica la diabetes a una persona. Tener diabetes significa cambiar muchas cosas en su vida. Y los cambios producen tensión. Usted tendrá que manejar la diabetes todos los días por el resto de su vida. Si no mantiene la diabetes bajo control, podría desarrollar complicaciones serias.

Es posible que usted se sienta disgustado o pregunte “¿por qué yo?” y comience a sentir



lástima por usted mismo. Es posible que comience a pensar que su vida nunca será la misma otra vez. Todos estos sentimientos son normales. Aprender a vivir con el diagnóstico de una enfermedad crónica

hace que usted tenga toda suerte

de emociones. Aunque, a medida que se ajusta a esta situación, estos sentimientos deben ir desapareciendo gradualmente. Si no sucede así, es posible que usted necesite ayuda para aprender a manejarlos.

La tensión de la vida

La tensión puede afectarle el comportamiento, la mente y el cuerpo. Todos los días usted le hace frente a los cambios en su vida. Algunas personas parecen manejarlos mejor que otras. Es una cosa muy personal.

Aprender a controlar la tensión es la manera como se aprende a lidiarla. Aprender a lidiar la tensión involucra ya sea:

- corregir el problema
- quitarse el problema de encima
- aprender a vivir con el problema

Debido a que la diabetes no es un problema que se pueda “arreglar” y nunca va a desaparecer, usted necesita aprender a vivir con ella.

La tensión y la diabetes

Demasiada tensión puede hacer que suban los niveles de glucosa sanguínea en las personas que tienen tanto el Tipo 1 como el Tipo 2 de la diabetes.

Cuando se presenta la tensión, el cuerpo responde. Las hormonas se disparan hacia arriba a fin de producir abundante energía para las células – en forma de glucosa y grasa.

Sin embargo, cuando usted tiene diabetes, es posible que la insulina no pueda llevar esta glucosa adicional a las células y se acumule en la sangre.

Realizar ajustes para manejar la diabetes diariamente y la atención que requiere puede afectarle a usted de manera diferente que a otras personas. Dependiendo de la manera como usted se ajuste a la situación, la tensión puede aparecer y desaparecer.

Tensión, depresión y diabetes

Demasiada tensión conduce a la depresión



Cuando usted no maneja bien la tensión en su vida, la tensión puede llegar a controlar su vida. Usted comienza a sentirse arrastrado en diversas direcciones. Puede ser que se sienta abrumado por todo lo que le pasa.

Es posible que hasta comience a pensar que no vale la pena el esfuerzo de seguir luchando. Usted no siente deseos de ir a ninguna parte, de

ver a nadie o de ya no hacer nada. Usted parece estar siempre irritado y cansado.

Todos estos sentimientos conducen a la depresión y la depresión es más común en los que padecen de la diabetes.

Si estos sentimientos negativos duran más de 2 semanas, usted necesita ayuda para aprender a manejarlos. Hable con su médico. La depresión puede ser tratada.

Aprenda a manejar la tensión que se siente a tener diabetes

Usted no es el único que se siente de esa manera. Pero solamente usted puede hacer algo al respecto. Usted tiene algún control sobre la manera como que reacciona a la tensión que se siente al tener diabetes.

- Infórmese bien sobre la diabetes y hágase cargo de manejarla como también manejar su salud.
- Encuentre un grupo de apoyo en otras personas que, como usted, padecen de la diabetes y al que pueda unirse.
- Hable con un amigo sobre la manera como se siente. Busque ayuda para organizar sus sentimientos.
- Tener una actitud positiva sobre usted mismo, sobre su vida y sobre los que le rodean puede ayudar también.

- Usted puede aprender a relajarse y ayudarle a su cuerpo con el incremento en la producción de hormonas.
- Hay ejercicios de relajación que pueden ayudarle.
- El ejercicio físico es otra manera de relajarse.

