



# AFRONTAMIENTO SALUDABLE

La diabetes puede afectarte física y emocionalmente. Vivir con ella todos los días puede hacerte sentir desanimado, estresado o, incluso, deprimido. Es natural tener sentimientos mezclados sobre el control de tu diabetes y experimentar altibajos. Lo importante es que reconozcas que estas emociones son normales. Toma medidas para reducir el impacto negativo que estas emociones podrían tener en tu cuidado personal.

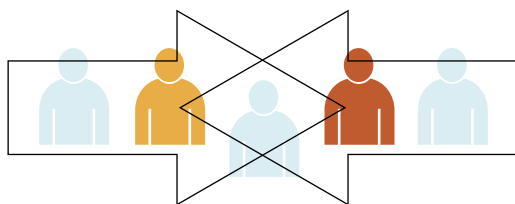
La manera en que manejas tus bajones emocionales se denomina "afrentamiento". Hay muchas maneras de sobrellevar los disgustos en tu vida y no todas son buenas para tu salud (fumar, comer en exceso, no encontrar tiempo para hacer actividad física o evitar personas y situaciones sociales).

Sin embargo, existen métodos de afrontamiento saludables que puedes utilizar para atravesar los momentos difíciles (actividades basadas en la fe, ejercicio, meditación, pasatiempos agradables, unirte a un grupo de apoyo).

Tener una red de apoyo es esencial para un afrontamiento saludable. Asegúrate de desarrollar y alimentar relaciones en tu vida personal con tu cónyuge, tus seres queridos y tus amigos. Asiste a sesiones educativas grupales donde puedas conocer y relacionarte con otras personas que están atravesando las mismas experiencias que tú. Construye relaciones saludables; y recuerda que no estás solo.

Algunas veces, los bajones emocionales pueden extenderse y tener un impacto más grave en tu vida, tu salud y tus relaciones. Esto puede ser un signo de depresión. Comunícale a tu educador en diabetes si:

- » No tienes interés o no encuentras placer en tus actividades.
- » Evitas hablar de tu diabetes con familiares y amigos.
- » Duermes la mayor parte del día.
- » No ves los beneficios de cuidarte a ti mismo.
- » Sientes que la diabetes te está ganando.
- » Sientes que no puedes cuidarte a ti mismo.



## ¿Lo sabías?

La actividad física puede influir en tu estado de ánimo. Si estás triste, ansioso, estresado o molesto, puedes salir a caminar, levantarte y estirarte, o dar un paseo en bicicleta. El ejercicio aumenta las sustancias químicas en tu cerebro que te ayudan a sentirte bien.

## ¿VERDADERO O FALSO?

Nadie quiere escuchar tus problemas. Cuando te sientes desanimado, debes guardarte tu tristeza.

**FALSO.** Necesitas hablar sobre tus emociones con amigos, familiares o con tu proveedor de atención médica. Algunas veces tan solo con hablar de un problema, te ayuda a resolverlo... y tus seres queridos pueden ayudarte a tener una mejor perspectiva del problema.



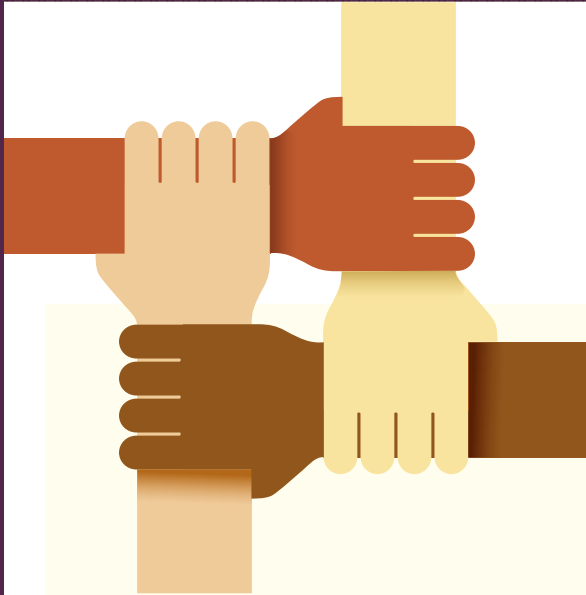
*Reconoce el poder del pensamiento positivo.*

*Cuando te sientas desanimado, piensa en tus logros y siéntete bien por el progreso que has hecho para alcanzar un objetivo, aunque sólo sea un poquito.*

*Busca tiempo para hacer algo que te dé placer todos los días.*



# ACTIVIDADES



## AFRONTAMIENTO SALUDABLE

<i>Nombra 3 emociones que sientes cuando piensas en tu diabetes.</i>			
<i>¿Con quién puedes hablar cuando te sientes de esta manera?</i>			
<i>Nombra 3 actividades que te ayudarán a controlar esta emoción y a sentirte mejor.</i>			

¿Qué podría impedirte hacer estas actividades?

---

---

¿Cómo puedes superar estos obstáculos?

---

---

