

# DIABETES EDUCATION PROGRAM

## ESTRÉS & DEPRESIÓN

### ASOCIADOS A LA DIABETES



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

## DEPRESIÓN

Las personas con diabetes tienen más posibilidades de desarrollar una depresión que las personas que no tienen diabetes (ADA). La depresión puede hacer que te sientas desesperado o como si estuvieras perdiendo el control de tu diabetes. Puede sentir que no tiene energía para medir regularmente su nivel de azúcar en sangre. O puede sentirse ansioso e incapaz de mantener sus hábitos alimenticios saludables.

### Síntomas de la depresión

Una persona con depresión puede experimentar una serie de síntomas, entre ellos:



**Falta de interés por las cosas que antes le hacían feliz (por ejemplo, jugar con los niños/nietos)**



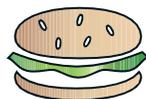
**Falta de energía**



**Dificultad para dormir o dormir más de lo normal**



**Dificultad en la concentración**



**Cambios en el apetito o no querer seguir un plan de comidas**

**Si los síntomas continúan durante dos semanas o más, busque ayuda. Hable con su médico y compártalo con su equipo de atención a la diabetes.** Hay una variedad de maneras de obtener ayuda para la depresión, incluidos los servicios de consejería.

## ESTRÉS

Lidiar con la diabetes a diario puede aumentar su nivel de estrés. Es posible que te sientas desanimado o aislado de tus seres queridos por el esfuerzo adicional que tienes que hacer para controlar tu diabetes.

### Estrés y el Azúcar en la Sangre

El estrés aumenta el nivel de azúcar en la sangre, y con el tiempo, puede ser peligroso para su salud. El estrés puede causar obstáculos en el control de la diabetes:

- Dando ganas de comer de más
- Causando un mal juicio
- Tomar malas decisiones
- Conduciendo al agotamiento del diabetes
- Causando sentimiento negativos

### Reducir el Estrés

Hay varias cosas que puedes hacer para ayudar a reducir tu estrés:

- **Trata de relajarte (respire profundamente)**
- **Intente estirar, dar vueltas y sacudir partes de tu cuerpo**
- **Resar**
- **Leer un buen libro**
- **Meditar**
- **Sustituir los pensamientos negativos con positivos**
- **Unirse a un grupo de apoyo**
- **Obtenga ayuda de su equipo de atención a la diabetes**

**Llame Gratis: 1.866.524.1408**