



# ADCES7 Conductas Para el Cuidado Personal™ AFRONTAMIENTO SALUDABLE

*El afrontamiento saludable implica tener una actitud positiva ante la prediabetes y la diabetes, la autogestión, las relaciones positivas con los demás y la calidad de vida.*

La prediabetes y la diabetes pueden afectar tanto su cuerpo como su salud emocional. Es común tener sentimientos encontrados sobre su afección y experimentar altibajos. Estas emociones pueden afectarlo a usted y a su capacidad de manejar su vida diaria y su afección.

Hay muchas maneras de afrontar los disgustos de la vida, y no todas ellas son buenas para su salud. No obstante, hay métodos saludables para afrontar los problemas que puede emplear para atravesar los momentos difíciles.

## CONCÉNTRESE EN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLE

La forma en la que manejó sus sentimientos en el pasado puede ser una guía para afrontar su afección. Hay muchas maneras de afrontar las situaciones de estrés de la vida y los desafíos de tener prediabetes o diabetes. Estos son unos pocos ejemplos de alternativas más saludables:

| AFRONTAMIENTO NOCIVO                            | AFRONTAMIENTO SALUDABLE    |
|---|----------------------------|
| Fumar   | Actividades en la fe       |
| Comer en exceso                                 | Actividad física           |
| No encontrar tiempo para hacer actividad física | Meditación                 |
| Evitar a la gente y las situaciones sociales    | Pasatiempos                |
| Beber alcohol                                   | Unirse a un grupo de apoyo |
| Consumir drogas                                 | Escribir un diario         |



### Busque redes de apoyos

Tener una red de apoyo es esencial para un afrontamiento saludable. Asistir a un programa de prevención de la diabetes, a clases de autogestión y apoyo para diabetes o a un grupo de apoyo entre pares puede ayudarlo a recibir apoyo e ideas para un afrontamiento saludable. Tómese el tiempo de forjar vínculos saludables que funcionen para usted y lo apoyen en su camino. Recuerde que no está solo. Su especialista en atención y educación sobre diabetes está aquí para ayudarlo a desarrollar estrategias de afrontamiento saludable y apoyar sus esfuerzos. Para obtener más información sobre el apoyo de sus pares, entre en [DiabetesEducator.org/Español](http://DiabetesEducator.org/Español).

## COMIENZE UNA CONVERSACIÓN

Cuando esté listo para tener esta conversación con su equipo de atención, estas son las áreas más útiles para compartir:

1. Dígales qué es lo que más le preocupa respecto a su cuidado personal en este momento (p. ej. sus medicamentos, sus emociones, la planificación de las comidas, el estrés).
2. Dígales qué es lo que le resulta difícil o frustrante sobre cualquiera de las inquietudes antemencionadas.
3. Describa lo que piensa o siente sobre sus inquietudes (p. ej. confusión, enojo, curiosidad, preocupación, frustración, depresión, esperanza).

El afrontamiento saludable es importante porque la angustia relacionada con la diabetes puede perjudicar su cuidado personal e impedirle alcanzar sus metas de salud. Puede vivir bien con prediabetes y diabetes y tener la calidad de vida que merece con la orientación, el apoyo y las destrezas de afrontamiento adecuadas.

Un especialista en atención y educación sobre diabetes puede ayudarlo a descifrar dónde es que sus tensiones están afectando su cuidado personal. Juntos pueden desarrollar las estrategias de afrontamiento saludables que mejor funcionen para usted y se adapten a su estilo de vida. Pida una referencia a su proveedor de atención médica. ¡Usted lo merece!



## Obtenga ayuda cuando la necesite

¿La prediabetes o la diabetes le resultan demasiado difíciles de manejar? ¿A menudo se siente abrumado o triste? ¿Le cambia el humor a menudo e incluso las pequeñas cosas le molestan?

Si está experimentando alguna de estas cosas, su especialista en atención y educación sobre diabetes o su experto en salud mental pueden ayudarlo. Hábleles sobre sus sentimientos, en especial si:

- Le cuesta gestionar su cuidado personal.
- Tiene pensamientos negativos.
- Evita ver a sus proveedores de atención médica.
- Sus actividades le interesan poco o no le causan placer.
- Duerme la mayor parte del día o no puede dormir.
- Perdió el apetito o está comiendo de más.
- Siente que no puede cuidarse a sí mismo.

Para informarse sobre cómo puede ayudarlo un especialista en atención y educación sobre diabetes, entre en [DiabetesEducator.org/Español](https://DiabetesEducator.org/Español).

Para obtener más información sobre esta y otras conductas para una mejor gestión de la diabetes, entre en [DiabetesEducator.org/ADCES7](https://DiabetesEducator.org/ADCES7).