

Estrés y diabetes

¿Qué es el estrés?

El estrés es cualquier sentimiento que le molesta o le provoca tensión corporal o mental. Algunas personas describen el estrés como una sensación de tensión incómoda. Otras lo describen como una sensación de emoción y desafío. El estrés forma parte de la vida cotidiana y todas las personas lo experimentan. La vida no es perfecta y muchos de sus problemas pueden ser estresantes.

El estrés puede ser tanto bueno como malo. Entre los ejemplos de estrés “bueno” se pueden incluir casarse, el nacimiento de un nieto o un ascenso laboral. Estos tipos de estrés bueno pueden agregar interés y emoción a su vida.

Los ejemplos de estrés “malo” podrían ser una multa de tránsito, que le vaya mal en un examen en la escuela, divorciarse o la muerte de un ser querido. Estos tipos de estrés pueden ser molestos y difíciles de sobrellevar.

¿De qué manera el estrés puede ser peligroso?

La respuesta normal del cuerpo frente al estrés es la liberación de hormonas producidas por las glándulas endocrinas. El cuerpo responde al estrés con un aumento del pulso, la presión arterial y el azúcar (glucosa) en la sangre. Es posible que haya escuchado acerca de esta respuesta, llamada reacción de “lucha o huida”. La liberación de estas hormonas es una fuente rápida de energía para sobrellevar el estrés.

Más en la página siguiente →

Obtenga más información sobre sus cuidados de salud.

Estos cambios corporales pueden ser dañinos para todos, pero los niveles altos de glucosa en la sangre pueden ser especialmente peligrosos para las personas con diabetes. El estrés fácilmente puede interferir con el **equilibrio** de los medicamentos, la dieta y el ejercicio que una persona usa para controlar la diabetes. La diabetes no controlada puede provocar una emergencia o complicaciones causadas por la diabetes en el futuro.

¿Cuáles son algunos signos del estrés?

Los niveles altos de azúcar en la sangre a causa del estrés habitualmente se traducen en signos de advertencia físicos. Debido a que su cuerpo puede mostrar los signos de estrés de muchas maneras, usted debe ser capaz de identificarlos. Reconocer el estrés es el primer paso para sobrellevarlo.

¿Algunos de estos **signos de estrés** le resultan familiares?

- Aburrimiento frecuente o prolongado
- Episodios de llanto
- Sudoración
- Cansancio constante
- Sentirse desanimado
- Problemas para dormir (insomnio)
- Boca o mandíbula apretadas
- Dolores de cabeza
- Dientes apretados
- Respiración rápida o superficial
- Malestar estomacal
- Hombros encorvados o apretados
- Latidos cardíacos rápidos
- Apatía
- Sensación de vacío
- Risa nerviosa
- Tic nervioso
- Autocrítica frecuente
- Rigidez o tensión del cuello
- Frustración prolongada
- Puños apretados
- Diarrea
- Sensación de estar indefenso
- Evitar a las personas

Usted puede tener sólo algunos o varios síntomas de estrés. Es importante que aprenda a reconocer sus síntomas personales de estrés. Reconocer cómo se siente cuando está bajo estrés es un paso importante para aprender a sobrellevarlo. Tómese el tiempo necesario para responder las siguientes preguntas para sí mismo:

- ¿Puede decir cuándo está estresado?
- ¿Qué le produce estrés?
- ¿Qué situaciones son estresantes para usted?
- ¿Cuáles son dos o tres signos personales de estrés para usted?
- ¿Cómo elimina el estrés habitualmente?
- ¿Se siente abrumado o vacío? ¿Cómo controla estas sensaciones?

Diabetes y estrés

Los problemas cotidianos de la vida pueden ser estresantes. Siempre parece haber demasiado que hacer en un día específico cuando se trata de equilibrar el trabajo, la familia, la comunidad, la iglesia y el hogar. Es poco común que todo esté hecho o al día. Agregar la diabetes a su rutina diaria puede ser un problema adicional.

Tener una rutina o plan puede ser aburrido, pero es importante para vivir bien con diabetes. Una rutina para la diabetes exitosa incluye verse a sí mismo y a su salud como una prioridad. Muchas personas con diabetes han informado que su enfermedad las ha ayudado a tener un estilo de vida más saludable porque no dan por sentada su salud. Se esfuerzan arduamente por mantenerla y mejorarla.

Una **rutina para la diabetes** exitosa incluye:

- Tomar los medicamentos según las indicaciones.
- Controlar y mantener un registro del nivel diario de glucosa (azúcar en la sangre). Controle su nivel de glucosa en la sangre con mayor frecuencia cuando se sienta estresado y esté atento a los patrones de niveles de glucosa bajos o altos. Aprenda a ajustar su insulina con la ayuda de su equipo de diabetes. Si tiene diabetes tipo 1, controle la presencia de cetonas en la orina si su nivel de glucosa es superior a 250 mg/dl o superior a 200 mg/dl durante el embarazo.

- Seguir un plan de alimentación saludable.
- Hacer ejercicio en forma regular de 3 a 7 veces a la semana durante un mínimo de 30 minutos cada vez.
- Consultar a un especialista en diabetes y otros médicos regularmente.
- Seguir obteniendo más información sobre la diabetes.
- Ser un socio activo en el control de todos los aspectos de la diabetes.
- Tener un plan para reconocer y controlar el estrés.

Seguir una rutina para la diabetes puede tomarle tiempo y algunas veces puede ser abrumador. Tómese el tiempo para averiguar lo que funciona mejor para usted. La diabetes afecta a todas las personas de manera diferente, por lo que cada persona con diabetes debe tener un plan **específico**. Un educador de diabetes certificado (habitualmente una enfermera o un nutricionista que se especializan en diabetes) lo puede ayudar a elaborar su plan para la diabetes.

Es común sentirse abrumado por tener que controlar la diabetes con todo lo demás que sucede en su vida. Puede sentir que ya no controla su cuerpo. Es natural que algunas veces se sienta enojado, culpable, deprimido, frustrado e indefenso por tener diabetes y lidiar con ella día a día.

Sus pensamientos, sentimientos y actitudes ante la diabetes y el cuidado de usted mismo tienen un gran efecto en su cuerpo. Un buen comienzo es aceptar la diabetes como un problema a resolver.

¿Cómo controlo o sobrellevo el estrés?

Un plan sobre la manera de vivir bien con diabetes y controlar el estrés debe incluir lo siguiente:

- Una buena nutrición
- Ejercicio
- Una forma de mejorar la actitud personal
- Capacitarse en técnicas de relajación y control del estrés
- Un compromiso de aprendizaje de por vida

Es posible que desee recibir algún tipo de ayuda para aprender a lidiar con el estrés. Plantéese el desafío de aprender a relajarse usando técnicas y ejercicios para el control del estrés (meditación, visualización guiada, etc.).

Comience leyendo más sobre algunos de estos temas en la biblioteca pública. Muchas comunidades ofrecen cursos sobre una diversidad de temas de modificación de la conducta o el estrés.

Finalmente, la mejor manera de vivir con el estrés es prevenirlo. Cuando esto no es posible, aprenda a disminuirlo y a controlar la manera en que responde ante el estrés. A continuación encontrará diez ideas que pueden ser útiles para lidiar con el estrés.

1. Prevenga o evite el estrés.

No se ponga a sí mismo en situaciones ni esté con personas que sabe le producen estrés. Intente contenerse antes de reaccionar en forma exagerada o enojarse. La ira puede convertir la energía positiva en negativa. Aunque no siempre puede cambiar lo que le sucede, puede controlar la manera en que reacciona o responde a lo que sucede.

2. Piense en forma positiva.

Los pensamientos negativos a menudo pueden acabar en resultados negativos. Procure encontrar al menos una cosa positiva, incluso en las situaciones más problemáticas. Practique diciendo “yo puedo”, “lo haré” y “lo intentaré”. Los pensamientos positivos a menudo conducen a resultados positivos.

3. Encuentre alguna persona con la que pueda hablar.

Hable abiertamente con alguna persona en quien confíe cuando algo le moleste. Sufrir en silencio hace que el estrés se acumule en su interior. No tema pedir lo que desea.

En ocasiones, encontrar una persona que lo escuche le permite “pensar en voz alta”. Esto puede ser muy útil y le permite mirar un problema de manera diferente. Después de pensar en voz alta, aprenda a escuchar sugerencias y consejos. La persona que lo escucha puede ser su cónyuge, un amigo o compañero de trabajo, un miembro del clero o un profesional de la salud.

4. Hágase un tiempo para sí mismo.

Planifique algún tiempo sólo para usted cada día. Si no está acostumbrado a hacerlo, comience con 15 minutos al día.

Tómese el tiempo para leer ese libro que ha tenido por seis meses, dese el gusto de ir al cine o dese un baño de burbujas sin prisa. ¡Sea aventurero! Adopte un nuevo pasatiempo o participe en un club que le interese. Encuentre tiempo para disfrutar los placeres sencillos de la vida y aprenda a ser amable consigo mismo.

5. Establezca metas realistas.

No se predisponga al fracaso estableciendo metas poco realistas. Comience con metas diarias, luego avance a metas semanales o mensuales. Comience con metas pequeñas y celebre su éxito. Sus metas deben ser sencillas, prácticas y sólo para usted. Rápidamente se volverán parte de su rutina diaria.

Parte de establecer metas es poder identificar lo que es más importante. ¿Con frecuencia siente que el reloj u otras personas disponen de su agenda? Tómese el tiempo para concentrarse en lo que es realmente importante para usted. Probablemente encontrará muchas cosas que hace por costumbre que son innecesarias y una pérdida de tiempo y energía. Céntrese en lo que es realmente importante para usted.

Finalmente, reconozca que es un ser humano. Si no alcanza su meta, evalúela nuevamente y comience de nuevo. Recuerde, cada día es un nuevo comienzo.

6. Haga ejercicio.

Un programa de ejercicios planificado es una manera excelente de liberar el estrés. El ejercicio también ayuda a controlar el peso y los niveles de glucosa, que son importantes para controlar la diabetes. El ejercicio también le da la oportunidad de tener tiempo para sí mismo.

Si no ha hecho ejercicio últimamente, consúltelo con su médico primero. Elija una actividad que disfrute. Asegúrese de incluir un período de calentamiento y enfriamiento. Haga ejercicio al menos tres (3) veces a la semana por un mínimo de 30 minutos cada vez. Protéjase los pies y use ropa cómoda.

También hay algunos ejercicios simples que puede hacer cuando se sienta estresado. Estos incluyen la relajación muscular, la respiración profunda, el yoga y la meditación.

Averigüe en la YMCA, los centros comunitarios o las escuelas locales para realizar deportes grupales. Para ayudarse a comenzar un programa de ejercicios, lea el folleto sobre **diabetes y ejercicio**.

7. Obtenga apoyo.

Haga algo especial por sí mismo inscribiéndose en un grupo de apoyo. Muchas comunidades tienen grupos de apoyo activos para personas con diabetes (tipo 1, tipo 2 e infantil) y algunos grupos son para las familias de personas con diabetes. Muchos grupos de apoyo están dirigidos por organizaciones de diabetes locales o nacionales (CODA, ADA, JDF). Los grupos de apoyo de diabetes le permiten conocer otras personas que tienen la misma clase de problemas que usted ya que deben convivir con la enfermedad.

Además de los grupos de apoyo de diabetes, considere participar en grupos comunitarios o de la iglesia. Estos grupos le pueden brindar la oportunidad de conocer gente, hacer nuevos amigos y tomarse unos pocos minutos para hacer algo sólo para usted.

8. Nutrición.

El viejo dicho “uno es lo que come” es verdadero. A medida que obtenemos más información sobre los alimentos que consumimos, sabemos que lo que consumimos afecta nuestra salud. Las personas con diabetes ven esto diariamente cuando controlan sus niveles de glucosa. Parte de tener una mente saludable es que el cuerpo lo sea también.

La dieta es la piedra angular del control de la diabetes. También es un área problemática. Es importante seguir su plan de alimentación para la diabetes. Si tiene problemas o preguntas, programe una cita con un nutricionista (preferentemente con un educador de diabetes certificado). Juntos revisarán y cambiarán su plan de alimentación según sea necesario. Un nutricionista puede hacer sugerencias de cambios y darle nuevas ideas para que su plan de alimentación sea más realista.

9. Humor.

Cada día tenemos la oportunidad de reírnos de nosotros mismos. La risa ayuda a reducir el estrés y la tensión. Es importante encontrar el humor en los problemas cotidianos de la vida. Asegúrese de conocer la diferencia entre reírse de alguien o con alguien. El humor comienza con usted. ¿Se puede reír de sí mismo? ¿Puede compartir la risa?

10. Compromiso de aprendizaje de por vida.

Seguramente habrá escuchado el dicho “nunca es tarde para aprender”, algo que resulta particularmente cierto respecto a la diabetes.

Diariamente, aparece nueva información, se hacen nuevas investigaciones y se descubren nuevas tecnologías útiles para el tratamiento de la diabetes. Mantenerse al día con estos cambios puede ser apasionante. Si en ocasiones se siente abrumado con todo lo que hay para aprender acerca de la diabetes, divida la información en pequeños temas. Por ejemplo, elija un tema al mes.

Tal vez haya pasado tiempo desde que habló con un educador de diabetes sobre las novedades con respecto a la enfermedad. Puede sentirse agradablemente sorprendido de obtener nueva información sobre alimentos y productos (sustitutos del azúcar), nuevos medidores que son más rápidos y fáciles de usar y que tienen memorias, y sobre mejores maneras de tomar sus medicamentos (insulina mediante una bomba, cronometraje, etc.).

Algunas ideas para obtener más información sobre la diabetes incluyen:

- Asistir a conferencias y clases acerca de diabetes.
- Convertirse en voluntario de su agencia de diabetes local.
- Suscribirse a revistas de diabetes como Diabetes Forecast, Diabetes Self Management, Diabetes in the News (DITN), etc.

Asista a sus citas médicas. La mayoría de las personas ven a su médico de diabetes cada 3 a 4 meses. Esta es una buena oportunidad para hacer preguntas y obtener más información sobre la diabetes. También es una buena oportunidad para motivarse a sí mismo.

Programe una cita con un educador de diabetes para revisar su plan de diabetes, aprender nuevas habilidades o simplemente para hablar sobre su diabetes. Si tiene la suerte de tener un cónyuge, familiar o amigo interesados, pídales que lo acompañen y conviértalo en un asunto familiar.

Resumen

Nada permanece igual por mucho tiempo y el cambio es parte de la vida. El cambio está estrechamente relacionado con el estrés. Aunque no siempre podemos controlar los cambios y el estrés en nuestras vidas, podemos elegir cómo responder a ellos. ¡Imagine lo aburridas que serían nuestras vidas si nunca tuviéramos cambios!

Su salud emocional está estrechamente relacionada con su salud física. La salud en ambas áreas requiere aprender a reconocer y controlar el estrés. Dado que el estrés es una parte natural en la vida de todas las personas, es importante que piense en lo que le provoca estrés, ya sea la diabetes u otra parte de su vida. El primer paso es aprender a reconocer sus síntomas personales de estrés. Comience a asumir un rol activo para disminuir los efectos del estrés en su cuerpo y en su vida. Intente seguir algunas de las sugerencias que aparecen en este folleto.

Aunque no podemos controlar todo el estrés en nuestras vidas, podemos aprender a controlar nuestras reacciones ante el estrés. Controlar el estrés también tendrá un efecto positivo en su diabetes. ¡Buena suerte!

- **Hable con su médico u otras personas de su equipo de cuidados de salud si tiene preguntas. Puede solicitar más información por escrito de la Biblioteca de Información de Salud, llamando al (614) 293-3707 o por correo electrónico a: health-info@osu.edu.**