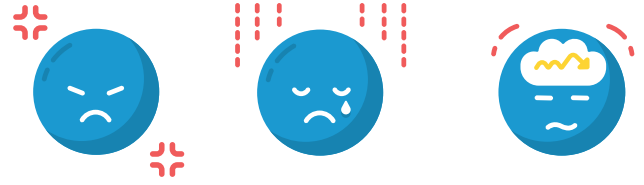


# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



## ¿Cómo sabe cuando está estresado?

- Mis músculos se ponen tensos particularmente en mi inferior espalda, cuello, mandíbula y espalda.
- Me duele la cabeza y/o dolor de estómago
- Me pongo de mal humor con mi familia, compañeros de trabajo y amigos
- Me siento completamente agotado y drenado

Nuestro cuerpo es asombroso; nos prepara para manejar eventos que creemos que son un desafío al enviar mensajes hormonales que le indiquen que se prepare para cumplir con las demandas. Este es el sistema autónomo que llamamos la respuesta de lucha / huida / congelación y está destinada a ayudar hacer frente a situaciones estresantes. Nos da un extra de energía y la capacidad de concentrarnos para que podamos responder adecuadamente.

## ¿El estrés es un problema más grande con la diabetes?

A medida que el sistema del cuerpo nos prepara para manejar el estrés, también libera la hormona glucagón, que causa su nivel de azúcar en sangre aumente. Personas con diabetes depende de medicamentos o otros métodos para disminuir niveles de azúcar en sangre.

## Hay formas positivas de manejar nuestro estrés.

Algunos ejemplos son:

- Ejercicio
- Meditación o respiración profunda
- Dando un paseo afuera
- Hablar con un amigo, compañero de trabajo o miembro de la familia
- Escuchando música
- Tomando un descanso

El estrés es una parte importante de la vida. Al aceptar esto, sabemos que necesitamos tener formas de lidiar con eso que sírvete y ayúda a vivir bien. La diabetes es una parte estresante de su vida, pero puede encontrar formas positivas de administrarlo.

