

La diabetes y la salud emocional

Es posible que se sienta estresado por el control diario de la diabetes. La diabetes es una enfermedad incurable que exige modificar los horarios habituales y la rutina diaria. Estos cambios pueden generar sentimientos negativos sobre su diabetes, lo que también se conoce como angustia por la diabetes. Estos sentimientos pueden interponerse en el control de la diabetes: por ejemplo, es posible que coma más o menos alimentos de lo normal o que tenga menos motivación para hacer ejercicio o tomar el medicamento; lo que, a su vez, afecta la salud y genera aún más angustia. La buena noticia es que hay cosas que puede hacer para empezar a sentirse mejor.



Lo que puede hacer

Mejorar la salud emocional ayuda a mejorar el control de la diabetes y viceversa. Hable con su proveedor de atención de salud sobre cómo se siente y qué recursos podrían funcionar para usted, como terapia, grupos de apoyo, medicamentos o nuevas habilidades de afrontamiento. Tenga en cuenta que puede tomar tiempo para que los síntomas mejoren.

Estas acciones también pueden ayudar:

-  Busque formas de relajarse y pase tiempo con las personas con las que disfruta estar.
-  Haga actividad física, muévase más y esté menos tiempo sentado.
-  Pida ayuda cuando la necesite.
-  Haga una cosa a la vez y celebre sus logros.
-  Pruebe técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación.
-  Evite o limite el consumo de alcohol y drogas.
-  Sea consciente de sus sentimientos.
 - **Conozca:** reconozca lo que siente.
 - **Identifique:** descríbalos.
 - **Exprésese:** libere las emociones de una forma saludable.
 - **Acepte:** comprenda que no puede cambiar todo, solo el rol que usted adopta en esta situación.
-  Comuníquese con NYC Well, una línea de ayuda gratuita y confidencial con terapeutas capacitados que pueden recomendarle servicios de salud mental y para tratar el consumo de sustancias, las 24 horas del día, los 7 días de la semana y en más de 200 idiomas. Llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o visite nyc.gov/nycwell.

Continúa en la siguiente página

La diabetes y la depresión

El control de la diabetes puede generar muchas emociones diferentes. Las personas con diabetes tienen el doble de probabilidades de tener síntomas de depresión, como sentimientos permanentes de tristeza, cansancio y falta de interés en actividades agradables. La depresión es una enfermedad grave; no es una elección ni un signo de debilidad. Nadie debe sentirse avergonzado por tener estos síntomas.

Signos comunes de depresión

Es posible que tenga depresión si durante las últimas dos semanas, usted constantemente:

- se sintió triste o sin esperanza
- perdió el interés en las actividades que solía disfrutar
- tuvo problemas para concentrarse o tomar decisiones
- durmió o comió demasiado o no lo suficiente
- tuvo problemas físicos, como dolor de cabeza, dolor de estómago u otros dolores que no desaparecían
- tuvo pensamientos sobre la muerte o el suicidio

Hable con su proveedor si experimenta los signos mencionados anteriormente.

Si usted o alguien que conoce ha estado pensando en el suicidio, hay ayuda:
Comuníquese con NYC Well para hablar con un terapeuta de salud mental capacitado;
es gratis y confidencial.

Si usted o alguien que conoce está en riesgo inmediato o en peligro inmediato, llame al **911**.

Los síntomas de la depresión son tratables

Hay muchas maneras de tratar la depresión. Algunas personas encuentran alivio hablando de sus sentimientos con un profesional de salud mental, participando en grupos de apoyo o tomando medicamentos, entre otras cosas. Hable con su proveedor sobre cómo se siente y las opciones de tratamiento.

Si ya está recibiendo tratamiento para la depresión, siga hablando con las personas en las que confía y cuénteles a su proveedor si está teniendo dificultades. Sentirse mejor puede llevar tiempo.



Para obtener más información sobre la diabetes, llame al **311** o visite nyc.gov/health/diabetes.

Para obtener ayuda para encontrar un proveedor o un seguro médico gratuito o de bajo costo, llame al **311**.