

Apoyo para vivir con diabetes

Cuando vive con diabetes, es normal sentirse cansado, estresado o abrumado. No está solo. Central Health cuenta con un equipo de dietistas y profesionales de la salud conductual que están listos para ayudarlo.

Señales de que el estrés relacionado con la diabetes puede afectar su atención médica

El estrés relacionado con la diabetes puede hacer más difícil cuidar de su salud, incluso cuando realmente desea hacerlo. Es posible que note lo siguiente:

- Faltar a sus citas porque se siente cansado o preocupado por su salud.
- Tener dificultades para medirse el nivel de azúcar en la sangre o hacerlo con mucha frecuencia debido a la preocupación.
- Sentirse culpable o ser demasiado duro consigo por su diabetes.
- Sentirse incómodo al administrarse insulina o gestionar la diabetes delante de otras personas.

Cómo afecta el estrés relacionado con la diabetes a su vida

El estrés relacionado con la diabetes puede afectar otras áreas de su vida. Es posible que note lo siguiente:



Síntomas físicos, como dolor de estómago, dolor de cabeza o cansancio intenso.



Cambios en sus patrones de sueño o apetito.



Dificultad para concentrarse, preocupación o falta de motivación.



Posponer cosas que necesita o quiere hacer.



Sentirse triste, nervioso, frustrado o incapaz de relajarse.



Tener pensamientos negativos, como esperar que suceda lo peor o ser demasiado duro consigo mismo.

Formas de cuidarse

Cuidar su diabetes significa cuidar tanto su cuerpo como su mente. Estas son algunas formas de cuidarse:

- Descanse cuando su cuerpo lo necesite.
- Sea amable y paciente consigo mismo.
- Recuerde sus fortalezas y las cosas que hace bien.
- Hable con personas en las que confíe.
- Comuníquese con su equipo de atención médica cuando necesite apoyo.
- Hable con un asesor de Central Health.



El equipo de Salud Conductual de Central Health está aquí para brindarle apoyo y cuidar de su salud mental. Los servicios de salud conductual le ayudan a comprender sus experiencias, aprender nuevas habilidades y avanzar hacia sus objetivos de vida y salud mental. Si le interesan estos servicios o tiene preguntas, su proveedor puede ponerlo en contacto con un miembro de nuestro equipo. También puede llamar al 512.978.8130.

En caso de una crisis de salud mental o relacionada con el consumo de sustancias, puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988 para recibir apoyo en situaciones de crisis 24/7.

