

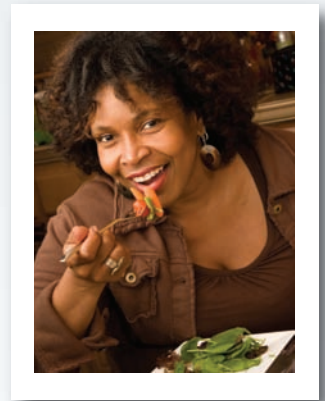
# La diabetes y su estado de ánimo

Al descubrir que tenía diabetes o demasiado azúcar en la sangre, probablemente se haya enojado o asustado. Es posible que haya creído que luego de tomar algunas pastillas o tabletas, la enfermedad desaparecería. Cuando se enteró de que padecería diabetes durante el resto de su vida, probablemente, se sintió perturbado.

Es normal sentirse triste o molesto al descubrir que padece una enfermedad de por vida. Una enfermedad que se prolonga durante mucho tiempo se llama enfermedad crónica.

Las ganas de realizar actividades y la manera en que se cuida pueden verse afectadas según su estado de ánimo. Si se siente afligido o disgustado porque tiene diabetes, es posible que no desee realizar actividad física o comer adecuadamente. Sin embargo, el ejercicio puede mejorar su estado de ánimo y ayudarlo a sentirse mejor. De hecho, una alimentación adecuada puede ayudarlo a sentir que usted controla la diabetes.

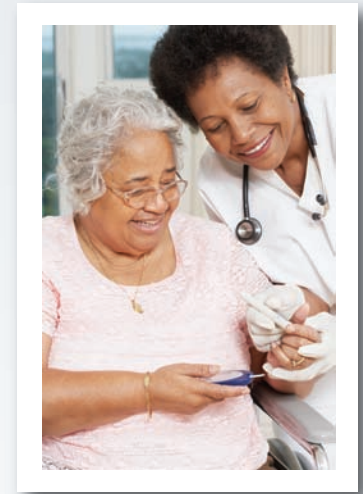
A veces, puede resultarle difícil decirles a sus amigos y a la familia que no puede comer determinados alimentos. Es importante que sea honesto con ellos sobre lo que puede comer y que solicite su apoyo. ¡Salir a caminar con un amigo puede levantarle el ánimo y mantenerlo saludable!



Si se siente afligido todo el tiempo, debería conversar con su médico acerca de esos sentimientos. Existen tratamientos y medicamentos que se utilizan para ayudar a las personas que sufren depresión, el sentimiento de “la depre” que dura mucho tiempo.



El hecho de que padezca diabetes no significa que estará enfermo durante el resto de su vida, sino más bien que deberá esforzarse mucho para cuidarse y mantenerse saludable. Esto implica que debe estar seguro de no sentirse afligido o solo a causa de la diabetes.



El buen estado de salud, tanto del cuerpo como de la mente, depende de que usted se alimente correctamente, realice ejercicio, tome los medicamentos y comparta sus sentimientos con amigos y familiares. Su equipo de atención médica podrá ayudarle también a superar el sentimiento de aflicción. De manera que no se olvide de mencionarlo la próxima vez que se realice los exámenes de control de la diabetes.

