

ANGUSTIA POR DIABETES

Se requiere de un esfuerzo extraordinario para poder manejar todos los tipos de diabetes.

Aun así, el nivel de esfuerzo realizado por una persona no siempre se corresponde con los resultados médicos esperados. Muchas personas con diabetes sufren de angustia por diabetes, también conocida como frustración, preocupación o estrés.

La angustia por diabetes puede afectar muchos aspectos de la vida. Puede surgir a partir de cambios inexplicables en los niveles de glucosa en la sangre, una obsesión por la comida y su relación con la glucosa en la sangre, la frustración al tratar con las compañías de seguro, problemas económicos, la necesidad de planificar de antemano cada vez que se debe asistir a un evento o simplemente salir del hogar, además de los turnos médicos adicionales. Esto puede provocar diversas emociones.

Aunque existe una relación entre la depresión clínica y la angustia por diabetes, se manifiestan de manera diferente. El diagnóstico de la depresión clínica se basa en la tristeza o el ánimo deprimido durante al menos 14 días consecutivos e incluye síntomas como cambios en el apetito y el sueño, pensamientos sobre la muerte, falta de energía, sentimiento de culpa, dificultad para concentrarse y baja autoestima. En cualquiera de estos casos, se recomienda consultar a un profesional de la salud mental.

Maneras de Sobre Pasar

- **Busque ayuda** de personas que están en su misma situación. Buscar la opinión de otras personas que sienten emociones similares puede ayudar a validar lo que uno siente.
- **Hable con familiares y amigos** que le brindan un apoyo verdadero. Busque a aquellas personas que realmente valoran que estamos tratando de hacer lo mejor posible en todas las situaciones y que vivir con diabetes no es fácil.
- **Busque apoyo a partir de nuestra fe.** Esta puede ser otra fuente de respaldo positivo y una vía de escape para el manejo del estrés, así como también una oportunidad para encontrar la paz en nosotros mismos.
- **Recuerde que los sentimientos son pasajeros.** Al igual que otros estados emocionales, la angustia por diabetes no es permanente. No podemos controlar todo en la vida todo el tiempo, y esto incluye a nuestro cuerpo. Siempre recuerde que hacer todo lo posible para controlar esta afección es todo lo que podemos hacer.
- **Fijar objetivos pequeños y fáciles de alcanzar es mucho más fácil de manejar.** Debemos fijarnos objetivos más factibles, como perder medio kilo o un kilo por semana, o hacer actividad física durante 20 minutos, 3 días a la semana. De esta manera, existen menos probabilidades de que ofrezcamos resistencia o simplemente abandonemos.