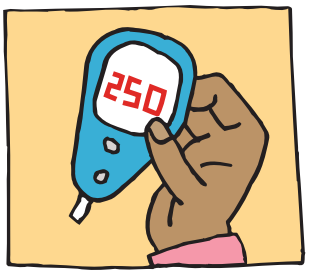
LA DIABETES
Y EL ESTRÉS

El estrés es parte normal de la vida. Algunos días se siente estupendamente. Otros días puede sentirse cansado, triste o molesto con el trabajo o con su diabetes.

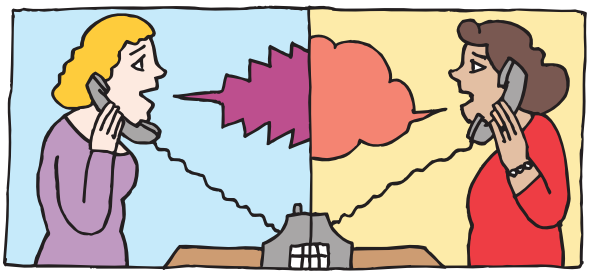


Tener diabetes puede causar estrés. Los cambios en sus niveles de azúcar en la sangre pueden hacer que su diabetes sea más difícil de controlar.

Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede hacerle sentir nervioso o molesto. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede hacerle sentir cansado o deprimido.

¿Qué puede hacer?
Aprenda a relajarse. Hay muchas cosas que puede hacer para reducir el estrés en su vida y controlar su diabetes, como:

- Estar activo físicamente 30 minutos al día o más.
- Busque un pasatiempo, únase a un club, practique algún deporte.
- Tome una siesta. Hasta una siesta de 10 minutos puede ayudar.
- Camine. Escuche música.
- Desahóguese. Compartir sus sentimientos con familiares y amigos muchas veces puede reducir el estrés.



Llame a su médico o educador en diabetes si tiene mucho estrés en su vida. Ellos están ahí para ayudarle.

CLINICA
family health
303.650.4460 www.clinica.org

Provisto por Clinica Family Health.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015