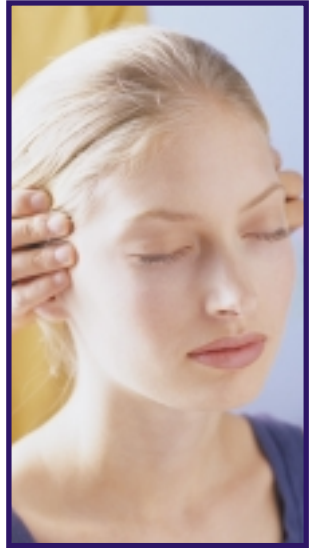


*“Mi médico dice que el Estrés
Es malo para mi Diabetes...”*

¿Qué puedo hacer al respecto?



Indispensable para
la salud humana

BD Empezando™

Estrés y La Diabetes

¿Es que no todas las personas tienen estrés?

Es cierto que el estrés es parte del diario vivir de todas las personas. Sin embargo, si usted tiene diabetes, demasiado estrés puede causar que el azúcar en su sangre suba o baje mucho y lo haga sentirse enfermo. Este folleto le ayudará a aprender la mejor manera de manejar las altas y bajas en su vida, y así poder controlar su estrés. Esto resultará en un mejor control de su diabetes y le ayudará a sentirse mejor.

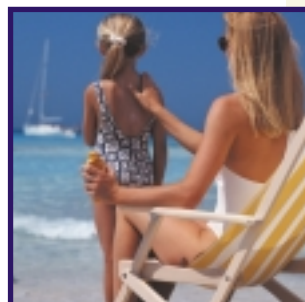
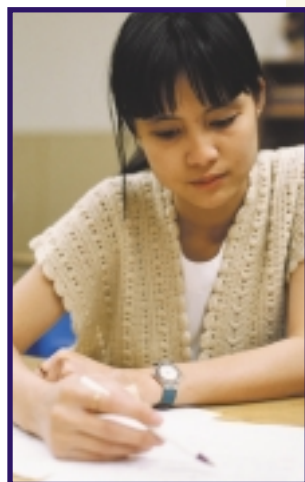
¿Entonces, qué es el estrés?

¡Cuando algo sucede, que hace que su cuerpo o su mente se sientan tensos o amenazados — eso es estrés! Los causantes de estrés, son cosas que lo pueden hacer sentirse triste, asustado o preocupado, tales como:

- La muerte de alguien cercano a usted
- Ser despedido de su empleo
- Problemas con su esposo (a) o amiga (o)
- Tomar una prueba difícil

Los causantes de estrés, no siempre son cosas malas. A veces hay cosas buenas que también le pueden causar estrés y nerviosismo, tales como:

- El primer día en un nuevo empleo
- La compra de una casa
- Irse de vacaciones



¿Qué le sucede a mi cuerpo cuando siento estrés?



Los causantes de estrés tienden a hacer que su cuerpo se acelere y se ponga tenso y así ayudarle a pasar por una situación de estrés. A esto se le conoce como la respuesta de “pelear o volar.” Su cuerpo le está protegiendo, preparándolo para huir de una amenaza o afrontarla y así mantenerse seguro. En los tiempos antiguos, la amenaza pudiera haber sido por un animal peligroso. Hoy, la amenaza pudiera ser cualquier cosa desde problemas monetarios hasta un problema en el empleo. Su (s):

- Corazón palpita más rápido
- Presión de la sangre aumenta
- Músculos se ponen tensos
- Respiración se acorta
- Cuerpo libera unas hormonas que actúan aumentando el azúcar en su sangre



Un poquito de estrés puede ser algo bueno, ayudándole a mantenerse alerta en la escuela o en su empleo, y ayudándole a realizar un mejor trabajo. Sin embargo, algunos problemas — como problemas monetarios — no se pueden resolver rápido y usted puede sentir estrés por un largo tiempo. Sus cambios de “pelear o volar” se activan y se quedan activados. Mantenerse tenso por largo tiempo no es bueno para su cuerpo. Cuando suceden estos cambios, su cuerpo puede trabajar muy fuerte y esto le lleva a tener problemas con su diabetes. Un estrés continuo, también puede abonar a una variedad de problemas de salud, tales, que van desde úlceras hasta presión alta. También puede resultar en cambios en sus emociones y en el modo en que usted se comporta, que no sean buenas para su diabetes.

¿Exactamente, qué le puede hacer el estrés a mi diabetes?

Demasiado estrés en su vida, puede afectar a:

1. Su cuerpo
2. Su mente

El estrés afecta **directamente** a su diabetes, causando los siguientes cambios en su cuerpo:

- **Puede aumentar demasiado su azúcar en la sangre**
- **Puede bajar demasiado su azúcar en la sangre**
- **Puede comenzar a producir cetonas**
- **Puede comenzar a sentir síntomas tales como dolores musculares, diarrea, cansancio, respiración corta y dolores de cabeza**



El estrés también puede tener un efecto indirecto en su diabetes, causando cambios de comportamiento, de unos hábitos, rutinas, acciones y perspectivas saludables, a unos no saludables, tales como:

- **Usted puede volverse irritable, ansioso, enojado, deprimido o tener baja su auto estima**
- **Usted puede comer demasiado, no comer a tiempo o suficientes alimentos, fumar, habituarse a el alcohol o las drogas, o gastar dinero en exceso**

Puede que usted esté utilizando algunos de estos cambios en su comportamiento como una forma de evadir los verdaderos problemas que le causan el estrés. Sin embargo, **todos estos cambios son malos para el control de su diabetes y pudieran causarle más estrés**. Cualquier cambio en su cuidado personal (un cuidadoso balance

entre su plan de comidas, medicamentos y el ejercicio) puede causar que su azúcar en la sangre se salga de control. Tomar alcohol o usar drogas, pueden cambiar el balance químico de su cuerpo. Además, las emociones tales como la depresión o la ansiedad, pueden causar la secreción de más hormonas y causar que aumente su azúcar en la sangre.



¿Qué puedo hacer para deshacerme del estrés?

Primeramente, deberá saber cómo su cuerpo y su mente se afectan cuando se siente con estrés. Probablemente ya usted se esté revisando el azúcar de su sangre varias veces al día y anotando los resultados en su Diario del Azúcar en la Sangre (si todavía no lo está haciendo, o si usted no tiene un Diario, llame libre de costo a BD al 1-888-BD CARES (232.2737) para obtener un Diario gratis). Cuando se sienta con estrés, marque en su Diario, **DÍA CON ESTRÉS**. De esta forma puede averiguar si el estrés causa que su azúcar en la sangre aumente, baje o no causa ningún efecto. El efecto del estrés es usualmente el mismo cada vez, por lo tanto, si su azúcar en la sangre aumenta con un tipo de estrés, probablemente aumentará con cualquier tipo de estrés. Si el estrés causa que baje su azúcar en la sangre, siempre será igual. Una vez tenga esta información, usted podrá usar el Manejo Del Estrés para prevenir o corregir los resultados del estrés.

A la hora de dormir		En la noche	Comentarios
antes	insulina	después	
hora azúcar en la sangre		hora azúcar en la sangre	Dieta, ejercicio, cetonas, estrés, sentimientos, salud en general
180	15n		almorcé afuera
120	15n		<i>Día con Estrés</i>
90			corri durante 30 minutos consumí una merienda más grande

¿Qué es el Manejo Del Estrés?

Se han diseñado dos clases de técnicas para ayudarle a lidiar con los efectos que el estrés pueda tener sobre su cuerpo o su mente. Cualquier plan que usted desarrolle para tratar el estrés, deberá incluir ambos métodos.

1. **Cuerpo** — estos métodos enfocan los cambios físicos que ocurren durante el estrés y ayudan a que vuelvan a la normalidad, tal como relajando los músculos tensos.
2. **Mente** — estos métodos enfocan el lado emocional del estrés o sus sentimientos, éstos ayudan a cambiar pensamientos de tristeza o infelicidad, hacia una perspectiva más alegre y activa.

¿Cuáles estrategias pueden aliviar el estrés en mi cuerpo?

- Ejercicios de respiración profunda
- Adiestramiento en relajación
- Yoga
- Meditación
- Adiestramiento en biofeedback
- Masajes

Estos métodos enseñan destrezas que le ayudarán a respirar más lento y profundo. Todos estos métodos lo estimulan a usted a relajarse y a soltar la tensión en sus músculos. Si los hace regularmente, le ayudarán a llevar los latidos del corazón, el pulso, la presión de la sangre y los niveles de la sangre (las pruebas de la sangre ordenadas por su médico, que son obtenidas de su brazo) a unos niveles más saludables.



¿Y qué del ejercicio físico?

A largo plazo, ejercicios tales como el caminar, trotar, practicar deportes y trabajar en el jardín, son una buena manera de reducir el estrés y le ayudan a eliminar tensión. Sin embargo, a corto plazo, el ejercicio físico no baja el ritmo del corazón ni de la respiración. Al

contrario, aumenta la mayoría de los síntomas físicos del estrés. Por esto, es también importante el aprender algunos de los métodos de relajación antes enumerados. Para obtener mejores resultados, una vez aprenda estas destrezas, las debe practicar regularmente junto con el ejercicio físico.



¿Dónde debo comenzar?

Muchos grupos locales de la YMCA, gimnasios y colegios de adultos, ofrecen adiestramiento en relajación. Solicite alguna recomendación a su médico o a su educador (a) en diabetes. Mientras tanto, aquí tiene un ejercicio para comenzar.

Respiración profunda para relajación — Este método es muy beneficioso para combatir el estrés, porque puede hacerse en cualquier lugar y está disponible en cualquier momento que lo necesite.

1. Mientras esté sentado o acostado, coloque una mano en su estómago y la otra en su pecho.
2. Cierre sus ojos.
3. Inhale por su nariz hasta un conteo de tres.
4. Exhale por su boca hasta un conteo de cinco.
5. Continúe por un período de uno a cinco minutos.

Deberá sentir que la mano sobre su estómago se mueve hacia fuera y hacia adentro, mientras que la mano sobre su pecho, se mantiene más bien quieta. Usted deberá practicar la respiración profunda para la relajación en cualquier momento en que se sienta con estrés. Le ayudará a lidiar con el problema en el momento.

¿Qué puede ayudar con las emociones o con los sentimientos que acompañan al estrés?

A continuación encontrará un plan de diez pasos que le puede ayudar con el lado emocional del estrés. Un cambio puede demorar semanas, meses y tal vez años. Necesitará ayuda durante el camino.

A veces, el compartir sus sentimientos con alguien en quien usted confía — un amigo o familiar — le puede ayudar a ver las cosas desde otra perspectiva. Muchas personas encuentran, que el asistir a un



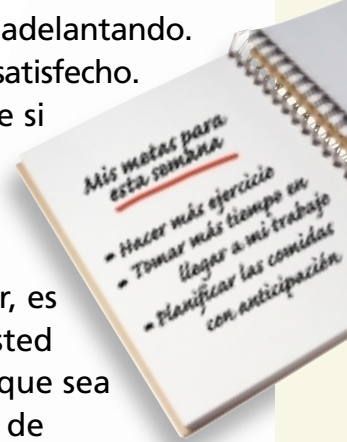
grupo de apoyo para personas con diabetes, les ayuda. Cuando sienta que algún problema es muy grande para manejarlo usted solo, podría solicitar a su médico o educador (a) en diabetes, que le recomiende algún consejero.

Diez pasos para reducir el estrés emocional

- 1. Busque la causa de su estrés.** ¿Parece claro, no lo cree? No esté tan seguro. Con frecuencia, las personas que se sienten vencidas por el estrés, piensan que todo les va mal a la vez, sin embargo esto casi nunca sucede.
- 2. Enumere las partes del estrés que se encuentran fuera de su control.** Siempre hay una parte de cada

situación, por la cual usted no puede hacer nada (tal como, cuando el mal tiempo no le deja salir de su casa).

3. **Aprenda a aceptar lo que no puede cambiar.** No malgaste su tiempo y energías si no está adelantando. Este es un paso importante para sentirse satisfecho. Trabaje en las cosas que usted sabe, que si trata, las puede cambiar.
4. **Reconozca cuáles son las partes del estrés que usted puede controlar.** Una cosa que usted siempre puede controlar, es su perspectiva — en la forma en que usted ve las cosas. Sin embargo, aun, puede que sea necesario, el buscar alguna otra fuente de opinión. Pregunte a un familiar o amigo, si ellos ven las cosas de la misma manera que usted las ve.
5. **Planifique los cambios, fijando metas a corto y a largo plazo.** Planifique las metas o cambios que quiere alcanzar. Luego separe estas metas en cosas que usted pueda alcanzar en las próximas una a dos semanas. No se fije metas tan grandes, que no va a poder alcanzar.
6. **Enumere los pasos que va a necesitar para alcanzar sus metas.** Luego tome un paso a la vez. Una vez logre un paso, táchelo de su lista, y pase al próximo.
7. **Anticipe que tendrá algunos tropiezos al tratar de lograr sus metas.** Siempre encontrará obstáculos en el camino hacia el cambio.
8. **Tenga listas posibles soluciones para cualquier tropiezo que pueda afrontar.**
9. **Aprenda de sus errores — Recompénsese cuando obtenga logros.**
10. **¡NUNCA SE DÉ POR VENCIDO!**



Procurando que los diez pasos funcionan para usted

Veamos cómo estos pasos pueden ser usados en la vida real, utilizando un diagnóstico de diabetes como ejemplo de una situación de mucho estrés:

- 1. Identifique la causa de su estrés:** Haber sido diagnosticado con diabetes, es una situación de mucho estrés en su vida.
- 2. Describa qué es lo que está fuera de su control:** Al presente, la diabetes no tiene cura. Usted no puede cancelar el diagnóstico o controlar lo que sucederá.
- 3. Acepte lo que no puede cambiar:** Acepte el diagnóstico y los sentimientos que usted tiene por tener que vivir con una enfermedad crónica. Acepte el hecho de que usted padece una enfermedad crónica, una enfermedad que podrá manejar, pero que la tendrá para siempre. Sería beneficioso el visitar a un trabajador social, un consejero o asistir a un grupo de apoyo, que le ayude a aceptar su diabetes y aprender a vivir una vida saludable.
- 4. Reconozca, qué es lo que usted puede controlar:** Todas las cosas que usted puede controlar son, seguir un plan de comidas saludable, ejercitarse, tomar sus medicamentos como su médico recomienda y tomar control de cómo va a vivir con diabetes. Es también importante, considerar como un reto, el vivir con una condición crónica, en vez de como una amenaza.



5. **Fijar metas:** Ya que su estrés surge por su diabetes, sus metas deberán estar relacionadas con las siguientes áreas:

- **Plan de comidas:** Trabaje junto a un dietista para desarrollar un plan de comidas. Su plan de comidas deberá adaptarse a su itinerario diario y a su estilo de vida. Por ejemplo, si necesita perder peso, su meta a largo plazo puede ser perder 10 libras. Su meta a corto plazo será el seguir su plan de comidas y perder como una libra semanal, durante las próximas 10 semanas.
- **Medicamentos:** Trabaje junto a su médico o educador (a) en diabetes para desarrollar un itinerario para tomar sus medicamentos. Su meta a corto plazo será la de tomar su medicina a la hora indicada durante el día, la de mantener sus niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites previamente establecidos, conocer cuales son los efectos secundarios de sus medicamentos e informar cualquier problema a su médico. Si su médico le recomienda insulina para controlar sus niveles de azúcar en la sangre, su meta a corto plazo será la de aprender a administrarse correctamente la insulina. En ambos casos, su meta a largo plazo, será la de llevar sus niveles de azúcar en la sangre a los límites previamente establecidos.
- **Auto Monitoreo de Azúcar en la Sangre (AMAS):** Usted y su médico decidirán:
 - Cuál es el mejor medidor de glucosa en la sangre para usted
 - Cuán frecuente deberá de revisar su azúcar en la sangre
 - Cuáles serán los límites establecidos para sus niveles de azúcar en la sangre



Su meta a corto plazo será la de establecer un itinerario para revisar el azúcar en su sangre, que se adapte a su diario vivir. Su meta a largo plazo, es la de poder ver el efecto que hacen los alimentos, el ejercicio y el estrés, en sus niveles de azúcar en la sangre.

- **Ejercicio:** Usted y su médico decidirán en un plan de ejercicios que se adapte a su estilo de vida y lo pueda implementar con seguridad. Es posible que su médico le refiera a un especialista en ejercicios que le ayude a desarrollar un plan, que usted disfrutará. Su meta a corto plazo es la de comenzar un programa de ejercicios, y su meta a largo plazo es la de observar cuál es el efecto en sus niveles de azúcar en la sangre y en su control general del nivel de su azúcar en la sangre.

6. Alcanzar sus metas: Para lograr sus metas deberá planificar cómo alcanzarlas. Deberá planificar sus comidas para incluir la cantidad correcta de carbohidratos que usted y su dietista hayan acordado. Deberá de planificar el tipo de ejercicio que va a hacer y cuándo lo hará. También deberá de revisar el diario con los resultados de sus pruebas de sangre para ver cómo sus comidas y actividades, están afectando sus niveles de azúcar en la sangre y cuáles cambios deberá hacer en base a esta información.

7. Tropiezos al tratar de lograr sus metas:

Esto puede incluir el olvidarse de revisar su azúcar en la sangre, olvidarse de hacer alguna comida a su tiempo, su debilidad por el mantecado o su dificultad en sacar tiempo para el ejercicio.





8. Soluciones para los tropiezos: Puede programar alarmas para recordarle que debe hacer sus pruebas de azúcar en la sangre, a las horas indicadas; incluir una caminata adicional en su plan de ejercicio, para que algunas veces, pueda comerse el mantecado; o solicitarle a un amigo que le acompañe durante sus caminatas diarias, y así hacer el ejercicio más divertido. Es importante el tener disponible a alguna persona a la cual le pueda hablar cuando tenga alguna preocupación o asunto relacionado a su diabetes.

- 9. Aprenda de sus errores, recompénsese cuando obtenga logros:** Si su azúcar en la sangre le bajó durante el ejercicio y a usted se le olvidó llevar consigo alguna merienda de acción rápida, recuerde siempre mantener consigo, tabletas o gelatinas con glucosa. Si se estableció como meta el no tener niveles de azúcar alta o baja durante dos semanas, y lo logró, recompénsese yendo al cine con un amigo (a) — ¡Usted se lo merece!



- 10. ¡Nunca se dé por vencido!:** Es posible que tenga que probar varias soluciones hasta que encuentre la correcta. Si está teniendo problemas manejando el estrés o sus niveles de azúcar en la sangre, solicite ayuda a su Equipo del Cuidado de la Salud, al Grupo de Apoyo en Diabetes, amigos o familiares, cuando lo necesite. Nadie puede lograrlo solo.

Manténgase ahí

Sea paciente — lidiar con el estrés conlleva el aprender nuevas destrezas, y eso toma tiempo. Trate de balancear el trabajo y la diversión tomándose un descanso de vez en cuando. Es importante el desviar su atención del estrés, mediante la lectura, ver televisión, escuchar música o lo que le divierta a usted. Aunque usted deberá intervenir directamente con el estrés para poder reducir sus efectos en el control del azúcar en su sangre, las destrezas para el manejo del estrés en este folleto, le pueden ayudar. Usted podrá tener una mejor vida con su diabetes. Recuerde — ¡Nunca se dé por vencido!



BD, le provee este folleto con el único propósito de brindarle información. El mismo no pretende ser una sustitución de la consulta médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Procure siempre solicitar el consejo de su médico u otro proveedor cualificado de la salud, para cualquier pregunta que tenga con relación a una condición médica. Nunca pase por alto o retrase el solicitar un consejo médico profesional por algo que leyó en este folleto.



Escrito por:
Ivy D. Marcus, Ph.D.
New York, NY

Deseamos reconocer a los siguientes profesionales de la salud, por revisar esta publicación y proveer valiosa información:

Sherri Kevoe, L.C.S.W., M.S.W.
Westfield, NJ

BD Consumer Healthcare

1 Becton Drive

Franklin Lakes, NJ 07417-1883

1.888.BDCARES (232.2737)

www.bddiabetes.com

Información Educativa de BD Consumer Healthcare.

BD, El Logotipo de BD y todas las otras marcas comerciales, son propiedad de Becton, Dickinson and Company. ©2002 BD.

Las demás marcas son marcas comerciales de sus respectivos titulares.