



Es raro. Tengo diabetes, pero la mayor parte del tiempo estoy más saludable que mis amigos que no tienen diabetes. Hago mucho ejercicio y me alimento muy bien. Conozco mi cuerpo y presto atención a cómo me siento. Muchos adolescentes no hacen estas cosas.

Por supuesto que no soy perfecta y de vez en cuando dejo que las cosas se vayan abajo. Pero al final retomo. Quiero sentirme bien y no tener complicaciones; y quiero llevar una vida normal y feliz.

-Karla P., a quien hace 8 años se le diagnosticó diabetes tipo 1

más saludables hábitos

hábitos saludables • hábitos saludables • hábitos saludables

Además de las 4 piezas más importantes de su plan de autocontrol de la diabetes: el vigilancia, los medicamentos, el plan de alimentación y el ejercicio habitual; hay otros hábitos que también son importantes. En este capítulo se ofrecen pautas adicionales para mantenerse saludable todos los días, toda la vida.

En esta sección...

- 76** Reciba atención médica de forma regular
- 77** Mantenga un peso saludable
- 80** Cuide sus pies
- 82** Cuide su piel
- 83** Cuide sus dientes y encías
- 84** Deje de fumar
- 85** Controle el estrés
- 86** Enfrente la depresión y el agotamiento



¿SIGNOS DE COMPLICACIONES DE LA DIABETES?

Cuando tiene diabetes, tiene que prestar atención a su cuerpo y confiar en sus instintos. En cualquier momento que no se sienta bien y no lo pueda explicar, llame a su proveedor de cuidados de la salud.

Es muy importante que lo llame si observa cualquiera de estos posibles signos de complicaciones de la diabetes:

- Problemas o cambios en la visión
- Cansancio insoportable que no puede explicar
- Malestar en las piernas cuando camina
- Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies
- Dolor en el pecho
- Cortes o úlceras que permanecen infectados o que demoran en curarse

UNA HERRAMIENTA QUE LE PUEDE SER ÚTIL

IHC confecciona una tarjeta de bolsillo para ayudar a las personas diabéticas a llevar la cuenta de diferentes exámenes y citas médicas. Si aún no tiene una, consulte a su equipo de salud.

Reciba atención médica de forma regular

Usted es muy responsable de su salud, pero no debería intentar manejarlo solo. Necesita citas frecuentes con su equipo de salud para asegurarse de que su plan de autocontrol funciona bien y para verificar y tratar cualquier problema a largo plazo. Sus médicos pueden ayudar a vigilar y a manejar los factores (aparte de la diabetes) que le ponen en riesgo, como la presión sanguínea alta y el colesterol elevado.

La frecuencia con que visita a sus médicos depende de su estado de salud, las recomendaciones de su equipo de salud y otros factores. IHC le recomienda el siguiente cronograma para diversos chequeos e inmunizaciones.

Cronograma de atención médica de rutina para las personas que tienen diabetes

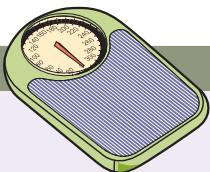
Lo que hay que vigilar	¿Con qué frecuencia?
HbA1c El objetivo es menos del 7%, o _____	De 2 a 4 veces/año
Presión sanguínea El objetivo es menos de 130/80, o _____	Al menos 2 veces/año
Colesterol El total de colesterol es de 200 mg/dl o menos, o _____ El objetivo de LDL es 100 mg/dl o menos, o _____ El objetivo de HDL es por encima de 40 mg/dl para los hombres, o _____ por encima de los 50 mg/dl para las mujeres, o _____ El objetivo de los triglicéridos es menos de 150 mg/dl, o _____	Al menos cada dos años
Examen de fondo de ojo Ayuda a prevenir y detecta problemas de la vista	1 vez/año
Examen pédico No se olvide de realizar a diario su propio cuidado e inspección de los pies	Al menos 1 vez/año
Examen dental La limpieza y los chequeos ayudan a prevenir y detectar enfermedades de los dientes y las encías	2 veces/año
Urine microalbumin/creatinine ratio El objetivo es menos de 30, o _____	1 vez/año
Vacuna antigripal	1 vez/año
Vacuna neumocócica	Una vez (repetir a los 65 años)

Mantenga un peso saludable

Si tiene sobrepeso, una de las mejores cosas que puede hacer para controlar la diabetes es bajar esos kilos de más. Esto es así porque a medida que se libera del exceso de grasa corporal, aumenta la sensibilidad que tiene el cuerpo a la insulina. Esto le facilita el control de la glucemia. Usted y su médico pueden incluso descubrir que necesita menos medicamentos para la diabetes. Además, es probable que observe otros beneficios, como que la presión sanguínea y el colesterol están más bajos y tiene más energía.

Para una pérdida de peso segura y permanente, deje que su equipo de salud le ayude. Pueden crear un programa completo que adapta los siguientes elementos para usted:

- **Ejercicio y actividad constantes.** Su equipo puede diseñar su programa de ejercicio para estar seguros de que usted utiliza todas las calorías que ingiere, y algunas más, hasta que baje de peso.
- **Un plan de alimentación con restricción de calorías.** Cuando su nutricionista confecciona un plan de alimentación para ayudarle a bajar de peso, es probable que le pida que realice una medición de las calorías y de las porciones. Además, le puede pedir que limite las grasas en la dieta y que aumente la ingesta de algunas comidas para asegurarse de que obtenga los nutrientes que necesita mientras baja de peso.
- **Objetivos y supervisión para lograr una pérdida de peso gradual y permanente.** Las dietas forzosas, o las dietas de moda, por lo general no son efectivas a largo plazo; y casi nunca son seguras. Su equipo de salud le puede ofrecer objetivos personalizados y ayuda para bajar de peso lenta y permanentemente. Una buena meta para la mayoría de las personas es intentar bajar de peso a un ritmo de 1 a 2 libras (de 450 g a 900 g) por semana.



¡CONVIÉRTASE EN UN PERDEDOR, PERO DESPACIO!

Tenga en cuenta que una pérdida de peso permanente por lo general ocurre lentamente. Una buena meta para la mayoría de las personas es intentar bajar de peso a un ritmo de 1 a 2 libras (de 450 g a 900 g) por semana. Si baja de peso más rápido, es probable que esté haciendo algo que no es saludable.



¿Calorías que entran = calorías que salen?

De acuerdo con los expertos, mantenerse en un peso saludable por lo general es un acto de equilibrio de calorías, asegurándose de que la cantidad de calorías que ingiere es adecuada para la energía que utiliza en su actividad diaria.

- Si ingiere más calorías durante un periodo de tiempo, aumentará de peso a menos que aumente el nivel de actividad para compensar el desequilibrio.
- Si ingiere menos calorías y/o aumenta la actividad, puede estar seguro de que bajará de peso.
- Si utiliza todas las calorías que ingiere, usted ha alcanzado un equilibrio que le permitirá mantenerse en buen peso por mucho tiempo.

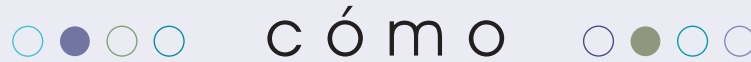
¿PREFIERE UN PROGRAMA?

Si cree que le gustaría participar en un programa de grupo de pérdida de peso, plantéese a su equipo de salud. Ellos le pueden indicar un programa, por medio de IHC u otra organización, que satisfaga sus necesidades.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Acerca del control de peso para usted y su familia, consulte *The Weigh to Health* (Un peso hacia la salud) que está a su disposición por medio de su proveedor de cuidados de la salud de IHC o en www.ihc.com/prevention.



comenzar a cambiar sus "hábitos de peso pesado"

Cambiar casi nunca es fácil. A medida que comienza a intentar bajar de peso, es probable que descubra que muchos de sus hábitos antiguos y familiares interfieren en sus buenas intenciones. ¿Cómo romper el ciclo y comenzar a ganar la batalla de las ardenas?

La clave es aumentar su conciencia. Aquí hay algunas ideas que le ayudan a reconocer algunos de los comportamientos que pueden haberle llevado a aumentar de peso y ayudarle a sustituirlos por hábitos más saludables:

- Hágase un tiempo para moverse más.** Busque formas de hacer más actividad física todo el día, no sólo como parte de sus sesiones formales de ejercicios. Busque oportunidades de estar parado en lugar de sentado y de caminar en lugar de conducir. Elija recreaciones activas, como bailar o hacer caminatas largas, con más frecuencia que los entretenimientos pasivos como mirar televisión.
- Tenga cuidado de "comer inconscientemente".** Es fácil comer de más si mira televisión o si hace alguna actividad que lo distrae al mismo tiempo. Apague la televisión durante las comidas o colaciones. Sea consciente de cada bocado que come, ¡y disfrútelo!
- Cuídese de "la angustia oral".** La gente se suele apartar de su plan de alimentación a causa de sus emociones, como el aburrimiento, la soledad o el estrés. No piense que la comida es su principal fuente de entretenimiento, de compañía y de bienestar.
- Preste especial atención al tamaño de las porciones.** Puede controlar el tamaño de las porciones dejando las fuentes con la comida fuera de la mesa, comiendo en platos y recipientes más pequeños y midiendo las porciones a medida que se sirve. Evite comer directamente de los paquetes de comida y tenga en cuenta que si es mayor que su mano, ¡es probable que sea más de una porción! Consulte la página 65 para encontrar más consejos acerca del control de las porciones.
- No caiga en la tentación.** La mayoría de la gente tiene "comidas desencadenantes" que tienden a comer de más. Observe cuáles son esos desencadenantes (¿las papas fritas?, ¿los chocolates?, ¿el helado?) y trate de no tenerlos en su casa.
- Anótelo.** Lleve un registro de lo que come a lo largo del día. Esto le ayudará a concentrarse en su intención de bajar de peso; y será útil para que los prestadores de servicios de salud se den cuenta de qué le funciona mejor.

¿Cómo me doy cuenta de que estoy excedido de peso?

Existen dos medidas comunes que utilizan los prestadores de servicios de salud para determinar si usted tiene un peso poco saludable: el **índice de masa corporal (IMC)** y la **medición de la cintura**.

1 El índice de masa corporal (IMC)

El IMC es una fórmula matemática que expresa la proporción del peso con respecto a la altura. Los estudios han demostrado que esta proporción pronostica mejor la grasa de corporal que cualquier otra medida de altura y peso. A todas las personas adultas con un IMC de 25 o más se las considera en peligro de muerte prematura e incapacidad. Este riesgo aumenta a medida que aumenta la gravedad de la obesidad. Observe la siguiente tabla para determinar en qué categoría de riesgo se encuentra según su peso.

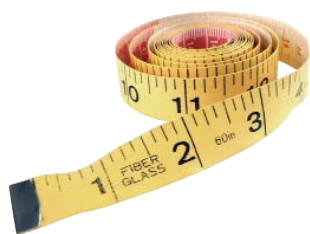
2 Medición de la cintura

Los estudios han demostrado que tener demasiada grasa en el abdomen también puede aumentar el riesgo de enfermarse. Utilice una cinta métrica para medirse la cintura (justo arriba de los huesos de la cadera).

- Para las mujeres, más de 35 pulgadas (89 centímetros) es demasiado.
- Para los hombres, más de 40 pulgadas (1 metro) es demasiado.

Tabla del Índice de Masa Corporal (IMC)

BMI	Normal						Sobrepeso						Obesidad								
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Altura	Peso corporal (en libras)																				
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311
6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320



Para utilizar la tabla del IMC, busque su altura en la columna de la izquierda y luego trasládese hasta su peso. El número que está en la parte superior de la columna es el IMC acorde a su altura y peso. La etiqueta sobre la parte superior indica en qué categoría se encuentra (normal, sobrepeso u obesidad). Tenga en cuenta que el IMC no debería ser la única herramienta que se utilice para evaluar el riesgo. Por ejemplo, las personas que tienen mucha masa muscular (como los atletas) pueden estar perfectamente saludables en un IMC más alto.

Cuide sus pies

Con la diabetes, los pies corren el riesgo de sufrir problemas graves causados por los daños a los tractos nerviosos o por la mala circulación. Incluso una irritación leve de la piel, aparentemente inocua, puede causar un problema considerable en los pies, que están expuestos a un alto riesgo. Afortunadamente, si cuida de sus pies todos los días, puede llegar a prevenir problemas graves con éxito. Siga las pautas para el cuidado de los pies enumeradas a continuación.



○ ● ○ ○ c ó m o

- ✓ **Lávese los pies todos los días.** ¡Utilice agua tibia y hágalo suavemente! No utilice agua caliente, tampoco ponga en remojo los pies ni los refriegue. Eso podría dañar la piel. Una vez que termine, séquese los pies por completo, especialmente entre los dedos.



- ✓ **Evite las temperaturas extremas.** No utilice almohadillas térmicas ni botellas de agua caliente y nunca exponga los pies al fuego ni los coloque sobre conductos de calefacción en donde podrían recibir quemaduras fácilmente.

- ✓ **Prevenga y trate la piel seca.** Aplíquese petrolato (vaselina) sobre la piel. Es buena sobre todo para zonas que tienden a secarse y agrietarse, tales como los pies, manos y codos. Pero tenga cuidado de que no se deposite entre los dedos: la humedad que se acumule aquí puede hacer que se convierta en una zona propensa a infecciones.

- ✓ **No utilice instrumentos cortantes o químicos agresivos en los pies.** No trate de remover durezas, verrugas o callos por su cuenta utilizando hojas de afeitar, tijeras o agentes químicos. Deje que su proveedor de cuidados para la salud lo haga por usted.

- ✓ **Mantenga cortas las uñas de los pies** Corte las uñas de los pies en forma recta y utilice una lima de uñas para emparejar los bordes.



Qué esperar del examen de los pies

Además del cuidado diario de los pies, es necesario realizar exámenes periódicos de los mismos. Recuerde a su proveedor de cuidados para la salud que le revise los pies descalzos y sin medias en cada visita. O haga una consulta a un podiatra (especialista en pies) para que le realice el examen pédico. Durante un examen, lo que puede prever es lo siguiente:

- Su proveedor de cuidados de la salud, por lo general, comenzará por **evaluar sus antecedentes médicos**. Asegúrese de comunicarle a su proveedor cualquier problema que tenga en la actualidad o que haya tenido anteriormente.
- Para **verificar la circulación de los pies**, su proveedor tomará el pulso de cada pie y tobillo, y en algunos casos, prescribirá una prueba de ultrasonido para medir el flujo sanguíneo. cuidar sus pies

- Para **comprobar si existen daños nerviosos**, su proveedor utilizará un hilo fino de nilón para evaluar cuánta sensibilidad tiene en varias zonas de los pies. Su proveedor también puede evaluar su sensibilidad a la vibración y al calor.
- Finalmente, el proveedor de cuidados para la salud **evaluará las condiciones en que se encuentran la piel y los huesos de los pies**. Examinará la posición de los dedos y comprobará si existe debilidad o hundimiento en los huesos y articulaciones. Para evaluar infecciones óseas o cutáneas u otros problemas, puede prescribirle una radiografía, una densitometría ósea, una RM (resonancia magnética) o una TC (tomografía computada).



cuidar sus pies



Sea un "selector de calzados inteligente". Cuidar los pies significa ser inteligente en cuanto a la elección del calzado. Las siguientes son algunas pautas:

- Siempre use zapatos o zapatillas para proteger los pies. Nunca camine descalzo, incluso dentro de su casa o cuando vaya al baño por la noche.
- Siempre use medias o calcetines con los zapatos, pero no use medias ajustadas ni ligas. No use medias o calcetines agujerados o remendados.
- Evite usar zapatos de plástico, chancletas y zapatos abiertos o de punta.
- Ablande los zapatos gradualmente.
- Compre y use zapatos cómodos que no le aprieten ni le rocen. Cuando compre zapatos nuevos, asegúrese de que la punta sea lo suficientemente amplia como para permitirle mover los dedos y compruebe que el talón se ajuste sin resbalar.
- Compruebe que sus zapatos no tengan partes internas ásperas, desgastadas o puntiagudas. El pie debe amoldarse a sus zapatos sin problemas.
- Si a menudo tiene molestias en los pies, considere la posibilidad de usar zapatos a medida o apósitos de silicona para proteger las zonas del pie sensibles a la presión.

Revise sus pies todos los días.

Esto ayuda a detectar los problemas antes de que se tornen graves. Si tiene dificultades para mirar sus pies, utilice un espejo de mano o pídale ayuda a alguien. Mire cada pie con detenimiento (parte superior, inferior y entre los dedos) y preste atención a lo siguiente:

- Cortes, raspaduras y llagas
- Ampollas, callos y durezas
- Piel seca y agrietada
- Uñas engrosadas o encarnadas
- Cambios de color y temperatura
- Zonas frías, con hormigueo, de color rojo o hinchadas (inflamadas)

Si observa alguno de los problemas enumerados arriba, llame a su proveedor de cuidados para la salud.

Cuide su piel

La diabetes puede lesionar su piel de dos maneras:

- **Piel seca.** Si la glucemia está elevada, el cuerpo pierde líquidos, lo que provoca resequedad extrema de la piel. A su vez, el daño nervioso causado por la diabetes puede disminuir la cantidad de sudor. Esto también contribuye a la resequedad de la piel.
- **Infecciones.** El mayor problema que ocasiona la piel seca es que favorece las infecciones. La piel seca puede irritarse y ser propensa a agrietarse. Las raspaduras y las grietas permiten la entrada de gérmenes que causan infecciones. Y si la glucemia está elevada, nutre a los gérmenes y empeora las infecciones.



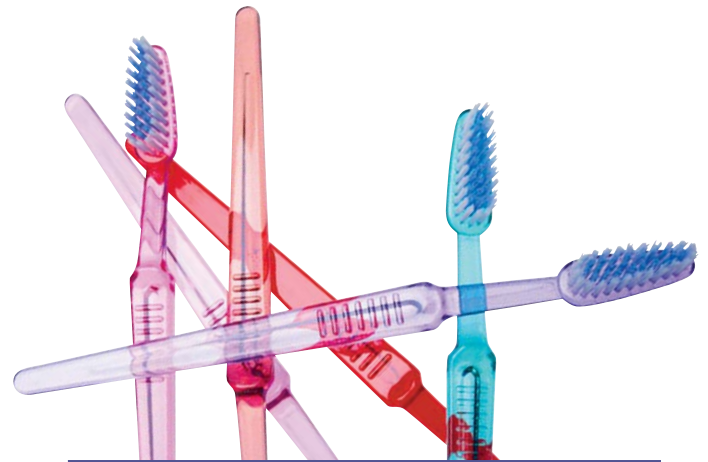
c ó m o cuidar su piel

Para mantener la piel saludable, siga estas pautas:

- ✓ **Ávese con agua tibia (no con agua caliente).** Probablemente no necesite emplear jabón la mayoría de los días. Pero cuando lo haga, asegúrese de que sea un jabón suave. Posteriormente, enjuáguese bien.
- ✓ **Después de lavarse, séquese bien.** Asegúrese de secar por completo las zonas en donde se podría acumular la humedad: entre los dedos, debajo de los brazos, debajo de los pechos y entre las piernas.
- ✓ **Mantenga la piel hidratada** con petrolato (vaselina). De noche, puede aplicar una cantidad generosa en los pies y luego ponerse medias para evitar que las sábanas se engrasen.
- ✓ **Use ropa interior de algodón puro.** El algodón permite que el cuerpo esté mejor ventilado.
- ✓ **Use guantes y otras prendas adecuadas** para protegerse mientras realiza trabajos que pueden lesionar la piel. Por ejemplo, use guantes y mangas largas mientras poda un cerco con espinas.
- ✓ **Utilice un protector solar** y el sentido común para evitar quemaduras solares.
- ✓ **Beba muchos líquidos,** tales como agua, a menos que su equipo de salud le ordene lo contrario. Esto le ayudará a prevenir la resequedad de la piel desde el interior hacia afuera.

Cuide sus dientes y encías

Las enfermedades que afectan los dientes, boca y encías son más comunes en personas diabéticas. En parte, esto se debe a que cuando la glucemia está elevada, la saliva hace de la boca un hogar tentador para las bacterias que causan enfermedades.



○ ● ○ ○ c ó m o ○ ● ○ ○ cuidar sus dientes y encías

Para ayudar a prevenir los problemas de dientes y encías, siga las pautas a continuación:

- ✓ **Lávese los dientes** con pasta dental después de cada comida. Emplee un cepillo de dientes suave y enjuáguese bien la boca.
- ✓ **Enjuague bien su cepillo de dientes** después de cada cepillado, colóquelo verticalmente (con las cerdas hacia arriba) y al menos cámbielo una vez cada tres meses. (Los cepillos de dientes pueden albergar bacterias.)
- ✓ **Limpie sus dientes** con hilo dental una vez al día.
- ✓ **Limpie sus puentes dentarios o dentaduras** tal como se lo ha enseñado su odontólogo.
- ✓ **Haga visitas periódicas al odontólogo.** Asegúrese de que el odontólogo esté al tanto de su diabetes.

¿Síntomas de problemas dentales?

No olvide visitar al odontólogo una vez cada 6 meses para realizarse una limpieza y un chequeo de rutina. También debe llamar al odontólogo si nota algo de lo siguiente:

- Encías sangrantes cuando se cepilla o al comer
- Encías rojas, inflamadas o sensibles
- Pus entre los dientes y las encías al presionar las mismas
- Mal aliento persistente o sabor desagradable en la boca

GLUCOSA ELEVADA Y ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS: ¿EXISTE UNA RELACIÓN RECÍPROCA ENTRE AMBAS?

Según la Academia Estadounidense de Periodoncia, investigaciones recientes sugieren que la relación entre la enfermedad periodontal (de encías) y la diabetes puede ser recíproca: la diabetes no sólo le hace correr el riesgo de padecer la enfermedad de las encías, sino que una enfermedad grave de las encías puede hacer que a las personas diabéticas les resulte más difícil controlar la glucemia.

Es por eso que resulta importante prevenir la enfermedad de las encías en lo posible y tratarla de inmediato si aparece.



TRATE UNA Y OTRA VEZ

Si previamente ha intentado abandonar el cigarrillo sin éxito, ¡inténtelo de nuevo! La mayoría de las personas que han dejado de fumar han hecho al menos 5 intentos antes de ser capaces de dejar lograrlo.

Solicite a su proveedor de cuidados para la salud una copia de *Journey to Freedom* (Un viaje a la libertad) de IHC, o encuéntrela en www.ihc.com/prevention Este folleto presenta un método paso a paso para dejar de fumar y enumera más recursos de IHC y otros recursos estatales y nacionales para ayudarle.

Deje de fumar

Usted ya sabe que fumar es perjudicial para la salud y que debe abandonar este hábito. Pero si es fumador diabético, tiene tres razones muy urgentes para que abandone:

- Fumar contribuye a la resistencia a la insulina.
- Fumar acelera el daño nervioso y arterial que a menudo ocurre con la diabetes.
- Fumar aumenta su riesgo de desarrollar otras complicaciones de la diabetes, que incluyen enfermedades visuales, renales y cardíacas.

Si fuma, hoy es un día genial para dejar de hacerlo. Las ideas a continuación le ayudarán.



c ó m o



encontrar un programa que le ayude a dejar de fumar



Para recibir asistencia especializada que le ayude a abandonar el hábito de fumar, puede unirse a alguno de los programas enumerados abajo:

- **Smoke Breakers (expertos antitabaco) (801) 442-5599.** Smoke Breakers es un programa para dejar de fumar que consiste en clases que se dictan en varios hospitales de IHC. Los afiliados al Plan de Salud de IHC pueden acceder a él realizando un depósito reintegrable una vez finalizado el programa. Quienes no sean afiliados al Plan de Salud de IHC pueden participar realizando un depósito no reintegrable.
- **Free & Clear (libre y limpio) 1-800-292-2336.** Free & Clear es un programa para dejar de fumar de 12 meses de duración, confidencial y que se dicta por teléfono. Usted recibirá asistencia personalizada (por teléfono) de un especialista para dejar de fumar, una guía y un cuaderno de ejercicios para dejar el hábito, además, una grabación y un cuaderno de ejercicios para controlar el estrés. Este programa es gratuito para todos los afiliados al Plan de Salud de IHC.
- **Utah Tobacco Quit Line (Línea de Utah para Abandonar el Tabaco):** en inglés al 1-888-567-TRUTH (1-888-567-8788) o en español, 1-877-2NO-FUME (1-877-266-3863). La Línea de Utah para Abandonar el Tabaco es un servicio telefónico gratuito para adolescentes, adultos sin cobertura o adultos asociados a Medicare y/o Medicaid del estado de Utah. Además de otros cuidados, esta línea proporciona ayuda e información para mujeres embarazadas que intentan dejar el cigarrillo.
- **Freedom From Smoking (Libre de Humo) 1-800-586-4872.** Freedom From Smoking es un programa para dejar de fumar de 8 semanas de duración, que consiste en clases y que es dictado por la Asociación Estadounidense del Pulmón.

Controle el estrés

Todos tenemos algún grado de estrés en nuestra vida, pero no todo el mundo está "muerto de estrés". Ya que el estrés puede elevar la glucemia, es importante asegurarse de que su respuesta al estrés sea saludable. Observe la tabla a continuación para obtener consejos acerca de cómo reconocer el estrés y controlarlo de manera saludable..

○ ● ○ ○ c ó m o ○ ● ○ ○ controlar el estrés

Hágase la prueba del estrés...

Aunque algunas de las conductas y cambios enumerados abajo sean provocados por la diabetes o por otro problema de salud, a menudo son síntomas de estrés.

- Dormir muy poco o demasiado
- Pesadillas o falta de sueño
- Nervous habits like nail-biting or foot tapping
- Comer mucho o demasiado rápido
- Disminución de la libido
- Rechinamiento de los dientes
- Irritabilidad o impaciencia
- Migraña o dolores de cabeza fuertes
- Tensión muscular
- Respiración o suspiros poco profundos
- Palpitaciones
- Molestias estomacales
- Manos frías o transpiradas

...y actúe

La mayoría de las personas necesitan entrenarse para tener respuestas saludables frente al estrés. En la lista a continuación se proporcionan algunas ideas.

- ✓ **Deténgase y respire.** Cuando note por primera vez los síntomas del estrés, interrumpa lo que está haciendo (o pensando) y respire hondo algunas veces. El yoga, la meditación o la oración le pueden proporcionar también unos minutos provechosos de descanso y ayudarlo a tranquilizarse.
- ✓ **Modifique su punto de vista.** Su reacción al estrés comienza por cómo percibe el estrés. ¿Imagina las peores situaciones, se obsesiona por los detalles o se toma las cosas muy a pecho? Vea si puede modificar su punto de vista. Trate de encontrar la parte positiva de las situaciones difíciles y conceda a los demás el beneficio de la duda. Finalmente, intente ver las cosas en perspectiva preguntándose: "¿Esto me importará dentro de cinco años?".
- ✓ **Fije nuevas prioridades para su itinerario.** ¿Está muy ocupado, o está muy ocupado en cosas que no disfruta realmente? ¿O le parece que dispone de mucho tiempo libre (que lo tienta a preocuparse aun más)? De ser así, organice su tiempo para reflexionar acerca de sus intereses. Tenga el valor de decir "no". Opte por disfrutar de sus actividades, sin apuros ni presiones.
- ✓ **Desarrolle hábitos para deshacerse del estrés.** ¿Qué le ayuda a relajarse? Escape de sus preocupaciones con un pasatiempo saludable como conocer gente, ejercitarse o dedicarse a su pasatiempo favorito.

Enfrente la depresión y el agotamiento

AGOTAMIENTO POR DIABETES

Sabe lo que debe hacer por su salud, pero no se siente motivado para mantener la rutina diaria de autocontrol. ¿Sólo a usted le pasa esto? No es así. Es tan común que tiene un nombre: agotamiento por diabetes.

Enfrente el agotamiento y otras emociones negativas cada vez que se presenten. Estos sentimientos pueden ser comunes, pero no deben pasarse por alto.

Para la mayoría de las personas, las emociones fuertes que ocurren en el momento del diagnóstico de la diabetes, como negación, enojo, miedo y tristeza, se alivian con el paso del tiempo. Pero puede que no se mantengan alejadas para siempre. Estos sentimientos tienden a aparecer por ciclos, asomándose nuevamente cuando enfrenta nuevos desafíos en su vida de persona diabética.

En la tabla a continuación se muestran algunas tendencias comunes en la vida emocional de las personas diabéticas. A pesar de que la experiencia de la diabetes varía de persona a persona, le ayudará saber lo que los demás han sentido, y cuándo usted puede llegar a enfrentar estos mismos sentimientos.

Los SENTIMIENTOS que puede experimentar

A veces, las emociones solo necesitan seguir su curso y otras veces pueden indicar una depresión más grave que requiere tratamiento. Consulte la página siguiente para ayudarle a conocer la diferencia.

- **Negación.** Cuando recibe el primer diagnóstico, se dice a usted mismo que el médico ha cometido un error: "¡Yo no tengo diabetes, este análisis debe ser de otra persona!". Más tarde, se convence a usted mismo de que la diabetes ha desaparecido, o de que en realidad no es una enfermedad muy grave.
- **Miedo o inquietud.** Usted teme a las complicaciones de la diabetes. Se siente inquieto con respecto a su futuro. Se preocupa acerca de cómo lo ve la gente, cómo se está autocontrolando, o de la posibilidad de que sus hijos contraigan diabetes. O tan sólo se siente intranquilo sin saber por qué.
- **Enojo o autocompasión.** Usted no deja de lamentar la "injusticia" de padecer diabetes. Siente enojo por la carga que implican las actividades de autocontrol o le irrita el hecho de tener que pensar en su salud todos los días.
- **Tristeza.** Experimenta un sentimiento de pérdida respecto de su "antiguo" cuerpo, su imagen propia o su estilo de vida (previos al diagnóstico). Se siente vencido por la rigidez del autocontrol o desanimado por lo que acontecerá en el futuro.

Considere que los problemas emocionales, a menudo, tienen causas físicas. Por ejemplo, un control de la glucemia deficiente, los efectos secundarios de la medicación y los desequilibrios químicos u hormonales pueden contribuir en conjunto al surgimiento de problemas emocionales.

CUÁNDO los puede sentir

Incluso y si se ha adaptado a la diabetes adecuadamente, los sentimientos negativos pueden surgir de vez en cuando. A menudo su ánimo parecería no tener un "buen pretexto". Pero a veces usted reacciona a hechos particulares de su vida. Los momentos en que suelen aparecer los sentimientos negativos (o reaparecer) se enumeran abajo.

- **Al momento del diagnóstico.** La noticia de su enfermedad puede resultar abrumadora. Angustiarle por uno mismo es natural, y hasta saludable, siempre y cuando no conduzca al debilitamiento.
- **Luego de su primer episodio de glucemia baja o elevada.** Tales episodios pueden ser aterradores y dejarle con una sensación de vulnerabilidad.
- **Si está embarazada o planeando la posibilidad de formar una familia.** La paternidad es un acontecimiento importante en la vida de cualquier persona. Es razonable que los sentimientos relacionados con la diabetes sean más intensos en este momento.
- **Si tiene infecciones recurrentes.** Tiene aun un recordatorio más (¡como si lo necesitara!) de que su enfermedad es crónica. Además, tiene la carga adicional que implica el tratamiento de la infección.
- **Cuando se modifica su plan de autocontrol.** Lo que solía dar resultado para el control de la diabetes ya no funciona; y se pregunta por qué. Le atemoriza el hecho de tomar otro medicamento, de comenzar a aplicarse inyecciones de insulina o de hacer otras modificaciones.
- **Si aparecen complicaciones a largo plazo.** Puede sentir que todo el esfuerzo por controlar su diabetes no ha dado resultado. Teme por su salud.

○ ● ○ ○ c ó m o ○ ● ○ ○

superar las emociones negativas

¿Qué puede hacer para superar las emociones negativas? En primer lugar, debe aceptar y tratar de comprender sus emociones. Esto le ayudará a darse cuenta de lo que debe hacer para superarlas (en caso de que pueda hacer algo). **El objetivo es asegurarse de que sus sentimientos no interfieran con su cuidado o con su capacidad de llevar una vida plena y satisfactoria.** Aquí aparecen algunas alternativas para lograrlo:

- ✓ **Reconozca cuándo las emociones son perjudiciales.** Las emociones negativas pueden ser favorables en algunos casos. Por ejemplo, el enojo o el miedo le pueden motivar a cuidarse mejor. La tristeza puede convertirse en una excusa para restringir sus actividades y permitirle tomar un descanso necesario. Pero es necesario que reconozca las emociones perjudiciales y cuando debería buscar ayuda. La lista de la derecha puede ayudarle a evaluar sus sentimientos.
- ✓ **Busque apoyo.** Además del apoyo de su equipo de salud, busque el de otras personas. Un consejero, un grupo de apoyo para diabéticos o un guía espiritual pueden acompañarle en los momentos difíciles. También puede buscar en internet foros de discusión o grupos de chat. Estos recursos pueden ponerle en contacto con personas que comprenden por lo que está atravesando.
- ✓ **Continúe con su cuidado y haga modificaciones cuando sea necesario.** Un control deficiente de la glucemia puede causar estragos en sus emociones. De manera que, incluso cuando se sienta desanimado, angustiado, triste y mal, trate de continuar con las actividades de autocontrol. ¿Y si tiene dificultades con el control de la glucemia, a pesar de tener un buen autocontrol? No se resigna a que éste sea su destino. Hable con su equipo de salud acerca de cómo solucionar el problema.
- ✓ **Enfrente los efectos del estrés.** El estrés puede hacer que el mal humor empeore aún más. Consulte la página 85 para obtener información acerca de cómo reconocer el estrés y tratarlo de una manera saludable.
- ✓ **Sea amable consigo mismo y fíjese metas realizables.** Todo diabético tiene sus días malos. Todos se sienten cansados e interrumpen el autocontrol de vez en cuando. Por eso, si se siente desanimado, agotado o simplemente harto de eso, no se dé por vencido. Concéntrese en lo que vino haciendo bien y luego fíjese una meta realizable a corto plazo. La motivación se sustenta con el éxito; y el éxito depende de que exista una meta factible y alcanzable.



¿Se trata de depresión?

Si tiene alguno de estos síntomas o si se ha sentido desanimado por dos semanas o más, llame a su proveedor de cuidados para la salud. Puede estar deprimido.

- **Pérdida de placer.** No demuestra interés en lo que solía disfrutar.
- **Trastornos del sueño.** Duerme demasiado, muy poco o mal.
- **Cambio en el apetito** Come más o menos que de costumbre.
- **Tiene dificultades** para concentrarse. No puede mirar un programa de televisión o leer un artículo porque se le interponen otros pensamientos o sentimientos en la mente.
- **Pérdida de energía.** Se siente cansado todo el tiempo.
- **Nervousness or fidgeting.** You always feel anxious, or you have trouble sitting still.
- **Culpa.** Siente que "nunca hace nada bien" y le preocupa convertirse en una carga para los demás.
- **Se mueve o habla despacio.** La gente lo habrá notado.
- **Pensamientos suicidas.** Siente deseos de morir o piensa en formas de lastimarse.

Sus proveedores de cuidados de la salud le pueden ayudar a determinar una estrategia para retomar la normalidad de su vida y su salud.