

Angustia por diabetes: reconocer y lidiar con el agotamiento

¿Qué es la angustia por diabetes?

La **angustia por diabetes** es el nombre del estrés emocional provocado a menudo por controlar la vida con diabetes. La angustia por diabetes puede afectar todos los aspectos de su vida diaria, incluidos el trabajo, la escuela, las relaciones y las tareas para controlar la diabetes. Si la angustia por diabetes no se atiende, puede llevar al **agotamiento**. Esto se produce cuando una persona se siente tan cansada emocionalmente y derrotada por su diabetes que puede desistir en atender su enfermedad.

7 señales de angustia por diabetes

- 1 Se siente impotente.** Siente que nunca podrá controlar su diabetes, no importa lo que haga. “No importa lo que intente, la glucosa (azúcar) en mi sangre no bajará”.
- 2 Se preocupa.** Le preocupa que otros piensen mal de usted por su enfermedad. “Tengo que ocultar mi diabetes de otras personas”.
- 3 Miedo al fracaso.** Teme que decepcionará a su equipo de atención. “No quiero que mi médico piense que no puedo atender mi diabetes”.
- 4 Presión de la familia y amigos.** Las personas cercanas a usted le prestan demasiada atención a su diabetes. “Mi familia y amigos le dan más importancia a mi diabetes de la que tiene”.
- 5 Temer los “bajones”.** Tiene miedo de tener un nivel bajo de azúcar. “Me hace sentir fatal”.
- 6 No está seguro de qué comer.** Se siente frustrado con la planificación de las comidas. “No estoy seguro si puedo comer los alimentos que más me gustan”.
- 7 Está cansado del cambio.** Se siente abrumado por todos los cambios que tiene que hacer en su vida. “Es mucho trabajo controlar mi glucosa en la sangre, los medicamentos, y los cambios en la comida y el ejercicio”.

¿Se siente agotado?

Los siguientes son dos sentimientos comunes que experimentan las personas con diabetes. Piense cuán a menudo le han molestado estos sentimientos **durante los últimos 30 días** y encierre en un círculo el número que mejor se corresponda con su experiencia.

Me siento abrumado por las exigencias de atender mi diabetes.

No es un problema		A veces es un problema		Siempre es un problema	
1	2	3	4	5	6

Siento que a menudo fallo con mi plan de atención de diabetes.

No es un problema		A veces es un problema		Siempre es un problema	
1	2	3	4	5	6

Sume ambos números.

Su puntaje es: _____

Un puntaje de **6** o más significa que es posible que tenga angustia por diabetes. Hable con su médico u otro miembro de su equipo de atención de diabetes acerca de su puntaje y lo que puede hacer para empezar a sentirse mejor.

