

Estrés y depresión



<https://www.uclahealth.org/marc/mindful-meditations>



Salud y Vida

Diabetes Self-Management Education Classes

Cameron County

Brownsville Schedule

Su Clínica

105 E. Alton Gloor Blvd.

Español: Martes de 5:30-7:30 pm

Tony Gonzalez Recreational Park

Start : September 12, 2019

34 Tony Gonzalez Drive

Español: Jueves de 10:00 – 12:00pm

Brownsville Community Health Center

191 East Price Road

Español: Sábados de 9-11 am

Harlingen Schedule

Su Clínica

1706 Treasure Hills Blvd.

English: Thursday from 6-8 pm

Rio Grande State Center

1401 South Rangerville Road

Español: Martes de 9:30 -11:30 am

San Benito Schedule

San Benito C.I.S.D. Landrum Educational Complex

450 South Dowling St

San Benito, TX 78586

Español: Miercoles de 6–8 pm

Español: Jueves de 10 am–12 pm

Salud y Vida

Diabetes Self-Management Education Classes

Hidalgo County

Alton Schedule

Alton Recreational Center

349 Dawes Ave, Alton, TX 78573

Español: Miércoles de 10 am – 12 pm

McAllen Schedule

Hope Family Health Clinic

2332 Jordan Rd.

Español: Martes de 10 am – 12 pm

Objetivos

- Describir qué sentimientos le provoca el vivir con diabetes y cómo éstos afectan el manejo de la enfermedad.
- Definir el estrés, y cómo este puede alterar los niveles de glucosa en la sangre.
- Identificar los síntomas de la depresión, y cómo solicitar ayuda para tratarla.
- Aprender estrategias sobre cómo manejar el estrés.
- Identificar los tipos de ayuda necesaria, así como redes de apoyo.

Preguntas

¿Cómo y cuándo se dio cuenta de que tenía diabetes?

¿Qué sintió cuando le diagnosticaron diabetes?
¿Cuál fue su reacción?

¿Cómo reaccionó su familia?

Sentimientos de negación

“Me siento bien, no
creo que tenga ningún
problema.”

¿Cómo identificar los sentimientos de negación?

- “Una mordidita no me hará daño.”
- “Este dolor sanará solo.”
- “Luego voy al doctor.”
- “No tengo tiempo.”
- “Mi diabetes no es seria. Solo tengo que tomar pastillas y no insulina.”



¿Cómo salir de la negación?

- Para salir de esta etapa debe:
 - Tomar responsabilidad de su condición.
 - Iniciar el manejo adecuado de su diabetes de inmediato.
 - Involucrar a sus familiares.
 - Hacer un plan.



Sentimientos de enojo

“¡Estoy tan enojado porque me dio esta enfermedad!”

“¡¿Por qué a mí?!”

“¡No quiero atenderme!”

“¡No quiero controlarla!”

“¡La odio!”

¿Cómo superar los sentimientos de enojo?

- Para salir de esta etapa debe:
 - Convertir el sentimiento de enojo en su aliado.
 - El enojo puede transformarse en una fuerza para tomar acción.
 - Busque un grupo de apoyo.



Sentimientos de estrés

“Estoy tan agobiado
que ya no puedo
más.”

¿Qué es el estrés?

- Es la tensión que se siente cuando una persona se enfrenta a una situación nueva o difícil.
- El estrés no siempre es malo.
- Aunque experimentar un poco de estrés puede ser bueno y servir como estímulo, el exceso de éste puede provocar problemas:

Físicos



Psicológicos



Sociales



Cambios físicos

- Aceleración del pulso y la respiración.
- Incremento en la presión sanguínea.
- Incremento en la tensión muscular.
- Disminución de las defensas.



- Piel reseca.



- Insomnio.



- Pérdida de cabello.

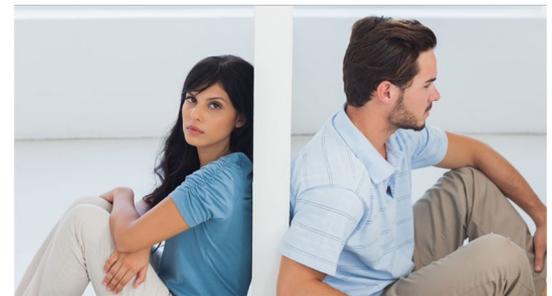


- Diarrea o estreñimiento.

- Impotencia sexual en hombres y desorden menstrual en mujeres.

Cambios Psicológicos

- Ansiedad.
- Violencia, agresividad.
- Aburrimiento, frustración, irritabilidad.
- Nerviosismo, inseguridad.
- Baja autoestima.
- Aislamiento.
- Falta de concentración, distracción.



Cambios sociales debido al estrés

- Problemas con la pareja o hijos.
- Dificultades para comunicarse con los demás.
- Bajo rendimiento y ausentismo en el trabajo.
- Discusiones constantes.
- Cambios de humor.
- Conflictos con compañeros de trabajo.



El estrés y la diabetes

- El estrés puede provocar un aumento en los niveles de glucosa en la sangre.
- Puede provocar cambios en la rutina que nos ayuda a controlar nuestros niveles de glucosa.



El estrés y la presión arterial alta

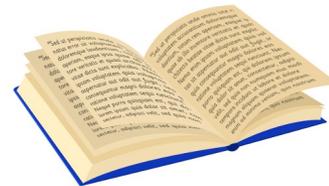


- El estrés puede provocar que su presión arterial suba.
- Puede cambiar la rutina que nos ayuda a controlar los niveles de presión arterial.
- El estrés es conocido por contribuir a factores de riesgo como una mala alimentación y un consumo excesivo de alcohol.



¿Cómo superar el estrés?

- Mantenga una actitud positiva a la vida.
- Haga ejercicios de relajación y meditación.
- Haga ejercicio regularmente.
- Practique cualquier actividad que disfrute, como leer un libro, etc.
- Tómese un tiempo de descanso .
- Pida ayuda cuando la necesite.
- Coma bien (saludable).
- Duerma bien.



Sentimientos de depresión

“Me despierto en la mañana y no tengo ganas de levantarme.”

¿Qué es la depresión?

- Sentirse deprimido no es lo mismo que sentirse triste.
- La depresión es una condición que afecta el estado de ánimo de una persona y necesita tratamiento.
- Estudios muestran que las personas que padecen diabetes tienen mayor riesgo de depresión que aquellos que no la padecen.



Síntomas de la depresión

- Tristeza permanente y sensación de abandono.
- Dificultad para dormir o dormir mucho.
- Llorar incontrolablemente sin razón.
- Falta de apetito o no poder parar de comer.
- Falta de interés o placer en sus actividades.
- Pensamientos suicidas, o intento de suicidio.
- Falta de energía.



¿Cómo afecta la depresión a personas con diabetes y alta presión?

Una persona con depresión pierde el control de sí mismo, de modo que, difícilmente seguirá las recomendaciones de su doctor para controlar la diabetes y la presión arterial alta.



¿Cómo salir de la depresión?

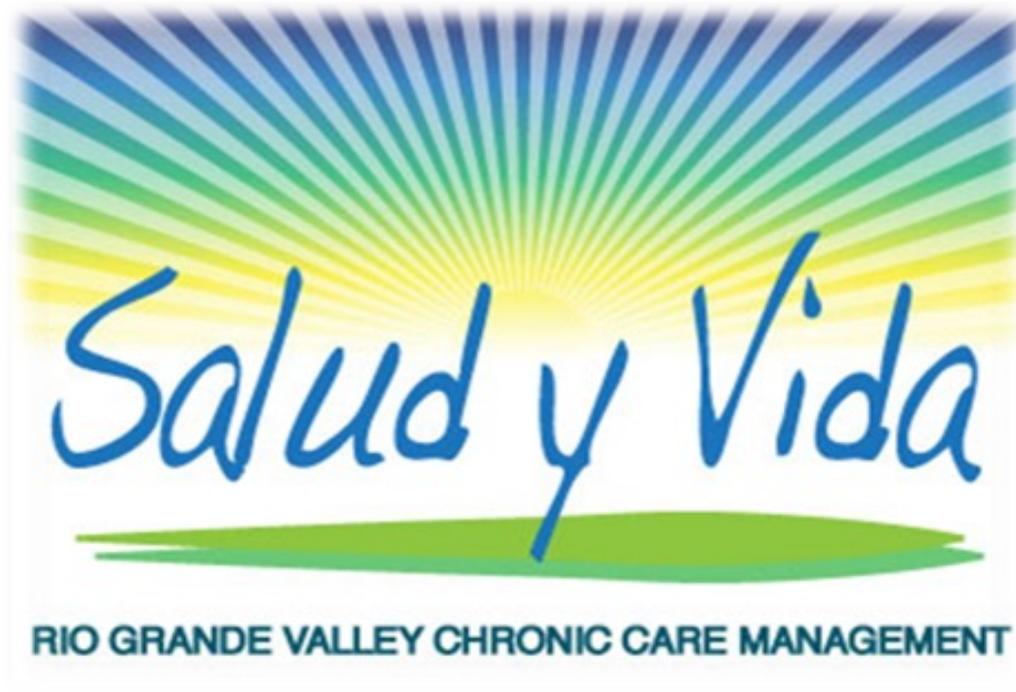
- ¿Cómo prevenir la depresión?
 - Busque apoyo familiar.
 - Participe en grupos de apoyo en la comunidad.
 - Haga ejercicio.
 - Disfrute de la vida social
 - Evite fumar.



Actividad con globos



Los efectos del alcohol y el tabaco en la diabetes y la presión arterial alta



¿Me hace daño beber
alcohol si tengo
diabetes y presión
arterial alta?

CONSULTE A SU MÉDICO

El alcohol, la diabetes y la presión arterial

- Las personas con Diabetes deben seguir las mismas indicaciones que aquellas sin Diabetes, si es que deciden beber:
- Las mujeres no deben tomar más de **1 copa/bebida** diaria.
- Los hombres no deben tomar más de **2 copas/bebidas** diarias.



¿Qué tanto es una copa?

Ejemplos de lo que incluye una bebida
alcohólica



Cerveza

355
mililitros



Vino

Media copa
(150ml)



Licor

1 trago
(45ml)

Una copa equivale a:

- 12 oz de cerveza
- 5 oz de una copa de vino
- 1 ½ oz de destilados (vodka, whiskey, gin, etc.).

Efectos del alcohol en pacientes con diabetes y presión alta

- El alcohol puede causar **bajos niveles de glucosa** inmediatamente después de haberlo tomado, y hasta 24 horas después.
- Si va a beber alcohol, revise sus niveles de glucosa antes de tomarlo y hasta 24 horas después de haberlo bebido.
- La cerveza y los vinos dulces contienen carbohidratos que pueden **subir el azúcar** en la sangre.
- El alcohol estimula el apetito, lo que puede causarle comer de más y, por lo tanto, descontrolar el azúcar en la sangre.
- El alcohol puede subir la presión.

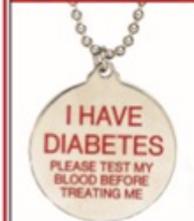
¿Cómo saber que ha bebido de más?

- Es común confundir la **hipoglicemia** con el estado de ebriedad, por lo tanto, pudiera no darle el tratamiento necesario.
- Síntomas de exceso de alcohol en la sangre:
 - Tener mucho sueño
 - Mareo
 - Desorientación



Consejos útiles

- No beba más de 2 copas en un día si es hombre, y 1 si es mujer.
- Beba lento.
- Mezcle licor con agua, refresco, o refrescos de dieta.
- Evite cocteles azucarados, vinos dulces o licores.
- No beba en ayunas o cuando sus niveles de azúcar estén bajos.
- Reduzca el consumo de bebidas alcohólicas fuertes para reducir su presión arterial.
- Siempre utilice alguna pulsera médica que indique que usted es diabético.

	FREE	DIABETES MEDICAL EMERGENCY NECKLACE In case of Emergency, the attending physician or paramedic needs to know you have diabetes.
	Name _____ Address _____ City _____ State _____ Zip _____ Phone _____ Email _____	
SEND A SELF-ADDRESSED, STAMPED ENVELOPE TO: FREE DIABETES NECKLACE Diabetes Research and Wellness Foundation™ P.O. Box 96046, Washington, DC 20090-6046		

Recomendaciones



-
- Hable con su médico sobre si es conveniente para usted consumir alcohol.
 - Si usted bebe regularmente, asegúrese de que su doctor lo sepa **antes** de que le prescriba su medicamento.
 - Beba solo si sus niveles de azúcar están bajo control.
 - Hágase un examen de azúcar (si se lo recetan) para que le ayude a decidir si puede tomar alcohol o no.

¿Me hace daño
fumar si tengo
diabetes?

SÍ

El tabaco, la diabetes y la presión arterial alta



- Si usted fuma, es muy probable que tenga serios problemas con la diabetes.
- Los fumadores con diabetes y presión arterial alta tienen mayor riesgo de padecer complicaciones serias, tales como:
 - Enfermedades en el corazón y los riñones.
 - Ataque al corazón y derrame cerebral
 - Mala circulación en las piernas y pies que pueden llevar a infecciones, úlceras y posibles amputaciones.
 - Incremento del azúcar en la sangre.
 - Incremento en la presión arterial
 - Resistencia a la insulina.

Beneficios de dejar de fumar



- Mejor aprovechamiento de la insulina.
- Mejor control de la diabetes en general.
- Niveles de glucosa más bajos.
- Niveles de A1c más bajos.
- Menos posibilidades de daños en los ojos, riñones y nervios.
- Niveles de colesterol y triglicéridos más bajos.
- Más energía.



¡Deja de fumar hoy!



- ¡Busca ayuda! Pregunta por tratamiento a tu proveedor de servicios de salud.
- Combina el tratamiento y la consejería de un especialista para hacer más efectivo el tratamiento clínico de dependencia al Tabaco
- Para ayuda gratis para dejar de fumar llama al **1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)** o visita [CDC.gov/tips](https://www.cdc.gov/tips)
- En español **1-855-DEJALO-YA (1-855-335-3569)** o visite [CDC.gov/consejos](https://www.cdc.gov/consejos)

