



# ADCES7 Conductas para el Cuidado Personal™ AFRONTAMIENTO SALUDABLE

*El afrontamiento saludable implica tener una actitud positiva frente al manejo de la prediabetes o de la diabetes, y relaciones positivas con los demás.*

La prediabetes y la diabetes pueden afectar tanto su cuerpo como su salud emocional. Es común tener sentimientos encontrados sobre su afección y experimentar altibajos. Estas emociones pueden afectar a usted y a su capacidad de manejar su vida diaria y su afección.

Hay muchas maneras de afrontar los disgustos de la vida, y no todas ellas son buenas para su salud. No obstante, hay métodos saludables para afrontar los problemas que puede emplear para atravesar los momentos difíciles.

## CONCÉNTRESE EN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLE

La forma en la que manejó sus sentimientos en el pasado puede ser una guía para afrontar su afección. Hay muchas maneras de afrontar las situaciones de estrés de la vida y los desafíos de tener prediabetes o diabetes. Estos son algunos ejemplos de alternativas más saludables:

AFRONTAMIENTO NO SALUDABLE	AFRONTAMIENTO SALUDABLE
Fumar	Meditar
Comer en exceso	Hacer actividad física
No encontrar tiempo para hacer actividad física	Participar en actividades basadas en la fe
Evitar a la gente y las situaciones sociales	Buscar un pasatiempo
Beber alcohol	Unirse a un grupo de apoyo
Consumir drogas	Escribir un diario



### Busque redes de apoyo

Tener una red de apoyo es esencial para un afrontamiento saludable. Asistir a clases de automanejo y apoyo para la diabetes o participar en un programa de prevención de la diabetes, o en un grupo de apoyo entre pares, puede ayudarlo a recibir apoyo e ideas para un afrontamiento saludable. Tómese el tiempo para establecer vínculos saludables que funcionen para usted y lo apoyen en su camino. Recuerde que no está solo. Su especialista en educación y cuidado de la diabetes está aquí para ayudarlo a desarrollar estrategias de afrontamiento saludable y apoyar sus esfuerzos. Para obtener más información sobre el apoyo de sus pares, consulte [DiabetesEducator.org/Español](http://DiabetesEducator.org/Español).

## COMIENZE UNA CONVERSACIÓN

Cuando esté listo para tener una conversación con su equipo de atención, haga lo siguiente:

1. Dígale qué es lo que más le preocupa respecto a su cuidado personal en este momento (p. ej., sus medicamentos, sus emociones, la planificación de las comidas, el estrés).
2. Dígale qué es lo que le resulta difícil o frustrante sobre las inquietudes mencionadas.
3. Describa lo que piensa o siente sobre sus inquietudes (p. ej., confusión, enojo, curiosidad, preocupación, frustración, depresión, esperanza).

El afrontamiento saludable es importante porque el estrés relacionada con la diabetes puede dificultar su cuidado personal e impedirle alcanzar sus metas de salud. Puede vivir bien con prediabetes y diabetes y tener la calidad de vida que merece con la orientación, el apoyo y las destrezas de afrontamiento adecuados.

Un especialista en educación y cuidado de la diabetes puede ayudarlo a descifrar dónde es que el estrés está afectando su cuidado personal. Juntos pueden desarrollar las estrategias de afrontamiento saludable que mejor funcionen para usted y se adapten a su estilo de vida. Pídale a su equipo de atención médica una remisión. ¡Usted lo merece!



## Obtenga ayuda cuando la necesite

¿La prediabetes o la diabetes le resultan demasiado difíciles de manejar? ¿A menudo se siente abrumado o triste? ¿Le cambia el humor a menudo e incluso las pequeñas cosas le molestan?

Si está pasando por alguna de estas cosas, su especialista en educación y cuidado de la diabetes o su experto en salud mental pueden ayudarlo. Hábleles sobre sus sentimientos, en especial si:

- Le cuesta manejar su cuidado personal.
- Tiene pensamientos negativos.
- Evita ver a sus proveedores de atención médica.
- Sus actividades le interesan poco o no le causan placer.
- Duerme la mayor parte del día o no puede dormir.
- Perdió el apetito o está comiendo de más.
- Siente que no puede cuidarse a sí mismo.

Para informarse sobre cómo puede ayudarlo un especialista en educación y cuidado de la diabetes, consulte [DiabetesEducator.org/Español](https://DiabetesEducator.org/Español).

Para obtener más información sobre esta y otras conductas para un mejor manejo de la diabetes, consulte [DiabetesEducator.org/ADCES7](https://DiabetesEducator.org/ADCES7).