

Consejos para el manejo de la diabetes

Cuidarse y manejar la diabetes puede ser difícil. Cuando nos sentimos abrumados, tristes, enojados o molestos, puede ser más difícil cumplir con las exigencias del manejo de la diabetes. El estrés causado por la diabetes puede retrasar su cuidado personal y evitar que alcance sus objetivos de salud.

Si se siente abrumado, triste, enojado o molesto, hay esperanza. Existen muchas cosas que podemos hacer para manejar el estrés y sobrellevar o lidiar con la diabetes. Un manejo saludable se refiere a tener un buen estado de ánimo respecto al control de la diabetes o la prediabetes y buenas relaciones con los demás.

Los hábitos de manejo saludable incluyen los siguientes:

- Realizar actividad física
- Meditar
- Buscar un pasatiempo
- Unirse a un grupo de apoyo
- Practicar la gratitud
- Llevar un diario
- Realizar respiraciones profundas
- Practicar yoga
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Beber agua
- Llamar a un ser querido
- Darse un baño de burbujas



Elija hábitos de manejo saludable que se conecten con usted o que le brinden placer. Haga una lista de sus hábitos de manejo saludable favoritos aquí:

Recuerde, ¡no está solo! Si siente que necesita más hábitos saludables, hable con su proveedor. Puede ayudarlo a recibir el apoyo necesario.