

# ¿AHORA QUÉ si me siento abrumado sobre mi manejo de la diabetes?

¿Ha sentido que está perdiendo el entusiasmo o se siente frustrado sobre el control de su diabetes? Estos sentimientos pueden significar que está experimentando agotamiento. No es raro desarrollar pensamientos y sentimientos como el estrés o sentirse cansado de controlar la diabetes, incluso sentir la necesidad de abandonar sus rutinas saludables.

## HECHOS PRIMERO:

Tomar la iniciativa para superar los síntomas del agotamiento le ayudará a mantener la buena salud y la calidad de vida. Algunos de los síntomas del agotamiento por diabetes son:

Sentirse mal sobre su diabetes  
(frustración, resentimiento, desesperación)

Pensar que la diabetes controla su vida

Aislarse o desconectarse de amigos  
y familiares

Falta de motivación para seguir los tratamientos,  
como faltar a las citas con el médico

## ACTUAR SOBRE LOS HECHOS

### HABLE DE COMO SE SIENTE.

**¿QUÉ HACER?** Si esta experimentando cualquiera de estos síntomas, comparta sus sentimientos con su médico, un amigo cercano, o un ser querido. Es importante que hable abiertamente sobre sus sentimientos y experiencias.

### CELEBRE LAS PEQUEÑAS VICTORIAS.

**¿QUÉ HACER?** Controlar la diabetes requiere práctica, paciencia y perseverancia. Reconozca qué es lo que en particular hace que sea más difícil concentrarse en su salud. Si olvida hacer algo, tome pequeños pasos para volver a el camino y evitar abrumarse. Celebre las pequeñas victorias que pueden ayudarlo a desarrollar su confianza para lograr objetivos más grandes. Pruebe aplicaciones para cocinar, hacer ejercicio, mediar y más. ¡Haga click [AQUÍ!](#)

### BUSQUE AYUDA PROFESIONAL.

**¿QUÉ HACER?** Hable con su médico o profesional de la salud sobre maneras de cómo sobrellevar la situación. Muchas personas que intentan controlar su diabetes experimentan agotamiento, y buscar apoyo para revitalizar su rutina refleja su fuerza y determinación. **Una herramienta útil para ubicar a un profesional que pueda brindar apoyo emocional es [www.okaytosay.org](http://www.okaytosay.org).**



¿Qué parte sobre el control de su diabetes lo está estresando?



¿Qué medidas tomará hoy para minimizar su estrés?

**¡NO ESTAS SOLO!**



Para obtener más información sobre sugerencias en prácticas sobre cómo controlar su diabetes, visite:

[EPDIABETES.ORG/ES/AHORA-QUE](http://EPDIABETES.ORG/ES/AHORA-QUE)