

Manejo

Existen varias técnicas para el manejo del estrés , algunas de estas son:

- *Ejercicios de relajación progresiva o físicos
- *Escuchar música tranquila
- *Compartir con amigos
- *Manejo del tiempo (salir con el tiempo necesario, y no acelerarse.



Ps. Martha Elideth Guzmán
Ontiveros

Teléfono: 5-66-21-69
Extensión: 115 y 117
Email: elideth.guzman@uabc.edu.mx



Efectos Psicológicos en pacientes con diabetes mellitus

► Orientación Educativa y Psicológica

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALI FORNIA.

▶ Es importante

decirte que hay muchas cosas que se pueden hacer para que una persona con diabetes se sienta mejor, pero lo básico es aceptar la situación para estar dispuesto a efectuar los cambios necesarios y empezar a andar por el camino de la



Los diabéticos no presentan una mayor prevalencia de trastornos psicológicos que otras enfermedades crónicas. No obstante, ciertos subgrupos de diabéticos suelen ser más susceptibles a padecer ciertos trastornos del comportamiento; es el caso de los trastornos del comportamiento alimentario tales como anorexia y bulimia en mujeres diabéticas insulino-dependientes; de los estados de depresión y ansiedad en diabéticos complicados de larga evolución; o de los trastornos en el área intelectual que sufren los diabéticos con antecedentes de múltiples episodios de hipoglucemia o aquellos en los que inciden varios de los factores de riesgo arteroesclerótico (Gil Roales-Nieto y Vílchez Joya, 1993).

Estrés y Diabetes

El estrés se define como un sentimiento de tensión, tanto físico como emocional que se presenta en ciertas situaciones.

Su manejo es importante porque ayuda a responder mejor ante épocas difíciles.

En el caso de las personas con diabetes, esto es particularmente importante, ya que de no hacerse se puede afectar el control metabólico.

En primer lugar, en muchas personas el estrés puede ocasionar aumento o disminución de los niveles de glucosa sanguínea.

En segundo lugar, tiene un efecto debilitante que frecuentemente hace que disminuya el autocuidado y se empobrezca el control metabólico.

El estrés puede contribuir a que el paciente cambie conductas importantes, porque las situaciones que provocan tensión también ocasionan cambios de comportamiento que afectan la rutina diaria y afectan el control de la diabetes, esto se traduce en un trastorno de los hábitos de control, por ejemplo, la disminución de la actividad física o ejercicio, o el aumento en el consumo de alcohol y tabaco.



Las fuentes de estrés para el paciente con diabetes son múltiples, entre ellas se encuentran generalmente:



Causas

- Diagnóstico
- Restricciones en la dieta
- Presencia de complicaciones agudas o crónicas
- El monitoreo y los procedimientos invasivos como las inyecciones de insulina
- Sentirse diferente o presionado
- El costo de la atención médica y el autocuidado.

Es importante la manera en que el paciente haga frente a estos problemas porque de esto dependerá su adaptación y por lo tanto su adherencia al tratamiento.



Ps. Martha Elideth Guzmán
Ontiveros
Ps. Ericka E. Laborín Navarro

Teléfono: 5-66-21-69
Extensión: 115 y 117
Email: elideth.guzman@uabc.edu.mx
ericka.laborin@uabc.edu.mx