

Project Power



**UN PROGRAMA GRATUITO PARA
REDUCIR EL RIESGO DE DIABETES DE
TIPO 2**

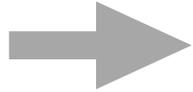
**Sesión 8
Depresión, estrés y salud
emocional**

powered by **habitu**



RESUMEN DE LA SESIÓN

Controlar el estrés puede ayudarle a prevenir, retrasar y mejorar el control de la diabetes tipo 2.



Durante esta sesión debatiremos:

1



Algunas causas de estrés

2



La relación entre el estrés y la diabetes de tipo 2

3



Algunas formas de reducir el estrés

4



Algunas formas saludables de controlar el estrés

También revisaremos nuestros hábitos y los reforzaremos.

- Sepa qué situaciones le estresan. Planifique cómo gestionarlas.
- Aprenda a decir "no" a cosas que realmente no quiere o no necesita hacer.

CAUSAS DEL ESTRÉS

La Historia de Barbara-Parte 1

Barbara es una madre soltera que se siente arrastrada en todas direcciones. Sus hijos aún están en el colegio y su padre tiene mala salud. Además, Barbara trabaja a tiempo completo.

El médico de Bárbara le dice que corre el riesgo de padecer diabetes de tipo 2. Le insta a perder peso comiendo bien y haciendo ejercicio. Le insta a perder peso comiendo bien y manteniéndose activa.



CAUSAS DEL ESTRÉS

La Historia de Carlos-Parte 1

A Carlos le cuesta sentir que puede estar al día de todas las cosas que tiene que hacer, como pagar las facturas, terminar los trabajos a tiempo y dedicar tiempo a su familia.

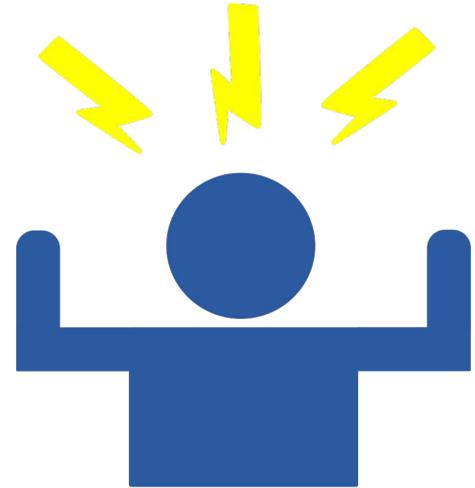
La pareja de Carlos no deja de decirle que debería comer mejor y hacer algo de ejercicio, lo que él sabe que es cierto desde que se enteró de que corre el riesgo de padecer diabetes de tipo 2. La sola idea de intentar hacer cambios le parece poco razonable con todo lo que le está pasando. La sola idea de intentar hacer cambios le parece poco razonable con todo lo que le está pasando.



CAUSAS DEL ESTRÉS

¿Qué dos cosas le causan estrés?

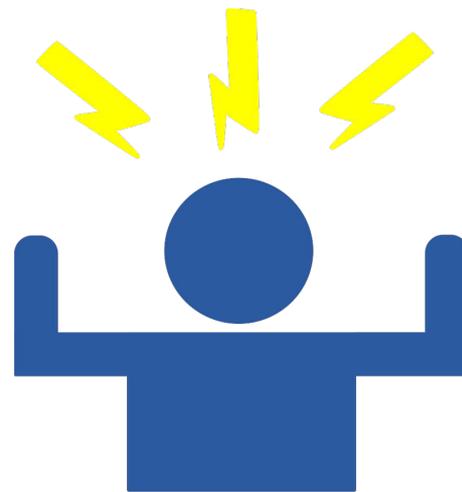
1. —
2. —



ESTRÉS Y DIABETES TIPO 2

Existe una relación entre el estrés y la diabetes de tipo 2.

- El estrés puede provocar cambios en los niveles de azúcar en sangre, lo que aumenta el riesgo de padecer diabetes de tipo 2.
- El estrés puede hacer que actúes de forma poco saludable.



ESTRÉS Y DIABETES TIPO 2

La historia de Barbara - Parte 2

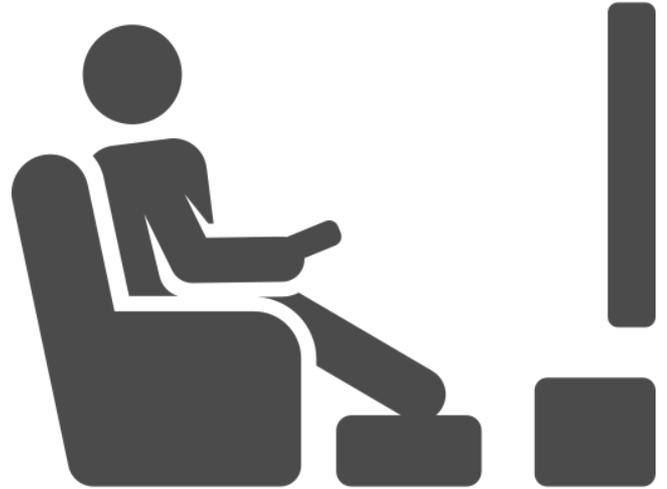
Después de un día entero en el trabajo, que tiene su propio estrés, Barbara tiene que sentarse a ayudar a sus hijos con los deberes. No es fácil, y requiere mucha paciencia y atención. Además, Barbara tiene que preparar la cena. Cuando la cena está limpia y los niños en la cama, Barbara come helado o se toma otra copa de vino.



ESTRÉS Y DIABETES TIPO 2

La Historia de Carlos - Parte 2

Carlos está tan cansado después de un día de trabajo que se sienta en el sofá después de cenar y se pone a ver la tele. Acaba trasnochando demasiado y volviendo a saltarse su rutina de ejercicios.



ESTRÉS Y DIABETES TIPO 2

Cuando se sientes estresado, se puede sentir:

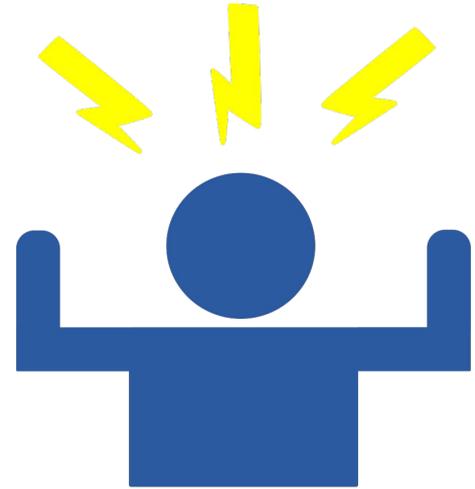
- Enojado
- Molesto
- Ansioso
- Confundido
- Hambriento
- Impaciente
- Triste
- Preocupado



ESTRÉS Y DIABETES TIPO 2

Cuando se sientes estresado puede tener:

- Dolor de cabeza, espalda o cuello
- Un latido acelerado
- Músculos tensos
- Malestar estomacal



ESTRÉS Y DIABETES TIPO 2

Cuando se sienta estresado, puede hacer lo siguiente:

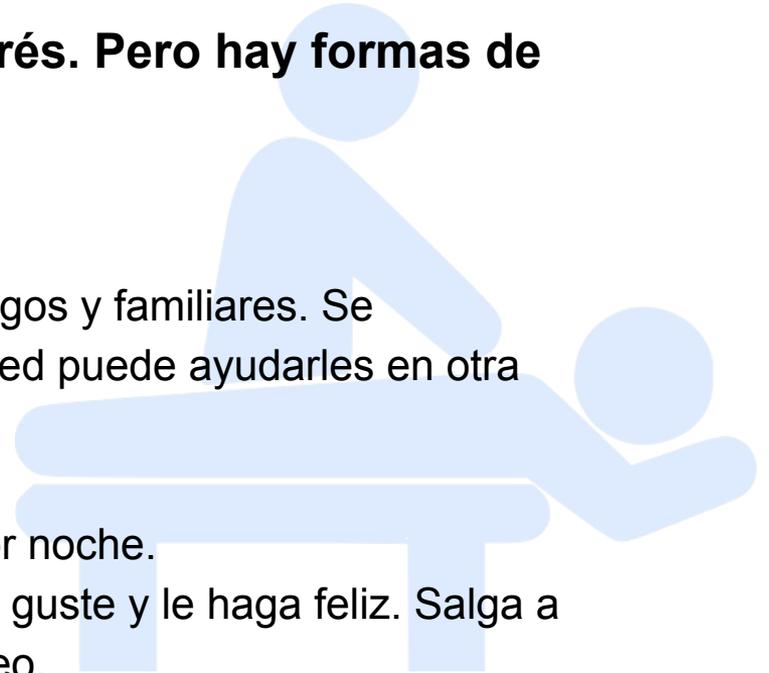
- Beber demasiado alcohol
- Olvidar las cosas
- Aplazar las cosas que tiene que hacer
- Ir de un lado para otro sin hacer gran cosa
- Dormir poco, demasiado o ambas cosas
- Fumar
- Tomar demasiados medicamentos
- Trabajar demasiado
- Tomar decisiones poco saludables sobre la comida o la bebida
- No sentirse con fuerzas para realizar actividad física
- Pasar demasiado tiempo viendo la televisión o vídeos o utilizando el ordenador

FORMAS DE REDUCIR EL ESTRÉS

No hay un modo infalible de prevenir el estrés. Pero hay formas de hacer que su vida sea menos estresante.

Pruebe estos consejos:

- Pida ayuda. No dude en pedir ayuda a sus amigos y familiares. Se preocupan y quieren lo mejor para usted. Y usted puede ayudarles en otra ocasión.
- Sea ordenado. Mantenga sus cosas en orden.
- Duerma lo suficiente. Intente dormir 8 horas por noche.
- Diviértase. Dedique tiempo a hacer algo que le guste y le haga feliz. Salga a pasear con un amigo, lea un libro o vea un vídeo.



FORMAS DE REDUCIR EL ESTRÉS

Pruebe estos consejos:

- Diga "no". Aprenda a decir no a cosas que realmente no quiere o no necesita hacer.
- Conózcase a usted mismo. Sepa qué situaciones le estresan. Planifique cómo gestionarlas.
- Haga una lista de tareas. Ponga las cosas más importantes al principio de la lista.
- Recuérdeselo a usted mismo. Utilice notas, calendarios, temporizadores... lo que más le convenga.
- Dé pequeños pasos. Inicie nuevas rutinas de apoyo que le ayuden a evitar o reducir el estrés.
- Resuelva los problemas. Cuando tenga un problema, intente resolverlo rápidamente. Así es menos probable que se convierta en una fuente de estrés en tu vida.
- Cuide su cuerpo y su mente. Así estará más preparado para afrontar situaciones estresantes.

FORMAS SALUDABLES DE CONTROLAR EL ESTRÉS

¿Se siente estresado? Pruebe estas formas saludables de controlar el estrés.

- Cuento hasta 20 mentalmente. Esto puede darle a tu cerebro un descanso necesario.
- Relájese. Dese un masaje, dese un baño caliente, tómese una infusión o ponga música relajante.
- Dese ánimos a usted mismo. Diga algo alentador, como: "No hay prisa. Puedo tomarme mi tiempo".
- Estírese. Haga yoga u otros ejercicios de estiramiento.
- Tómese un respiro. Si puede, tómese un descanso de lo que lo esté estresando.
- Hable de sus sentimientos. Dígale a un amigo o consejero cómo se siente.
- Reduzca el consumo de cafeína. La cafeína puede hacerlo sentir nervioso y ansioso.
- Muévase. Haga algo activo, aunque sólo sea dar una vuelta a la manzana.
- Haga algo divertido. Baile, salga de excursión, sea sociable. Haga lo que le apetezca, siempre que sea sano.
- Mire la situación de otra manera. Puede que las cosas no sean tan malas como parecen.

FORMAS DE RELAJARSE

Establezca una rutina de relajación

Intente practicar al menos 10 minutos al día. Puede que tarde en ver resultados, así que tenga paciencia. Escuche música relajante si lo desea.

Al principio, puede que le resulte más fácil relajarse si se tumba en una habitación oscura y tranquila. Pero con el tiempo, podrá relajarse en cualquier momento y lugar.

Relaje los músculos. Contraiga los músculos de la cara. Manténgalo así 5 segundos. Ahora suéltelos. Sienta cómo se relajan los músculos de la cara. Haga lo mismo con los músculos de la mandíbula, los hombros, los brazos, el pecho, las piernas y los pies.

Medite. Concéntrese en algo sencillo que lo tranquilice. Puede ser una imagen o un sonido. No se preocupe si otros pensamientos se interponen. Simplemente vuelva a la imagen o al sonido.

Imagine. Imagine una escena que lo haga sentir en paz. Intente imaginarse allí.

Respire profundamente. Relaje los músculos del estómago. Coloque una mano justo debajo de las costillas. Respire lenta y profundamente por la nariz. Sienta cómo sube la mano. Ahora espire lentamente por la boca. Asegúrese de exhalar todo el aire. Sienta cómo baja la mano.

UN PROGRAMA GRATUITO PARA REDUCIR EL RIESGO DE DIABETES DE TIPO 2

Project Power



Project Power Strategic Partner



National Signature Sponsors



National Sponsors

WITHINGS



Fuentes:
Centers for Disease Control and Prevention
American Diabetes Association
Todos los derechos reservados

powered by **habitnu**