



Estrés

un poquito para todos nosotros



¿Alguna vez se encontró con sus hombros encogidos hasta las orejas, apretando los dientes o simplemente sintiéndose tenso con alguien que se encuentra cerca de ustedes y preguntarse “¿Qué me está sucediendo?” O tal vez se encuentre pensando sobre un próximo evento que parece un poco impredecible, como una entrevista de trabajo o un examen final, y nota que su respiración es superficial y que su corazón se acelera.

Nuestro cuerpo es maravilloso; nos prepara para afrontar eventos que consideramos que son difíciles enviando un mensaje hormonal que indica que se prepare para cumplir con las exigencias. Este es el sistema autónomo que denominamos la respuesta de combate/huida/congelarse y tiene como propósito sobrellevar las situaciones estresantes (buenas o malas). Nos ayuda a enfrentar las situaciones aportándonos energía adicional y la capacidad de enfoque para que podamos responder adecuadamente.

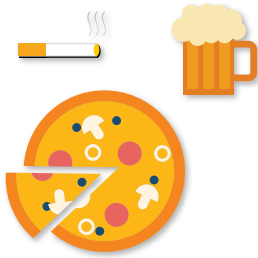
En la mayoría de las condiciones nuestra respuesta frente al estrés es algo bueno; sin embargo, si no podemos combatir la situación o escaparnos de ella, tal vez descubramos que esas hormonas que nos preparan comienzan a acumularse. Esto nos deja con un aumento en la presión arterial que mantienen nuestros músculos tensos, nuestra energía alta y nos mantiene nerviosos durante largos períodos. Esto ejerce presión adicional sobre el cuerpo y hace que sea más probable enfermarse. El estrés es algo de lo que no podemos escapar debido a que es una respuesta a eventos alegres y desagradables en nuestra vida. Independientemente de la fuente, la prioridad debe ser manejarlo eficazmente.

¿Cómo saber si está estresado?

- Mis músculos se tensan, en particular los de mi espalda baja, cuello, mandíbula y hombros.
- Tengo dolor de cabeza y/o dolor de estómago.
- Me irrito con mi familia, compañeros de trabajo y amigos.
- Me siento completamente agotado.

Nuestra respuesta física ante el estrés puede ser más fácil de identificar ya que suele ser la primera respuesta que experimentamos. Si no se recibe tratamiento, puede afectar nuestros pensamientos y actitudes. Esto puede ser más difícil de enfrentar de una forma saludable.





¿El estrés es un problema más grande con la diabetes?

Sí. Parte del sistema corporal que nos prepara para manejar el estrés también libera la hormona glucagón, que causa el aumento de azúcar en sangre. En las personas que no tienen diabetes, el páncreas produce insulina para combatir este aumento, pero aquellos con diabetes tienen que recurrir a medicamentos u otros métodos para disminuir los niveles de azúcar en sangre. Si maneja el estrés comiendo como escape emocional o permaneciendo sentado, los niveles de azúcar en sangre pueden ser altos durante un largo período de tiempo. Si experimenta estrés crónico, entonces puede dañarse más su cuerpo.

¿Qué cosas negativas hace para aliviar el estrés?

First find out. If you think this is happening to you, don't be surprised as it happens to many people who live with diabetes.

- Consumir alcohol en exceso.
- Fumar cigarrillos.
- Comer papas, helado, caramelos, pizza, etc. en exceso.
- Evitar a las personas.
- Mirar televisión, jugar videojuegos, en exceso.

Cada uno de estos se consideran negativos debido a que no ayudan a reducir el aumento de estrés. Cada uno de estos puede ayudar temporalmente, pero aún nos quedamos con las consecuencias, las cuales tienen efectos a largo plazo en la salud.

¿Qué debo hacer acerca de mi estrés?

Si no puede cambiarlo, cambie la mente. Mírelo de forma diferente, no como algo tan grave, o encuentre una forma positiva de ver las cosas. Si bien tal vez no seamos capaces de cambiar una situación a menudo tenemos la capacidad de cambiar cómo la vemos. Por ejemplo, se podría encontrar detenido en el tráfico y saber que llegará tarde para una cita. Usted puede volverse tenso, tomar el volante fuertemente y tratar de zigzaguear a los demás para llegar un minuto antes. O puede cambiar su mente, poner música relajante y recordarse a sí mismo que no es el fin del mundo y que uno o dos minutos no van a hacer la diferencia.

Si no puede cambiarlo o no puede cambiar la mente, entonces olvídense. A menudo acumulamos ansiedad sobre lo que imaginamos que podría ser el resultado del evento. A menudo lo mejor que podemos hacer es practicar olvidarse o tener fe.

Maneje el estrés luego del hecho. Nuestra mejor alternativa puede ser encontrar maneras positivas de manejar nuestro estrés. Estos son algunos ejemplos de un manejo positivo del estrés:

- Ejercicio.
- Meditación o respiración profunda.
- Salir a caminar.
- Hablar con un amigo, compañero de trabajo o familiar comprensivo.
- Escuchar música.
- Tomar un descanso.

El estrés es una parte importante de la vida. Al aceptarlo, sabemos que debemos tener formas de manejarlo que nos sirvan y nos ayuden a vivir bien. La diabetes es una parte estresante de la vida, pero usted puede encontrar maneras positivas de manejarla.



**Para más información
visite DiabetesEducator.org/mhealth.**