



10 CONSEJOS PARA LIDIAR CON EL ESTRÉS

En las personas con diabetes, el estrés puede provocar un aumento de los niveles de azúcar en sangre y que éstos sean más difíciles de controlar. **Os proponemos 10 sencillos pasos para ayudarlos a intentar reducir y eliminar estas situaciones de estrés.**



Identificar las situaciones de estrés

Como en cualquier situación cotidiana, antes de combatir el problema es necesario identificarlo. Una vez sabemos cuál es la fuente de origen del estrés, podemos establecer estrategias para combatirla.



Realizar cambios en la rutina

Las situaciones que generen estrés pueden ser el primer indicio de que algo debe cambiar dentro de nuestra rutina diaria.



Ejercicios de respiración

Inspira profundamente. Luego exhala la mayor cantidad posible de aire. Vuelve a inhalar y exhalar relajando los músculos que participan en la respiración. Puedes realizar estos ejercicios una vez por día, durante 5 o 10 minutos.



Terapia de relajación progresiva

Con esta técnica, cada grupo muscular que estemos trabajando se contrae y se relaja durante unos 10 segundos. Esta terapia se aprende de un profesor especializado o a través de una grabación guiada.



Ejercicio

La práctica de ejercicio disminuye directamente los niveles de azúcar en sangre.



Reemplazar pensamientos negativos por positivos

Reemplazar los pensamientos negativos por otros más positivos o intentar tener una mente positiva cuando nos enfrentamos a una situación difícil es uno de los primeros pasos para reducir el estrés.



Deja de fumar

Si eres una persona fumadora, deberías intentar dejar de fumar. Puede parecer que fumar es relajante, pero la nicotina del tabaco es una sustancia estimulante. A corto plazo, el síndrome de abstinencia puede ser muy estresante, pero a largo plazo los beneficios para tu salud son enormes.



Dormir el tiempo suficiente

Si no duermes las horas necesarias, te sentirás exhausto y te costará enfrentar los retos diarios, generando mucho más estrés.



Realiza planes B

Si tienes una alternativa para los planes que has realizado, la sensación de frustración será menor si éstos fallan, con lo cual, el estrés que sufres también se reducirá.



Evita bebidas excitantes

Estas bebidas elevan la tensión y en consecuencia favorecen el estrés.