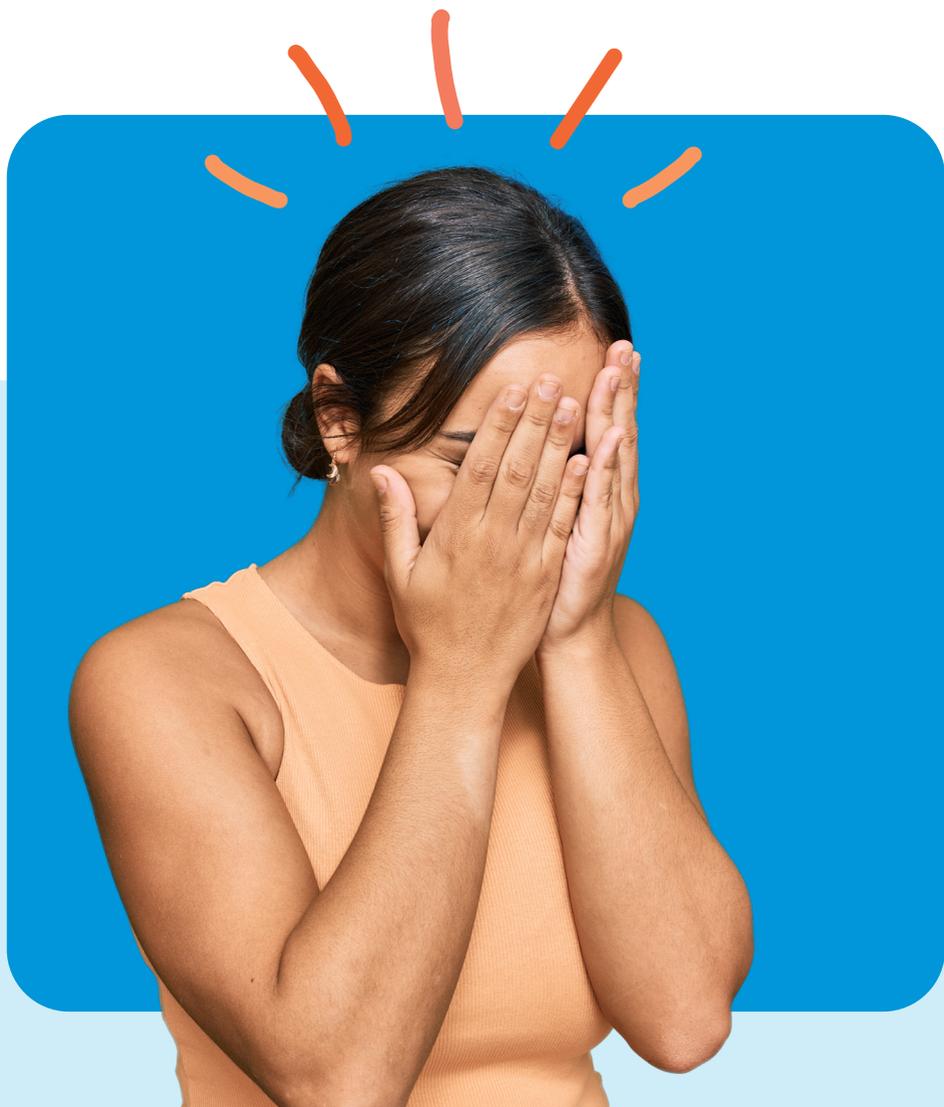


ESTRÉS POR DIABETES



ESTRÉS POR DIABETES



El estrés por diabetes, también conocido por su término en inglés diabetes distress, es la carga emocional que puede experimentar una persona con diabetes. Esta enfermedad tiene un impacto significativo en la salud mental, ya que nunca puedes desconectarte totalmente de ella: siempre está presente. Una de cada tres personas con diabetes sufre de estrés asociado a esta condición.



El estrés por diabetes puede provocar frustración, miedo, enfado, inseguridad, tensión, tristeza o sentimientos de culpa. Puede hacer que descuides tu cuidado personal o que, por el contrario, te obsesiones mucho con la diabetes y establezcas expectativas (demasiado) estrictas.



¿Padeces estrés por diabetes?

Si es así, contacta con tu médico. Juntos podéis encontrar soluciones o ajustar el plan de tratamiento. Un psicólogo o un profesional de la salud mental en atención primaria puede proporcionar ayuda adicional si fuera necesario.

VE EL VÍDEO SOBRE
EL ESTRÉS POR
DIABETES A TRAVÉS
DE ESTE CÓDIGO QR.

