

## CÓMO MANTENERSE SALUDABLE SI TIENE DIABETES TIPO 2

# Salud mental

Con el tiempo, controlar la diabetes (revisar el azúcar en la sangre, tomar los medicamentos, cuidar lo que come y hacer ejercicio) puede resultar estresante, especialmente sumado a todo lo demás de su vida diaria. Sentirse frustrado, abrumado o agotado es normal y no es su culpa ni tampoco una muestra de debilidad de carácter. Sin embargo, es importante que busque apoyo. Los profesionales de salud mental de Kaiser Permanente están para ayudarlo. Ellos entienden por lo que está pasando y lo escucharán sin juzgarlo. Además, todas sus conversaciones serán confidenciales.

### Cómo controlar o prevenir complicaciones



#### Conozca los síntomas

Síntomas de estrés, depresión y ansiedad:

- Falta de interés en las actividades normales
- Sentir tristeza o desesperación
- Presentar problemas físicos sin explicación (dolor de espalda o de cabeza)
- Comer demasiado o muy poco
- Preocupación constante
- Dificultad para concentrarse
- Dormir demasiado o muy poco



#### Dé pequeños pasos

Cuando comienza a sentirse abrumado, estresado o ansioso, puede resultarle difícil saber cómo volver a la normalidad. En lugar de intentar cubrir todo, intente ir por partes y elegir una de las cosas sobre las que quiere trabajar.



#### Controle sus expectativas

Su nivel de azúcar en la sangre puede subir y bajar, pero recuerde que la perfección no es la meta. Haga pequeños cambios lentamente y sepa que cualquier progreso hacia una meta es un éxito.



#### Busque apoyo y ayuda

Sepa que no está solo para controlar su diabetes y su salud mental. Busque a sus amigos, su familia o al equipo del cuidado de la salud y cuénteles cómo pueden ayudarlo.

### Cuándo llamar a su equipo del cuidado de la salud

Si siente algún síntoma de depresión o de ansiedad, hable con su equipo del cuidado de la salud de inmediato. Tiene muchas opciones de apoyo y de recursos, y no está solo.

#### CONSEJO:

#### ¡Obtenga apoyo en Kaiser Permanente!

Los grupos de apoyo, terapeutas y el resto de su equipo del cuidado de la salud están aquí para ayudarlo.

**Teléfono:** Llame a la Línea de ayuda para miembros sobre la salud del comportamiento de Kaiser Permanente al **1-800-900-3277** para obtener ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**En línea:** Para obtener más información sobre la depresión, visite [encuentraquedecir.org](http://encuentraquedecir.org).

El Centro para una Vida Sana de su localidad ofrece muchos programas convenientes, tanto en persona como por teléfono, que lo pueden ayudar a controlar su diabetes, reducir el estrés y más. Visite [kp.org/centerforhealthyliving](http://kp.org/centerforhealthyliving) (en inglés) para obtener más información.