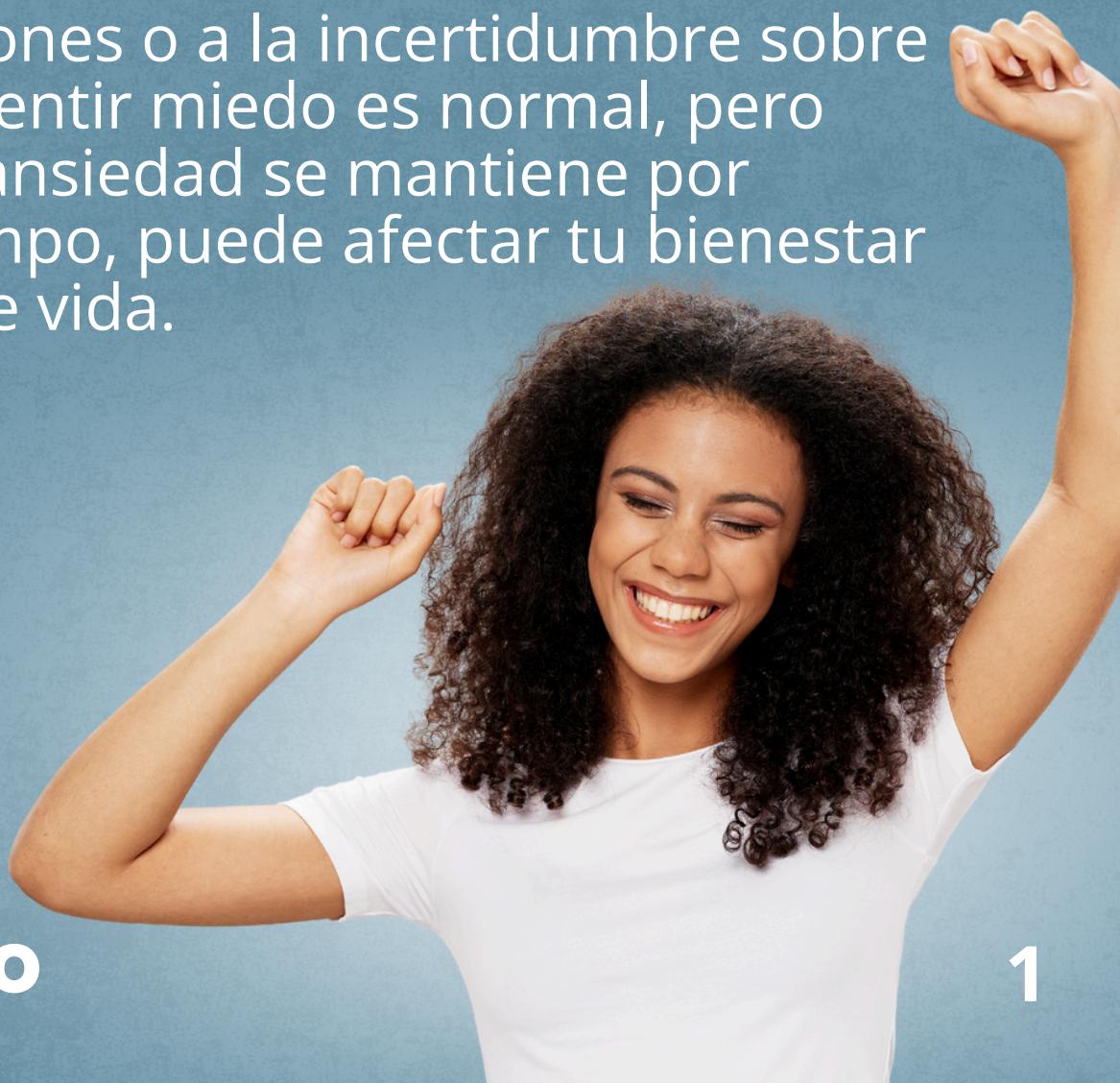


ANSIEDAD Y DIABETES: ¡Tú puedes aprender a sentirte mejor!

¿Sabías que algunas personas sienten ansiedad antes o después de ser diagnosticadas con diabetes?

Esto puede deberse al temor de enfrentar complicaciones o a la incertidumbre sobre el futuro. Sentir miedo es normal, pero cuando la ansiedad se mantiene por mucho tiempo, puede afectar tu bienestar y calidad de vida.



ALGUNAS SEÑALES COMUNES INCLUYEN:

- Preocupación constante o dificultad para relajarte
- Problemas de concentración o sueño
- Fatiga o dolores físicos sin explicación
- Irritabilidad, nerviosismo o sensación de falta de aire

Si notas estos síntomas por más de dos semanas, busca apoyo profesional. Reconocer la conexión entre la diabetes y la ansiedad es el primer paso para cuidarte mejor.



CONSEJOS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD:

- Muévete un poco cada día
- Come de forma saludable
- Realiza actividades que disfrutes
- Practica respiraciones profundas
- Evita el exceso de cafeína, alcohol o drogas
- Habla con alguien de confianza o con un profesional

Manejar la diabetes y la ansiedad es **possible**. Cada paso que das, por pequeño que sea, es una **victoria**.

Respira, confía y sigue adelante.

