

INCERTIDUMBRE Y LA DIABETES

¿Tengo diabetes... y ahora qué?

Recibir un diagnóstico puede generar incertidumbre: ese sentimiento de no saber qué pasará o cómo manejar una nueva realidad. Puede surgir por cambios en el tratamiento, falta de información o miedo a complicaciones, y afectar tanto la salud emocional como el manejo de la condición.

¿Cómo puede afectarte la incertidumbre?

- **Ansiedad o estrés:** la preocupación constante por el futuro o los niveles de glucosa
- **Depresión:** la incertidumbre puede intensificar sentimientos de tristeza o desánimo
- **Burnout diabético:** cansancio por el manejo diario de la enfermedad
- **Aislamiento y culpa:** algunas personas se retiran socialmente o se critican en exceso

¿Qué puedes hacer?

- **Infórmate**
- **Busca apoyo**
- **Crea rutinas saludables**
- **Mindfulness** (atención plena)
- **Únete a grupos de apoyo**