



# Miedo y Diabetes: Estrategias para Enfrentar los Miedos

Cuando una persona vive con diabetes, es normal sentir miedo. Ese miedo puede surgir por el tratamiento, los exámenes, el futuro o simplemente por no saber qué hacer. Pero no debemos dejar que ese temor nos detenga.

Podemos usar el miedo como motivación para aprender, tomar control y cuidar mejor de nuestra salud. Conocer más sobre la condición nos da seguridad y nos ayuda a vivir en paz.

Algunas formas de manejar el miedo son:

- **Aprende sobre la diabetes:** mientras más sabes, menos miedo tendrás
- **Habla con otros:** expresar lo que sientes con tu familia, amistades o equipo de salud ayuda a liberar la carga
- **Usa técnicas sencillas:** respira profundo, haz ejercicio o escribe tus emociones
- **Da pasos pequeños:** cambia poco a poco tus hábitos, mejora tu alimentación y monitorea tu glucosa cada día

El miedo no desaparece de un día para otro, pero sí se puede superar. **Recuerda: no estás solo.** Busca información confiable, pregunta a tus doctores y haz cambios que te acerquen a una vida más saludable. El miedo se convierte en fuerza cuando lo usamos para cuidarnos mejor.

*Juntos por tu bienestar....*

*Cuidamos tu salud física y emocional para que vivas con libertad y confianza.*