



PARAULES



QUE

CUREN



ASSOCIACIÓ
DE DIABETIS
CATALUNYA

Las emociones y la diabetes en tiempos de coronavirus

La glucèmia més bé que mai!!! I això que treballo de nits a l'hospital!!! 🏢👩💰
Ànims a tots!!

Buen control y las comidas con el mismo horario que antes!! Pero hipocondríaca!! ☒

Hay días que bien y otros no tanto 😞

Una mica depen del día, en general be pero lluitar día a dia sola entre 4 parets
GRRRRR

Super bé. Per molt que m'estranyi, els millors controls de la meva vida 😊

Una mica descompensat dies altíssim i dies de valors realment bons i alguna hipo

Día a día! Cuidando cuerpo, mente y glucemia; disfrutando lo bueno y con fuerza en lo menos bueno



En general bé, les glucèmies del peque molt rebels!
La corva sembla el Dragon Khan

No molt bé la veritat 😞... quasi sempre estic molt alta, però vaig baixant a poc a poc...

Els dies que tinc que treballar, les glicemies es comporten.
Els que no treballo son de pena

Glucemias bajo control pero adaptando continuamente unidades de insulina ❤️!!

* Estos son algunos comentarios que seguidores dejaron a través de las redes sociales explicando su situación durante el confinamiento. Puedes encontrar más mensajes en "[Com portes el confinament?](#)"

Renovarse o morir, sería la frase que puede encabezar la situación actual. Vivimos en un momento de cambios y condiciones que alteran todas nuestras esferas: personal, social y laboral.

¿La panacea? **No existe**. Se trata de encontrar un equilibrio personal – situacional adecuado para cada persona y más cuando se trata de la salud y patologías crónicas como la **diabetes**. Tanto en tipo 1 como en 2, es importante llevar un buen control de glucemia **controlando la alimentación y el ejercicio físico**, pero hay una variable que puede confundirlo todo: las emociones. Estas afectan directa o indirectamente a la glucemia, pudiendo alterarla y producir hipoglucemias o hiperglucemias.

A casa bé però em moro de ganes i tinc pànic a parts iguals a sortir al carrer

Lo más recomendado es llevar una rutina, lo más próxima a la normalidad posible, para ocupar nuestra mente con tareas y/o actividades. La inactividad y el aburrimiento están contraindicados en este tipo de situaciones. Algunas pautas recomendadas para poder reconducir la situación son:

- **Rutina diaria:** tanto si se mantiene la actividad laboral como si no, es importante que nuestro cerebro se mantenga ocupado y tenga sensación de “normalidad”. Levantarse a la misma hora, comer los mismos alimentos y también realizar actividad social.
- **Auto-cuidado emocional:** identificar, en una situación compleja, el motivo de nuestras emociones para intentar racionalizarlo lo máximo

posible (aislamiento, separación pareja, lejanía familiar, etc). Así es más fácil poder encontrar soluciones óptimas.

- **Mantener actividad social:** mínimo 1-2 veces al día. Ya sea con los vecinos del balcón, video llamadas o llamadas telefónicas.
- **Realizar actividad física:** hay plataformas que ofrecen servicios con descuento o totalmente gratis, salir a andar 1-2 h o correr. Nos ayudará a desconectar mentalmente y a poder bajar la glucemia. Siempre, asegurándonos un kit de aporte glucémico para emergencias.

Pues no gaire be jaja sempre estic fent esport i aquí tancat fer de hamster no es el mateix

- **Cocinar:** volver a contar raciones, como si de un examen se tratase. Buscar alternativas para lo “aburridas” que son las ensaladas y verduras, aprender nuevas recetas sin hidratos, comer frutas y verduras de temporada, etc. Aparte de un capricho controlado de vez en cuando.

En general, bons controls gràcies als àpats casolans amb tot pesat. I feliç estrenant el libre!!!

<< Pero... Estoy triste, tengo unos controles horribles y además, no tengo ganas de hacer nada. >>

Es de vital importancia, luchar contra los pensamientos derrotistas que únicamente van a retroalimentar un círculo vicioso muy negativo. Total, como esta situación es mala, no tie-

ne sentido que haga nada, porque siempre irá mal.

Asumir el control de la situación, entendiendo que nosotros mismos somos la clave para poder salir del bache, es indispensable para que todo vuelva a funcionar. Debemos buscar actividades, contacto social, trabajo y/o estrategias que nos permitan sentirnos mejor anímicamente.

**No gaire bé.. es un
descontrol dins del
control.. estres, angouxa,
treballu en una fabrica**

Es importante también, pedir ayuda siempre que sea necesario y ser conscientes de que somos lo único necesario para que esto mejore.

Por Cristina Pérez Torres

Psicóloga clínica (col. núm: 22747),
con DM1 desde hace 14 años.

Para más información: adc@adc.cat