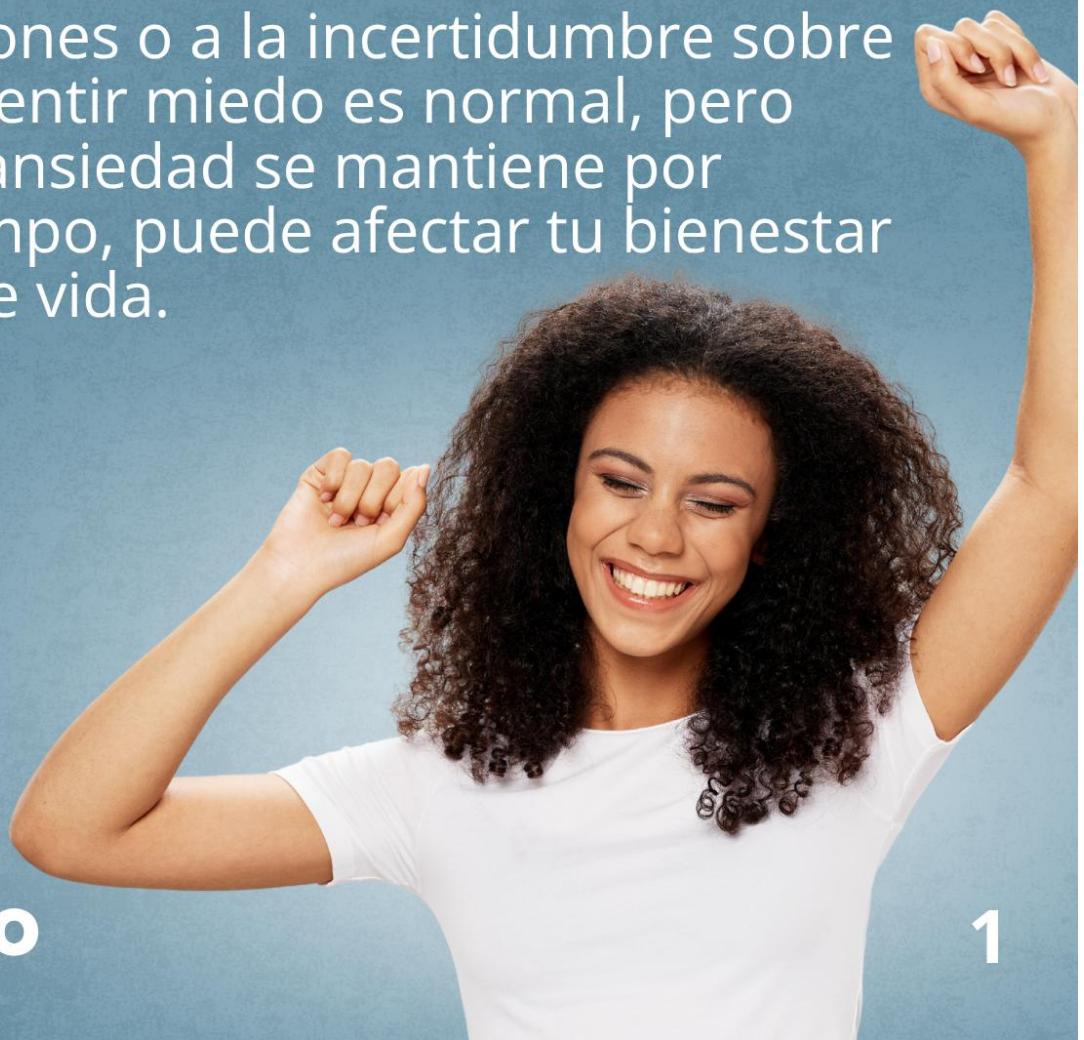


# ANSIEDAD Y DIABETES: ¡Tú puedes aprender a sentirte mejor!

**¿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.*



Fuentes:  
Rodríguez Pichardo et al. (2023)  
Aguilar-Bernal et al. (2023)  
Nigussie et al. (2023)

787-522-4611 | **APS** OptiMind.