

# 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