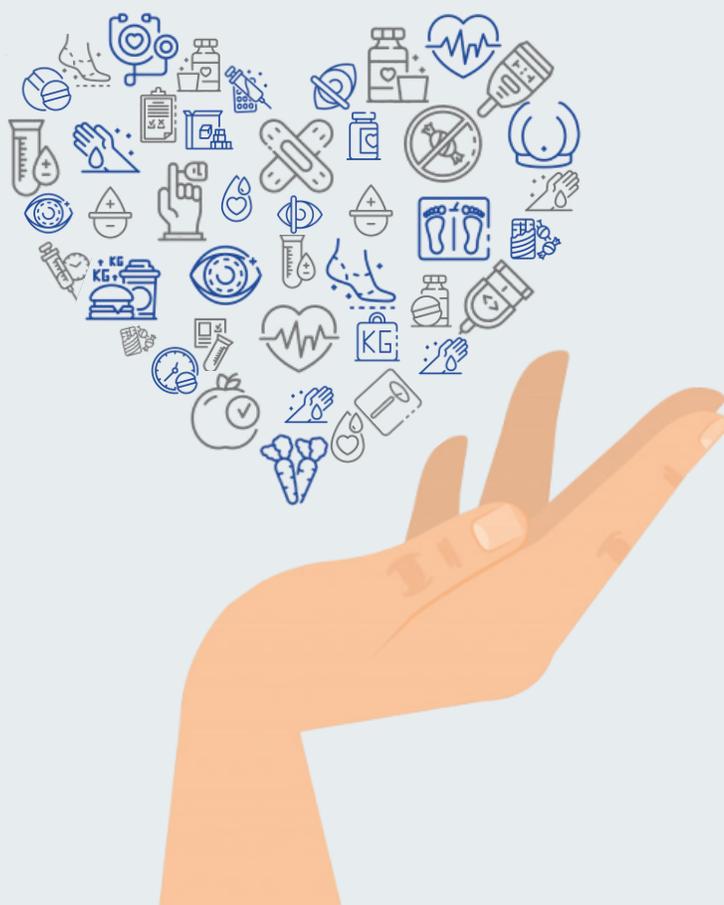

Viviendo con Diabetes Mellitus: pautas y sugerencias para controlar mi estrés



Lic. en Psic. Pamela Rodríguez Palacios
Lic. en Psic. María Fernanda Abaroa Ramírez
Mtro. Leonardo Reynoso Erazo
Mtro. Isaías Vicente Lugo González

Viviendo con Diabetes Mellitus: pautas y sugerencias para controlar mi estrés

Primera Edición: 2020

ISBN:

Diseño y contenido:

Lic. Psic. Pamela Rodríguez Palacios

Cédula Profesional: 11241515

Lic. Psic. María Fernanda Abaroa Ramírez

Cédula Profesional: 10731062

Todos los recursos utilizados para la elaboración de este material fueron tomados de la plataforma Canva, sin fines de lucro.

<https://www.canva.com>

Supervisado por:

Mtro. Leonardo Reynoso Erazo

Mtro. Isaías Vicente Lugo González

Obra revisada por:

Mtra. Aline Suárez Rayo

Mtro. Antonio Rosales Arellano

Dra. Ana Leticia Becerra Gálvez

Se permite la reproducción de esta obra para fines educativos otorgando crédito a los autores.

Índice

Módulo I

Conociendo mi enfermedad: Diabetes Mellitus

¿Qué tiene que ver la glucosa con la Diabetes? -----	3
Diabetes e insulina -----	4
¿Qué es la Diabetes Mellitus?-----	5
Tipos de Diabetes -----	7

Síntomas y complicaciones ¿Qué pasa con la Diabetes?

¿Por qué nos da Diabetes? -----	11
¿Cómo saber si tengo Diabetes?-----	13
¿La Diabetes se complica? -----	15

La Diabetes como problema de comportamiento: Cambios para la salud

Diabetes en México -----	18
Cambios para la salud -----	19
Controlando mis niveles de glucosa -----	21
¿Qué tipos de tratamiento existen? -----	26
Aprendiendo de mi tratamiento farmacológico -----	27
Cambiando lo que comemos -----	33
Aumentando mi ejercicio físico -----	43
Importancia de modificar mi estilo de vida -----	47

Módulo II

Estrés y Diabetes Mellitus: ¿Cómo se relaciona el estrés con mi enfermedad?

Estrés y Diabetes -----	51
Identificando situaciones estresantes-----	53
Identificación de estrategias-----	54
Evaluación de estrés -----	57
¿Qué es Medicina Conductual? -----	62

Módulo III

Intervención psicológica para el estrés: Aprendiendo a controlar el estrés

Relajación para el estrés -----	68
Autoinstrucciones -----	76
Solución de Problemas -----	80

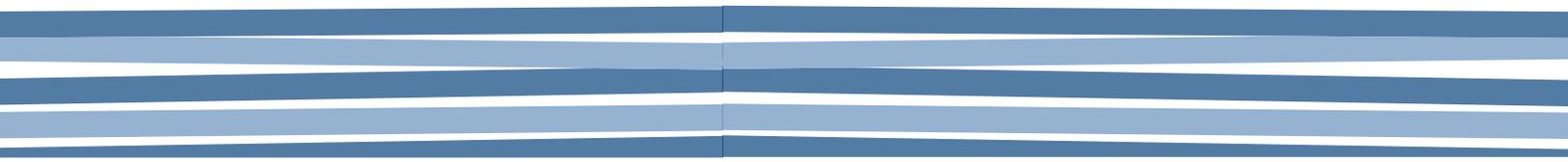
Parte Final

Concluiste tu proceso-----	93
¿Qué aprendiste en esta guía?-----	94
Conclusión-----	97

Anexos

Registro de Automonitoreo de glucosa en sangre -----	99
Registro para eventos estresantes-----	100
Registro de Escala Visual Análoga (EVA)-----	101
Registro de Escala Numérica Análoga (ENA) -----	102
Registro de Frecuencia cardíaca y EVA -----	103
Registro para identificar y definir el problema-----	104
Registro para generar alternativas-----	105
Registro para la toma de decisiones -----	106

Referencias



Presentación

Estimado paciente:

Esta guía te brindará información clara, certera y verificada referente a tu diagnóstico de Diabetes Mellitus, además de darte una orientación psicológica para que puedas afrontar de manera adecuada las situaciones que te generan estrés a raíz de tu enfermedad.

La presente guía se encuentra organizada por módulos, los cuales se concentran en las siguientes temáticas: información de la enfermedad (incluyendo definición, síntomas, complicaciones y tipos de tratamiento); orientación sobre los síntomas de estrés y su relación con la Diabetes; así como, estrategias psicológicas que puedes utilizar para reducir este tipo de sintomatología.

Este material fue elaborado por profesionales en Psicología, especializados en atención terapéutica a pacientes diagnosticados con enfermedades crónico-degenerativas, el cual podrá servirte de apoyo para una intervención psicológica individualizada o bien para resolver las dudas que posiblemente tienes a partir de tu diagnóstico o tratamiento y acercarte a las estrategias que puedes utilizar para disminuir el malestar emocional que puedas presentar.

Cabe mencionar que el uso de esta guía no sustituye a la terapia individual; por lo tanto, te pedimos que si tienes alguna duda acerca de esta información escrita, nos lo comuniques a la dirección de correo electrónico que se encuentra en la página 97.

Por nuestra parte, nos comprometemos a brindarte una atención de calidad y con la más alta ética profesional.

Sin más, te damos la bienvenida al programa, esperando aprendas diferentes estrategias para cumplir con tu objetivo terapéutico.

Atentamente:

Lic. en Psic. Pamela Rodríguez Palacios Ced. Prof. 11241515

Lic. en Psic. María Fernanda Abaroa Ramírez Ced. Prof. 10731062

con Residencia en Medicina Conductual, UNAM.

Conociendo mi enfermedad

Diabetes Mellitus

¿Qué conocerás en esta sección?

¿Qué tiene que ver la glucosa con la Diabetes?

¿Qué es la Diabetes Mellitus?



¿Qué tiene que ver la glucosa con la Diabetes?

¿Qué es la glucosa?

La **glucosa** es un tipo de **azúcar**, **todo** aquello que **comes**, como pan, frutas y verduras, una vez que ingresan al cuerpo **se transforman en azúcares**, para que después pasen a la sangre.

¿Cuál es su función?

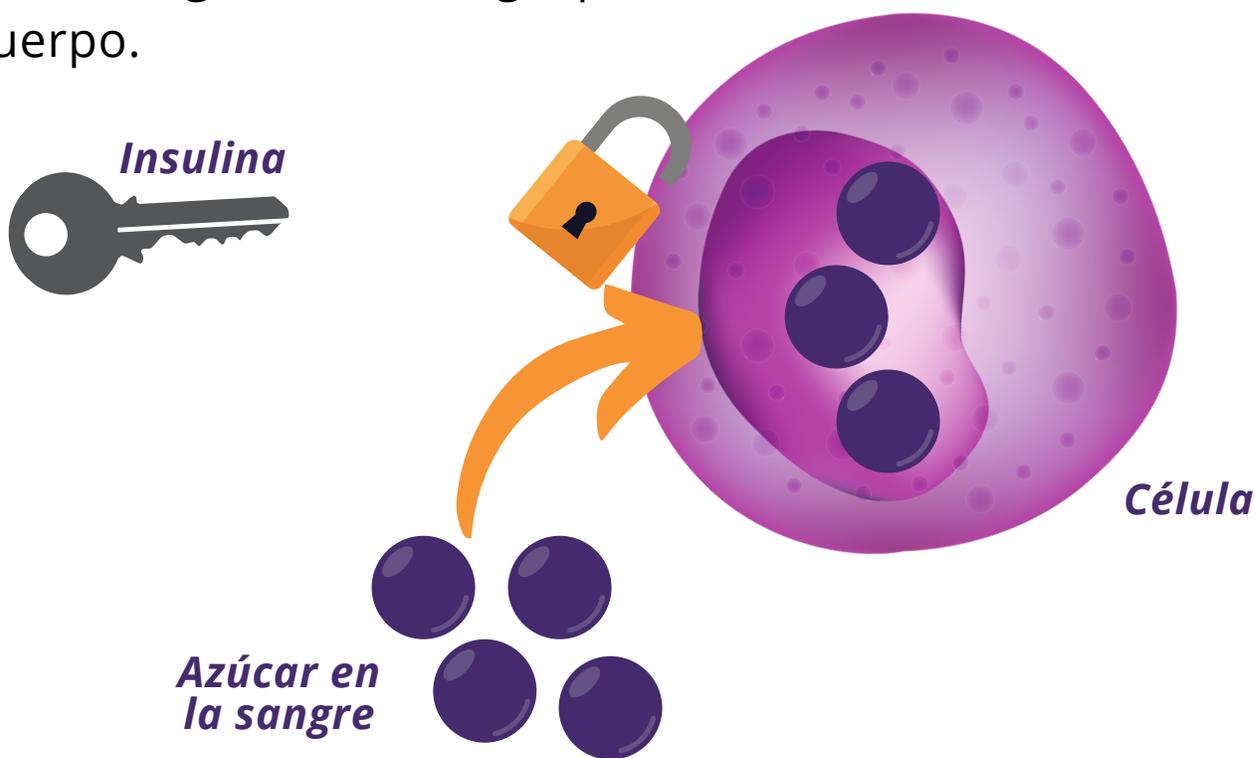


La **glucosa** es el **azúcar** más importante de la sangre, ya que todas las **células se alimentan** de ella **y** así **obtienen la energía** que tu cuerpo necesita.

Diabetes e Insulina

¿Qué es la Insulina?

La **insulina** es una hormona producida por el **páncreas**. Ésta ayuda a que la **glucosa entre a las células de tu sangre** y a su vez, éstas generen energía para un buen funcionamiento del cuerpo.



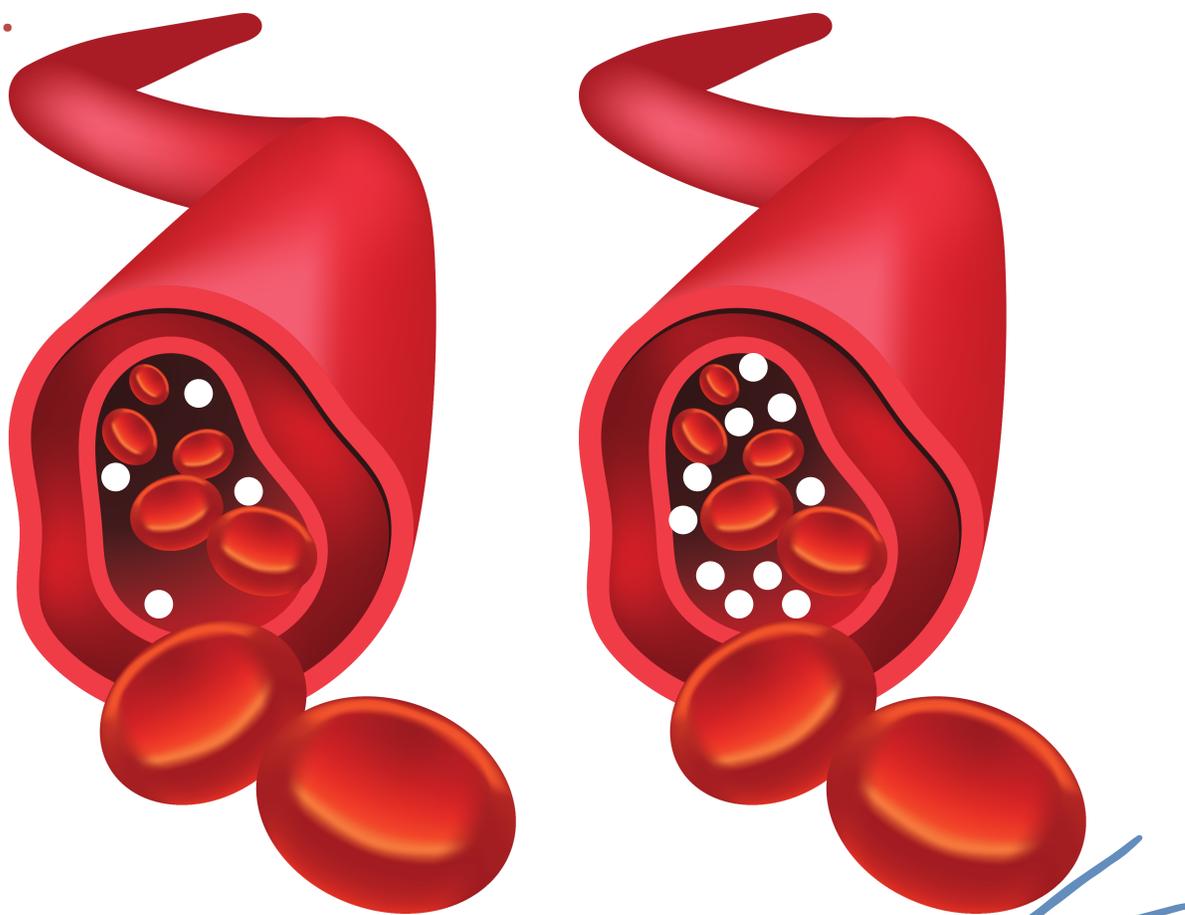
¿Cómo actúa la Insulina?

Al momento de comer, **el páncreas genera insulina**. La **insulina** a su vez, funciona como una **llave** que **abre un canal en la célula**, permitiendo el paso de la glucosa a ésta y por tanto a la sangre.

¡La insulina se encarga de regular los niveles de glucosa en la sangre!

¿Qué es la Diabetes Mellitus?

La **Diabetes Mellitus (DM)** es una enfermedad **crónico-degenerativa**, en la cual **no se produce suficiente insulina** o bien, la insulina producida **no puede ser utilizada por el cuerpo**.



¡Aumentando los niveles de glucosa en la sangre!

La diabetes es considerada como una enfermedad **crónica** y **degenerativa**:

Crónica



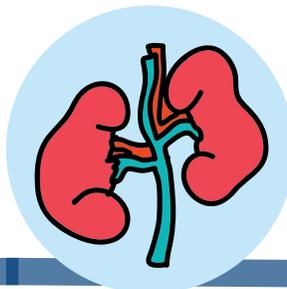
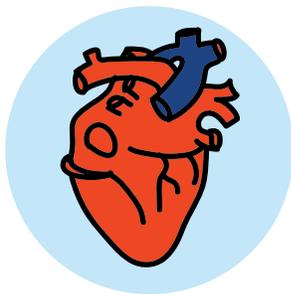
¡IMPORTANTE!

Que aprendas
a vivir
con ella.

No tiene cura, te acompañará toda la vida.

Degenerativa

El cuerpo se irá **deteriorando poco a poco**, ocasionando **complicaciones** en tu cuerpo.

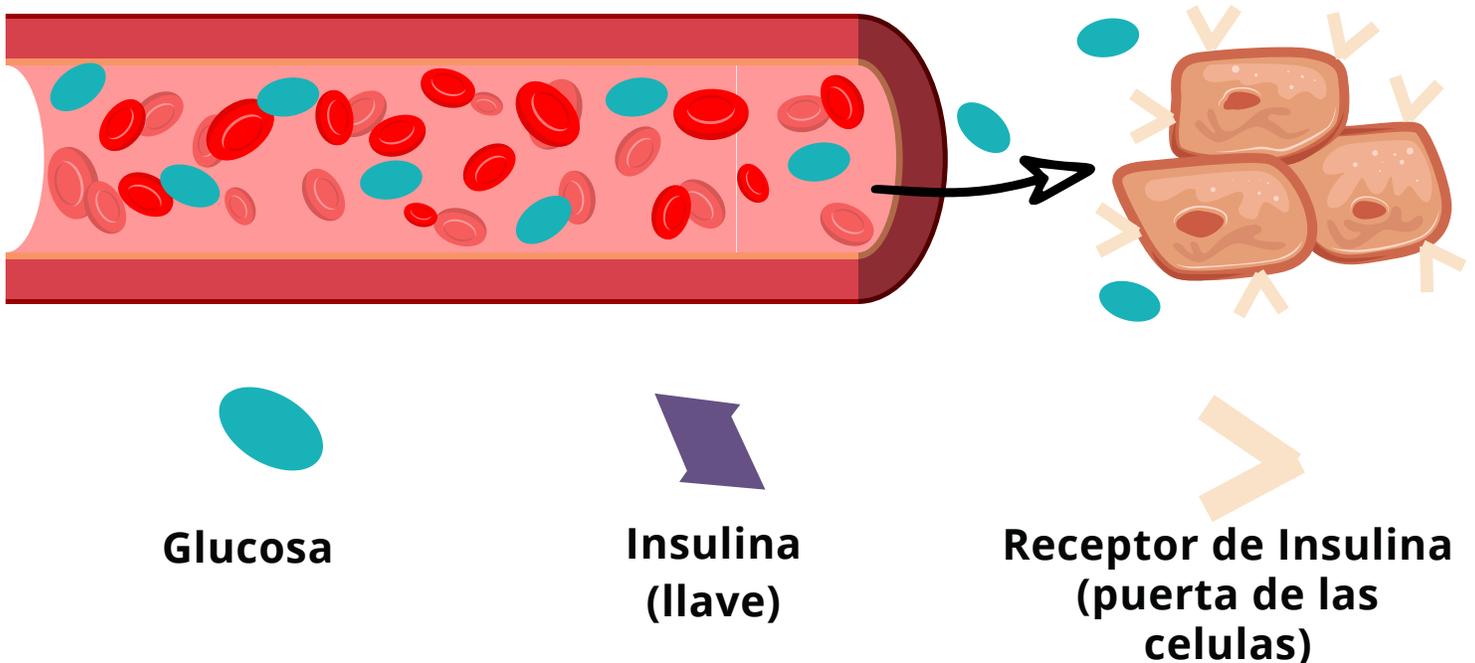


Puedes prevenirlo
o retrasarlo
si tienes
los cuidados
adecuados.

Tipos de Diabetes

Tipo 1 (DM1)

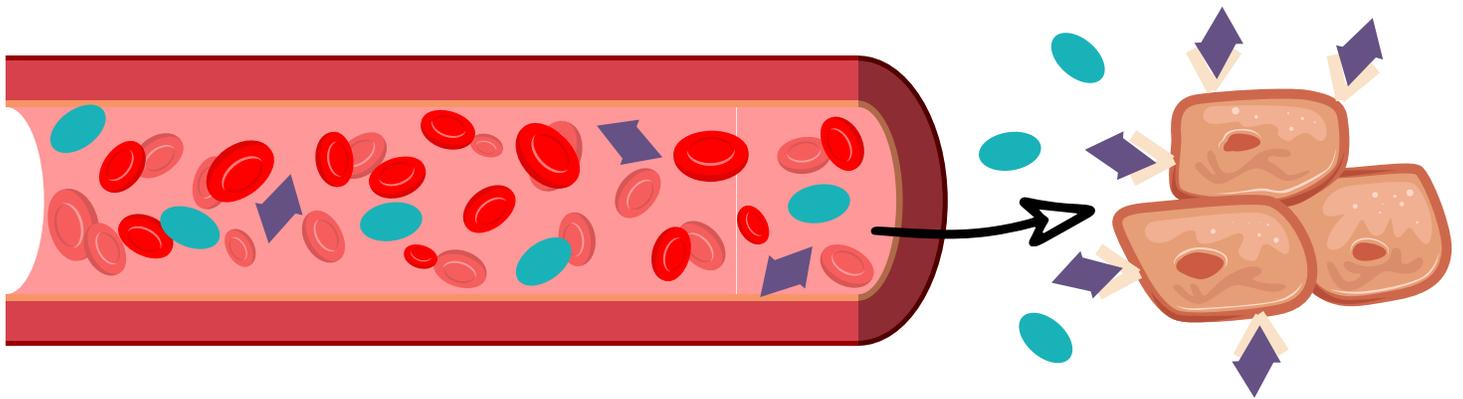
Existe una **deficiencia en la producción de insulina**; los pacientes pueden ser de cualquier edad, casi siempre **delgados** y los síntomas pueden aparecer **antes de los 30 años**.



En la imagen se observa la **ausencia de insulina (forma morada)**, al no haber insulina, que funciona como **llave**, para abrir los **receptores** o puertas de las células (**forma rosa**), la **glucosa (círculos verdes)** no puede entrar a las células y se mantiene en la sangre en grandes cantidades.

Tipo 2 (DM2)

Se caracteriza por: la **resistencia a la insulina**, **alteraciones en la secreción de insulina** y **una producción excesiva de glucosa**; la DM2 se diagnostica normalmente **después de los 30 años**.



En la imagen observamos que la **insulina**, al tener alteraciones, es como una **llave** dañada que no puede abrir los **receptores** o puertas de las células, provocando que la **glucosa** no pueda entrar a las células y se mantenga en la sangre en grandes cantidades.



Para no olvidar...

1. La **glucosa** es el **azúcar** que tu cuerpo utiliza para generar **energía** y realices tus actividades diarias.
2. La **insulina** funciona como **llave** para dejar pasar a la **glucosa a las células** de la sangre.
3. La **Diabetes Mellitus (DM)** es una **enfermedad** que **no tiene cura** y que **deteriora** poco a poco a tu cuerpo, pero que se puede **controlar**.
4. Existen dos **tipos de Diabetes**:
 - ▶ **DM tipo 1**, en la que tu cuerpo **no produce suficiente insulina**.
 - ▶ **DM tipo 2**, en la que hay **producción excesiva de glucosa** o existe **resistencia** de tu cuerpo a la **insulina**.

Síntomas y Complicaciones

¿Qué pasa con la Diabetes?

¿Qué conocerás en esta sección?



¿Por qué nos da Diabetes?

¿Cómo saber si tengo Diabetes?

¿La Diabetes se complica?

¿Por qué nos da diabetes?

Seguro has escuchado alguno de estos **mitos**:

Me dio diabetes por un susto

... fue por coraje fuerte

... fue por guardar rencores



¡Todos son falsos!

La **verdad** es que existen factores que favorecen a la aparición de esta enfermedad, los principales son:



1

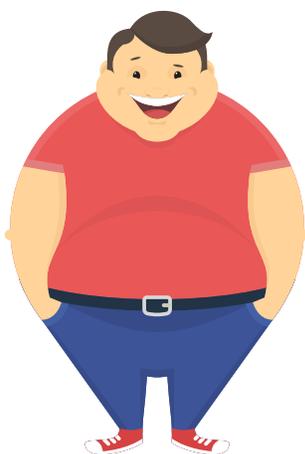
El factor **genético**: es debido a la herencia de tus familiares.

El otro factor importante es el **estilo de vida**, es decir, tus **hábitos**, por ejemplo:

2



Alimentación poco saludable



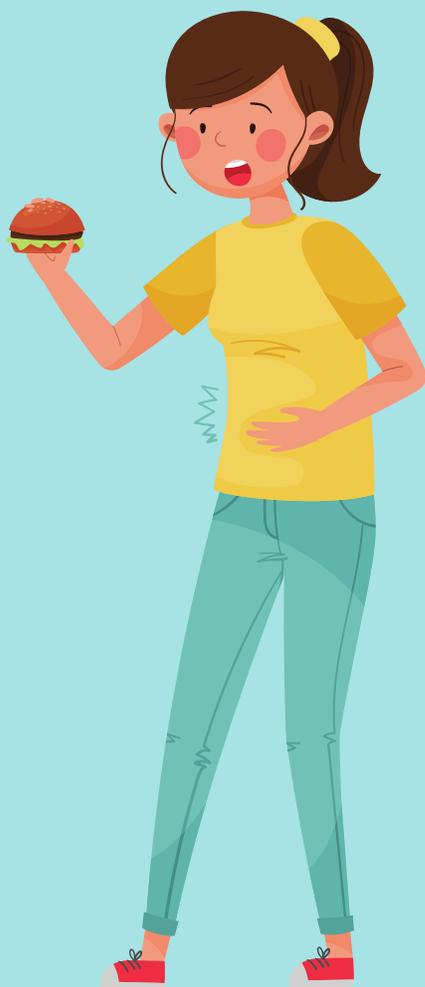
Obesidad

Sedentarismo



¿Cómo saber si tengo Diabetes?

La diabetes tiene **tres síntomas principales**:



Mucha **hambre**

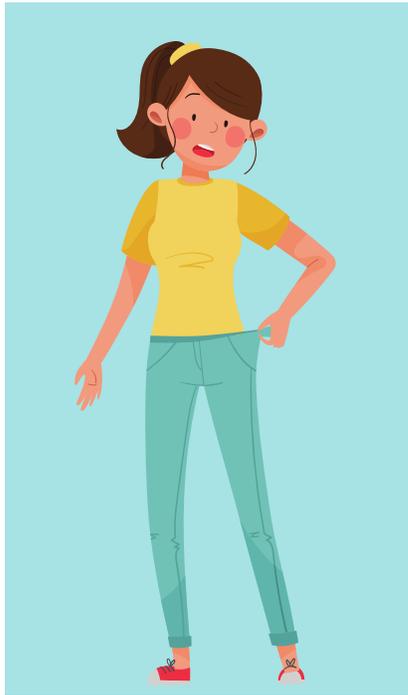


Muchas **ganas de orinar**

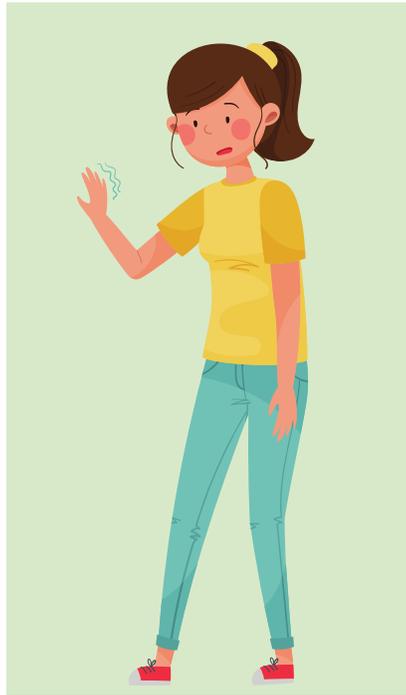


Mucha **sed**

Otros síntomas que puedes presentar son:



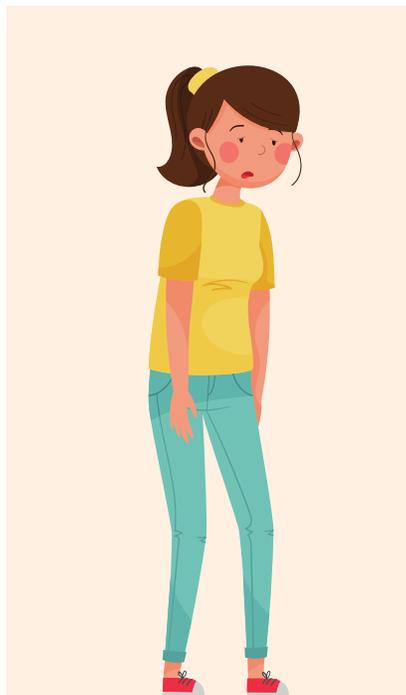
Pérdida de peso



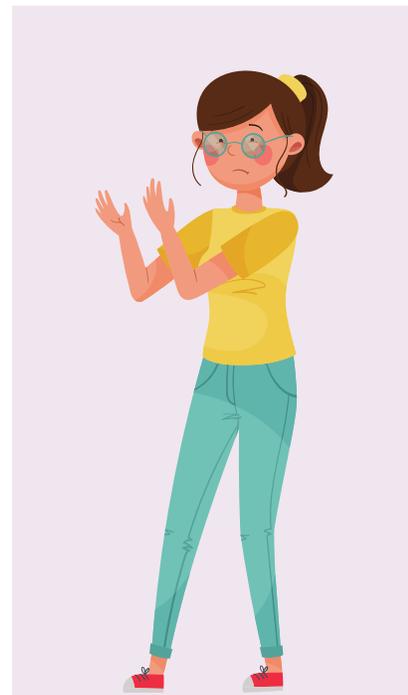
Náuseas y vómito



Irritabilidad



Cansancio



Visión borrosa

¡IMPORTANTE!

Si presentas algunos de estos síntomas, **sólo tu médico puede diagnosticarte Diabetes** correctamente.

¿La Diabetes se complica?

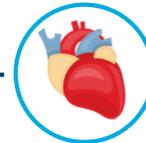
Es importante que, en caso de ser diagnosticado de Diabetes, sigas una **alimentación saludable**, una rutina de **ejercicio físico** y tomes los **medicamentos** que te indique el médico.

En caso contrario el nivel de azúcar en nuestro cuerpo subirá, lo cual tendrá como resultado **complicaciones**, mismas que se pueden presentar progresivamente. Algunas de ellas son:

Daño en la **visión**



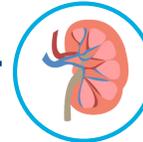
Daño en el **corazón**



Presión arterial elevada

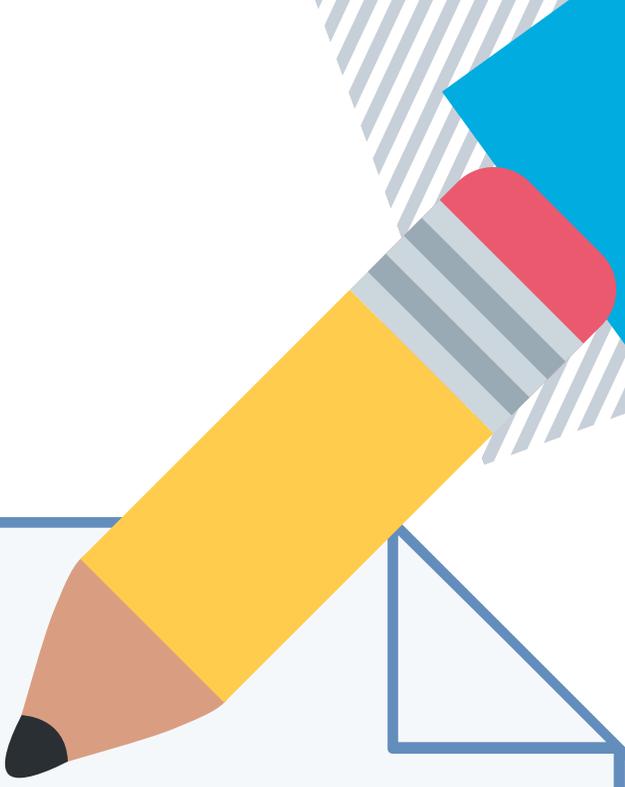


Mal funcionamiento de los **riñones**



Heridas y úlceras en los **pies**





Para no olvidar...

1. Existen dos factores que favorecen que tengas Diabetes:

▶ **Factor genético:** por herencia.

▶ **Estilo de vida:** con hábitos poco saludables.

2. Los principales síntomas de diabetes son **mucha hambre, sed y ganas de orinar**; aunque el único capaz de **diagnosticarlo** es tu **médico**.

3. **Niveles elevados de glucosa** en la sangre pueden ocasionar **complicaciones en la visión, presión arterial, riñones y cicatrización**.

La Diabetes como problema de comportamiento

Cambios para la salud

¿Qué conocerás en esta sección?

¿Diabetes en México?

¿Medicamentos?

¿Alimentación?

¿Actividad física?

¿Mi conducta?



Diabetes en México

¿Conoces cuántas personas padecen Diabetes en México?

Al conocer las cifras de Diabetes en México podrás notar el efecto que tiene esta enfermedad en las personas del país; así como, **la importancia de cambiar nuestro estilo de vida para prevenirla.**

En el **2018**, el *Instituto Nacional de Estadística y Geografía* reportó que: **12 de cada 100 hombres** y **16 de cada 100 mujeres** mueren por causas relacionadas con la Diabetes.

Durante el **2020**, la *Federación Internacional de Diabetes* declara que en México existen alrededor de **84 millones de adultos con Diabetes.**

¡Esto representa a **más de la mitad** de la población actual en el país!

70%

Población con Diabetes

Cambios para la salud

¿Por qué es importante hacer cambios?

Es cierto que, para estar completamente saludables es importante que te alimentes adecuadamente y que hagas ejercicio físico constantemente.



Una vez que te han diagnosticado con Diabetes y deseas **retrasar la aparición de complicaciones** que ya vimos, es necesario que te apegues a algunos cambios en tu vida cotidiana.

¿Qué puedes hacer?

Son **cuatro** cosas principales las que tienes que seguir:

1

Toma tus medicamentos

2

Aliméntate de manera saludable

3

Comienza con ejercicio físico

4

Asiste a tus citas médicas



¡Tú tienes el control de tu salud!

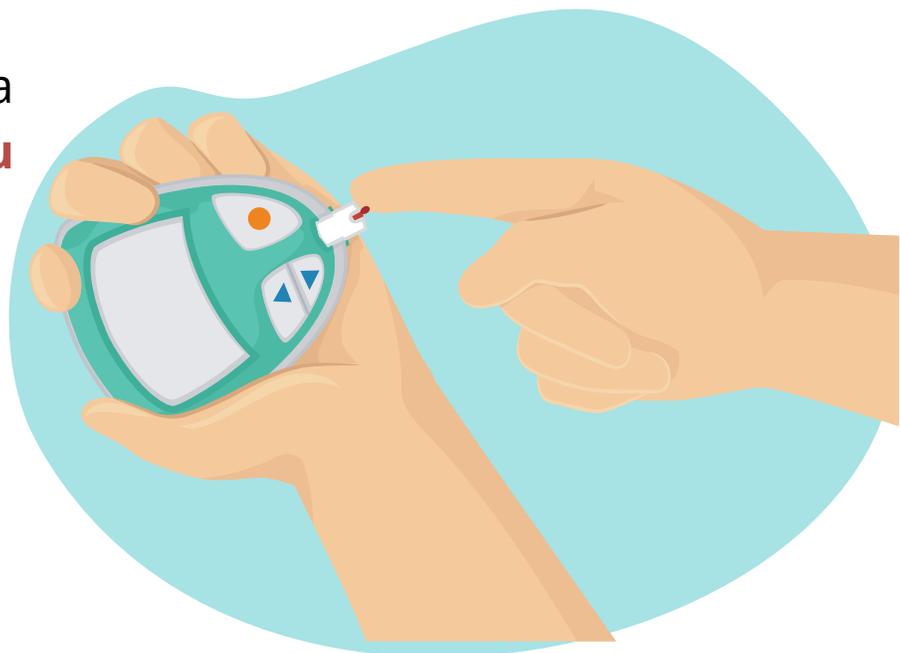
Controlando mis niveles de glucosa



Una vez que fuiste diagnosticado con Diabetes, es necesario que midas el **nivel de glucosa** de tu sangre continuamente. A dicha medición se le define como: **Automonitoreo**.

Esto lo lograrás con ayuda de un **glucómetro**. Es importante que adquieras el tuyo, ya que éste te acompañará toda la vida.

Para medir tu nivel de glucosa en sangre deberás **pinchar tu dedo** y colocar una gota de sangre en el glucómetro. Éste te arrojará un número que te indicará en qué nivel estás en ese momento.



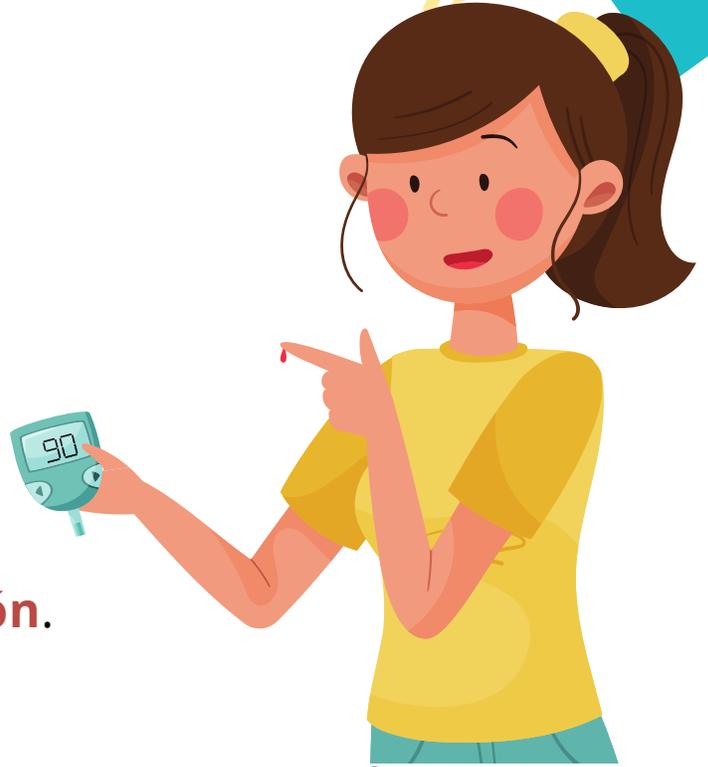
¿Cuándo usar el glucómetro?

Tu médico será quien te indique los momentos en los que deberás medir tu glucosa. Es recomendable que uses tu glucómetro **antes de cada comida, 2 horas después de comer** y **antes de dormir**.

Midiendo mis niveles de glucosa

► Recomendaciones importantes para una lectura de glucosa precisa

- 1** Limpia y seca tu dedo antes de la medición, lo mejor es usar **agua y jabón**.
- 2** Aplica una gota de sangre que sea suficiente para **llenar completamente la tira de prueba**.
- 3** Para alinear la tira de la prueba con tu gota de sangre, **sostén el medidor** en una mesa y desliza la muestra de sangre lentamente.
- 4** **Almacena las tiras** a temperatura ambiente, en su recipiente y **no las uses si están vencidas**.



Controlando mis niveles de glucosa

Un **control adecuado** consta de revisar tus niveles de **glucosa** en sangre, **ejercicio físico** y consumo de **alimentos**; reunir estos datos te ayudará a **tomar decisiones** para el cuidado de la Diabetes.

Para ello, asegúrate de:

▶ Establecer objetivos

Trabaja con todo el equipo de salud: médico, psicólogo y nutriólogo. Ellos te ayudarán a generar **metas de acuerdo con tus necesidades**, que sean **medibles** y **realistas**. Te comentarán **cuándo tomar notas** y **qué registrar** además de la medida de tu glucosa.

▶ Conocer tus valores

Existen **rangos óptimos meta de los niveles de glucosa en sangre**, ten en cuenta la tabla que te presentamos, pero no olvides consultar a tu médico.



Niveles Óptimos

Antes de comer:
70 a 130 mg/dl

2 horas después de comer:
Menor a 180 mg/dl

Controlando mis niveles de glucosa

► Conocer y organizar tu información

Existen **factores** que pueden **alterar o regular** el nivel de tu glucosa, entre ellos se encuentran:

- Ingesta de **alimentos** (principalmente **carbohidratos**)
- Dosis de **insulina** y **medicamentos**
- **Actividad física** (ejercicio y tareas del hogar)
- **Estrés**

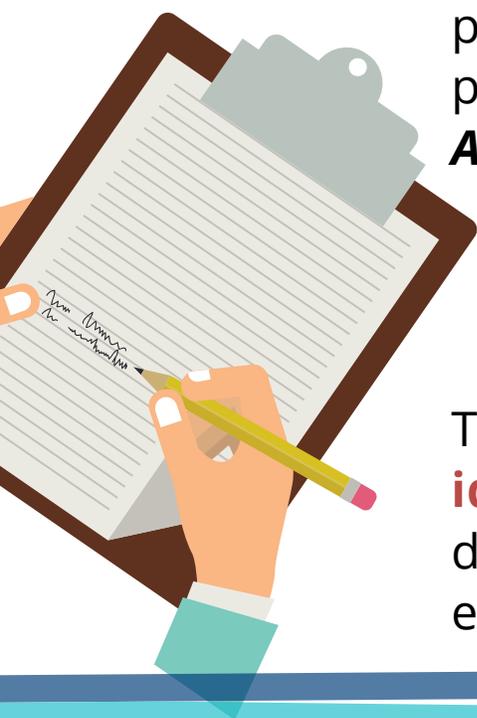
Conocer y **organizar** estos datos en tu vida diaria, te ayudará a saber qué altera o regula tus niveles de glucosa y así poder **hacer cambios**.

► Registrar tus datos

Una vez que conoces y organizas tus datos, es necesario que los registres día con día. Para ello puedes hacer un **registro** sencillo como el que te presentaremos en la siguiente página y en el **Anexo 1**.

► Encontrar patrones en tu registro

Toma varias mediciones y reúnelas para **identificar** los **momentos** en los que tus niveles de glucosa aumentaron y qué **factores** pueden estar **asociados** a dicho aumento.



Registro para el Automonitoreo de glucosa

A continuación te presentamos un ejemplo de **registro** con el que puedes comenzar tu medición y control de glucosa en sangre.

Instrucciones:

- 1 Escribe primero en la columna **verde** la **primer toma** de tu glucosa del día, ésta deberá ser **en ayuno**.
- 2 En las columnas color **azul**: la **medición de tu glucosa ANTES de comer** y **DOS HORAS DESPUÉS de comer**.
- 3 Y en la columna **amarilla**, la **medición** de tu glucosa **antes de acostarte**.

		Nivel de glucosa en ayuno (mg/dl)	Nivel de glucosa antes de comer (mg/dl)	Nivel de glucosa 2 horas después de comer (mg/dl)	Nivel de glucosa antes de acostarse (mg/dl)
Día 1	Desayuno				
	Comida				
	Cena				
Día 2	Desayuno				
	Comida				
	Cena				

► Recuerda que este registro puede ser modificado de acuerdo a las necesidades que te comenten tanto tu médico como tu psicólogo.

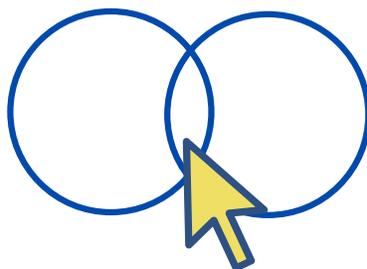
*Consulta el **Anexo 1**.

¿Qué tipos de tratamiento existen?

Dentro del **tratamiento** para Diabetes se encuentran el **farmacológico y no farmacológico**, ambos van **de la mano** y para poder tener **control** de la enfermedad es necesario cumplir con ellos.

Tratamiento farmacológico

Medicamentos



Tratamiento no farmacológico

Alimentación saludable y ejercicio

Control



Aprendiendo de mi tratamiento farmacológico

Una parte del tratamiento para Diabetes es la **administración de tus medicamentos**, cada persona tiene **características diferentes**, es por ello que los **medicamentos** y las **dosis** son **distintas** para cada una.

¡Siempre sigue las indicaciones de tu médico!



Existen **dos modalidades** de **tratamientos farmacológicos** para Diabetes que son:



Medicamento oral

Este se encarga de **reducir la glucosa** en la sangre, a través de impulsar al páncreas a **liberar más insulina** de lo habitual.

Administración de insulina

La prescripción de la insulina puede ser porque **el cuerpo no la produce** (DM1) o porque **el cuerpo no la usa** adecuadamente (DM2)



Mitos sobre la insulina

Si te mandan insulina es porque ya te vas a morir

Ya la diabetes está muy fuerte

Con la insulina ya te dializan

La vecina se quedó ciega con la insulina

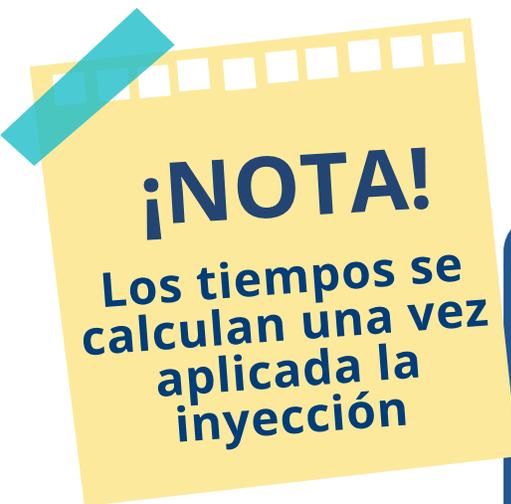
La insulina ya es un tratamiento terminal

**¡NO
NECESARIAMENTE
SON REALES!**



¡Diferentes tipos de insulina!

La insulina se clasifica de acuerdo con el inicio de acción en el organismo, el punto más alto de la actividad y la duración total de funcionamiento. **¡Existen 4 tipos principales!**



¡NOTA!

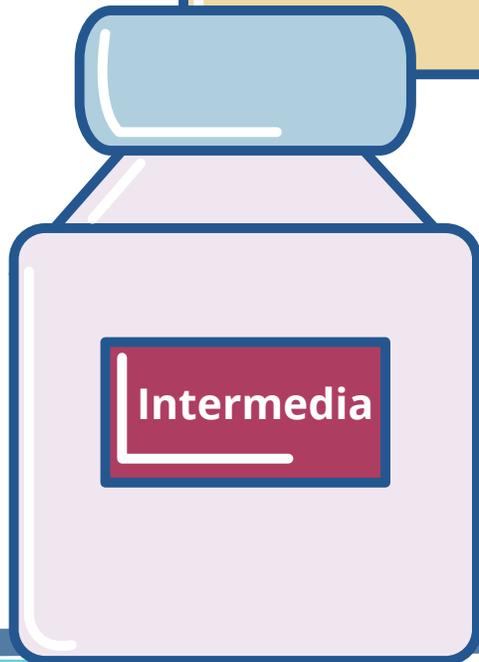
Los tiempos se calculan una vez aplicada la inyección



Ultra
rápida



Rápida



Intermedia



Prolongada

▶ Actúa a los 10-15 min, dura entre 3-5 horas

▶ Ej. Glulisina
Lispro y Apart

▶ Se administra antes de cada comida y para corregir hiperglucemias

▶ Se debe comer a los 5-15 min después de inyectarse

▶ Apariencia transparente



▶ Actúa a los 30-60 min,
dura 6 horas aproximadamente

▶ La etiqueta la nombra
como "R" o regular

▶ Se debe comer a los 5-15 min
después de inyectarse

▶ Apariencia transparente



▶ Actúa a las 1-3 hrs,
dura entre 13-16 hrs



▶ Ej. Insulina NPH

▶ Generalmente se utiliza 2
veces al día

▶ Se administra dos horas
antes de la comida

▶ Apariencia lechosa

▶ Ej. Degludec actúa a los 60-90
min, dura 42 hrs. aprox.

▶ Ej. Detemir actúa a las
3-4 hrs, dura 16 hrs. aprox.

▶ Ej. Glargina actúa en una
hora y dura 24 horas aprox.

▶ Apariencia transparente

▶ Generalmente se utiliza
una vez al día



Cambiando lo que comemos



► Generalmente, el médico o el **nutriólogo** te comentará qué puedes comer y qué deberás evitar para no caer en complicaciones tempranas.

IMPORTANTE

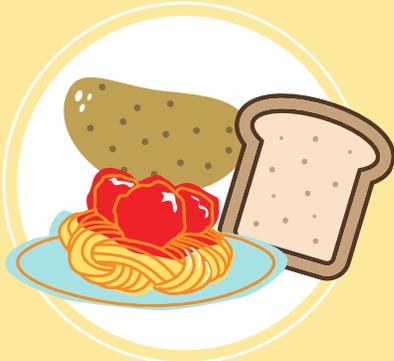
¡No debes dejar de comer! Sino cuidar lo que comes y medir las comidas que realizas.

¿Tipos de comida?

Recuerda que tu cuerpo se encarga de transformar los **alimentos** que comes en **energía**.

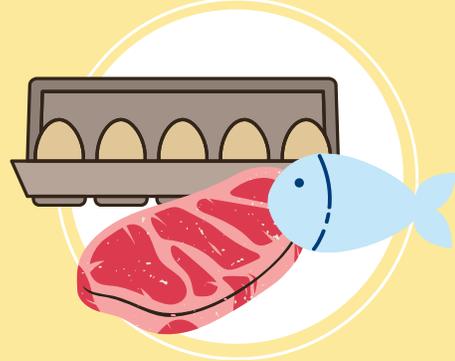
Cada uno de ellos te aporta un **tipo de energía** diferente. Conozcamos un poco más sobre los **tipos de comida**:

Carbohidratos



Mayor aporte de energía para realizar actividades

Proteínas



Ayudan a dar fortaleza a los **músculos** del cuerpo

Vitaminas y minerales



Apoyan a las defensas del cuerpo y a otras reacciones metabólicas

Grasas



Funcionan como **reserva** de energía

IMPORTANTE

El nutriólogo te indicará la cantidad de consumo de cada tipo de alimentos

Grasas y Azúcares

Como ya hemos comentado, los alimentos que contengan mayor grasa y azúcar son los que deberás evitar en mayor medida.

Reducir el consumo de alimentos como:

Aceites
Chicharrón
Chorizo
Mantequilla
Lácteos
Comida frita
Comida rápida



Refresco
Postres
Galletas
Chocolate
Pastel
Pan dulce
Helados
Cereal dulce

Ayudará a evitar las complicaciones de la Diabetes

"¡No puedo comer nada!"

¿Has tenido este pensamiento?

No te preocupes, es común que pienses que te han quitado toda la comida de tu dieta.

La **verdad** es que hay otras opciones por las cuales **cambiar estas comidas**, esto lo podrás consultar con el nutriólogo, pero aquí te presentamos **algunas opciones**:

Papas fritas



Palomitas naturales sin sal

Pollo frito



Pollo asado

Refresco



Agua de limón sin azúcar

Comenzando con elecciones saludables

Como puedes observar, cambiar la alimentación no tiene que ver con que tengas prohibido comer, sino con **hacer elecciones saludables para nuestro cuerpo.**

¡Puedes comerlos con mayor frecuencia!

Verduras
sin almidón



Hojas verdes,
pepino,
zanahoria

Proteínas
magras



Pescado: Filete
bassa rojo,
mojarra, sardina.
Pollo: Pechuga.

Grasas
saludables



Aceite vegetal,
de oliva o
canola

Algunas
frutas



1 pieza
pequeña:
manzana,
durazno, pera

Aprendiendo a contar carbohidratos

Ahora que conoces lo que sí puedes comer, es necesario que tomes en cuenta **cuánta energía** y **carbohidratos** te dejan los alimentos.

¿Qué son las calorías?

Las **calorías** son una unidad de medida basadas en el calor específico del agua y expresan el **valor energético de los alimentos**.

La **energía** que te aportan los **alimentos** se mide a través de **kilocalorías (kcal)**. Cada kcal equivale a mil calorías.



Aprendiendo a contar carbohidratos

(Algunas frutas y verduras)

Te presentamos la cantidad de kilocalorías y carbohidratos que te aportan algunas frutas y verduras.

Frutas

Estas frutas te aportan aproximadamente 60 kcal de energía y 15 g de carbohidratos

Manzana chica

1 pieza

Pera

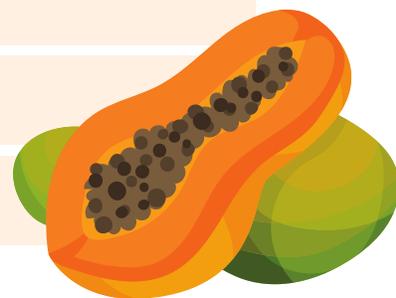
1/2 pieza

Plátano tabasco

1/2 pieza

Papaya picada

1 taza



Verduras

Estas verduras te aportan aproximadamente 25 kcal, 4 g de carbohidratos y 2 g de proteínas

Lechuga

3 tazas

Pepino rebanado

1 1/2 taza

Apio crudo

2 tazas

Jicama picada

1/2 taza



Leyendo etiquetas de Información Nutricional

Leer la etiqueta de información nutricional que se encuentra en los alimentos empaquetados, puede ayudarte a tomar decisiones saludables sobre lo que comes y/o bebes.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario *	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 8%	• Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

Tamaño de la porción

Medida en tazas y/o gramos

Cantidad de Calorías

Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento

Porcentaje de valor diario

Esta sección te dice cómo los nutrientes de una porción contribuyen en tu dieta diaria total

¡Evita las grasas, colesterol y sodio!

También encontrarás la nueva forma de etiquetado con los siguientes hexágonos:



¡Evita los alimentos con estas etiquetas!

"¡Es muy difícil cambiar!"

Cierto. Al principio, cambiar la alimentación puede ser complicado, pero ¡No te rindas! **Si te mantienes constante puedes lograr tus metas.**

Estas son algunas estrategias que puedes seguir:

1 ¡Genera metas cortas!

Puedes tener una **meta grande**, pero **divídela en metas más cortas**.

Pueden ser **por semana** o incluso **por día**. Observa el **ejemplo**.

*Esta **semana** sólo comeré **7 tortillas**.
Puede ser una tortilla por día.*

Ejemplo

2 Realiza un horario de tus comidas diarias

Con ayuda de tu nutriólogo y psicólogo puedes hacer un **horario** de lo que comerás en el **desayuno**, **comida** y **cena**, incluyendo **colaciones**.

Incluso puedes jugar con los ingredientes que te dé el nutriólogo para preparar otros platillos.

¡El límite es tu creatividad!



"¡Es muy difícil cambiar!"

3 ¡Prémiate!

Así es, cada que logres alguna **meta corta** permítete **algo que te agrade**, puede ser una **actividad** que te guste mucho y no hagas regularmente, Observa el **ejemplo**.

*Si logro comer sólo 7 tortillas en la **semana**, iré al **cine** con mis amigas.*

Ejemplo

NOTA: Para elegir tus premios y el momento de permitirlos, consulta a tu **psicólogo**.

4 Sé flexible, pero continúa trabajando

¡Se vale equivocarse!

Si llegas a equivocarte **continúa** con el camino en el paso que te quedaste y coméntalo con tu psicólogo.

Recuerda:

Para trabajar éstas y más estrategias es necesario consultar a tu psicólogo.

Aumentando mi ejercicio físico

El **ejercicio** es otro elemento crucial para tu **tratamiento**. Aunque no siempre es fácil de realizar, es conveniente que identifiques sus múltiples **beneficios**:

Ayuda a **disminuir** tus niveles de **azúcar** en la sangre.



Regula tu presión arterial.



Disminuye el **riesgo** de enfermedad **cardiovascular**.



Disminuye la **depresión**, el **estrés** y la **ansiedad**, que aumentan tus niveles de glucosa.



¡Consejos para hacer ejercicio!

Mide tu glucosa antes de realizar ejercicio.

Si tu glucosa es igual o menor a **80 mg/dl**, come algún **alimento que contenga 15g de carbohidratos** puedes guiarte de la sección anterior.

Utiliza calzado y calcetines adecuados.

Porta una **placa** que indique que **tienes diabetes**.

Debes estar prevenido para tratar una **baja de glucosa**.

¿Cuándo NO hacer ejercicio?

Cuando tu glucosa es mayor a 250 mg/dl.

Cuando tu glucosa es menor a 80 mg/dl.

En días de enfermedad (gripe, fiebre y diarrea).

Cuando tienes presión mayor a 140/90 mmHg.

¿Cómo empiezo?

Lo mejor es que empieces poco a poco e ir aumentando.

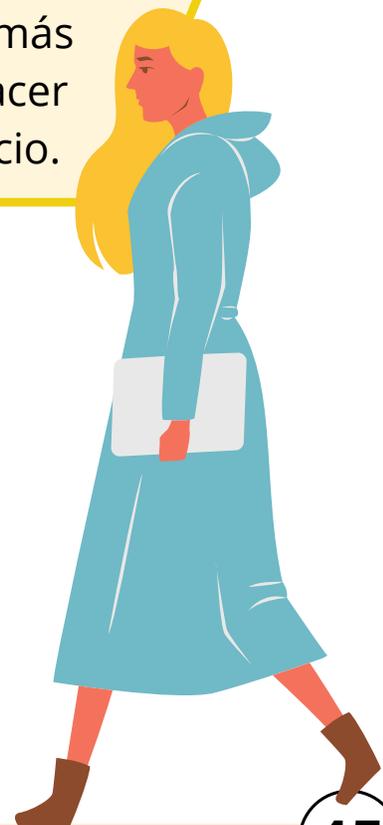
Recuerda que es más sencillo si nos fijamos **objetivos pequeños**.

Puedes iniciar con sesiones de 10 minutos o menos...

Si no estás acostumbrado puedes iniciar incluso con **dos minutos**.

Lo ideal son **30 minutos, 5 veces a la semana**.

Intenta no pasar más de dos días sin hacer un poco de ejercicio.



El **ejercicio** que se **recomienda** para personas con diabetes es:

Caminar



Nadar



Bicicleta



Correr

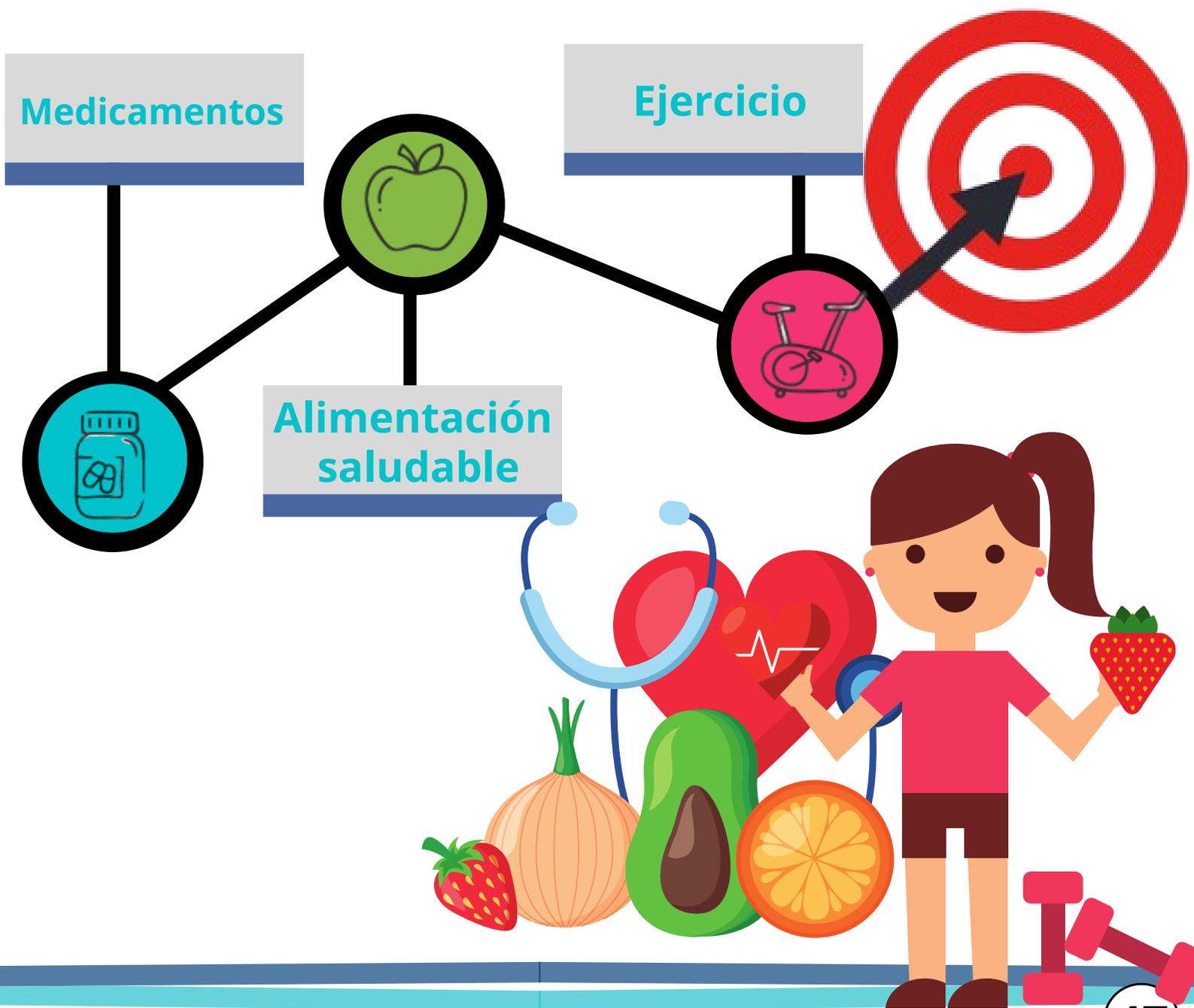


¡IMPORTANTE!

Recuerda que cada persona tiene características diferentes, antes de iniciar con alguno, pregunta a tu **médico**.

Importancia de modificar mi estilo de vida

Modificar tu **estilo de vida** a través de **cambios** en tus **hábitos** por unos **más saludables** es nuestra **meta**.



Consecuencias de **hacer** y **no hacer** estos **cambios** en el estilo de vida:

A **Sofía** le ha costado **trabajo adherirse al tratamiento**, está **ocupada** para hacerse cargo de eso.



Karla **planea los cambios** que tiene que hacer ante su **condición médica**.

Quando puede, Sofía toma su medicina y a veces va al médico, no ha hecho cambios.

Karla, hace los cambios recomendados por su médico, ocasionalmente tiene hábitos no saludables.

Con el paso del tiempo

Sofía comienza con problemas en la vista, corre **riesgo** de desarrollar **ceguera** y enfermedad en **los riñones**.

Karla y su familia **continúan haciendo cambios en sus hábitos**, hasta el momento no presenta ninguna complicación.



Para no olvidar...

1. Para **prevenir** la aparición temprana de **complicaciones** deberás realizar **cambios en tu estilo de vida**.
2. Observar y **registrar** tus **niveles de glucosa**, te ayudará a tener un mejor **control**.
3. Existen dos tipos de **tratamientos**:
 - ▶ **Farmacológico** (medicamentos orales e inyecciones)
 - ▶ **No farmacológico** (cambios en alimentación y aumento de actividad física)
4. Para cambiar tu estilo de vida **¡comienza poco a poco!**

Estrés y Diabetes Mellitus

¿Cómo se relaciona el estrés con mi enfermedad?

¿Qué conocerás en esta sección?



¿Qué es el estrés?

¿Cómo saber si tengo estrés?

¿Qué tiene que ver con la Diabetes?

¿Evaluación del estrés?

Estrés y Diabetes

En ocasiones, puede ser complicado afrontar los cambios que debes hacer para vivir con Diabetes.

Puedes sentir desesperación e incluso **percibir que no puedes lidiar con algunas situaciones** o **pensar que no cuentas con los recursos suficientes para afrontar la enfermedad**.

Esta sensación puede generar algunos síntomas en tu cuerpo, como:

- ▶ Tensión muscular
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Problemas para concentrarte
- ▶ Falta de energía
- ▶ Dificultad para dormir

A la **sensación de no poder con la enfermedad** junto con la manifestación de estos **síntomas** se les denomina:

Estrés



¿Qué tiene que ver el estrés con la Diabetes?

Recuerda que el **estrés** tiene que ver con la forma en la que **afrontamos la enfermedad**. Es decir, el tipo de **soluciones** que le demos a todo lo relacionado con la **Diabetes** afectará nuestro **estado de ánimo**.

Así, puede que te sientas estresado por:

La noticia de tener Diabetes

Apegarte a los medicamentos

Cambiar tu alimentación

Comenzar con ejercicio

Tener niveles altos de glucosa

Implicaciones económicas relacionadas con la Diabetes



En otras palabras, en ocasiones el estrés es provocado por tener que cambiar tu:

Estilo de vida

Identificando situaciones estresantes



Ahora que sabes qué es el estrés, es importante que identifiques los **momentos** en los que los **síntomas** se presentan con **mayor frecuencia**. Es decir, los **eventos estresantes***.

A continuación, escribe **tres momentos relacionados con tu enfermedad en los que te sentiste con mayor estrés durante esta semana** (este listado también estará disponible en el **Anexo 2**).

1

2

3

*Toma en cuenta que un **evento estresante** es una **situación relacionada con tu enfermedad** que te genere síntomas como: **dolor de cabeza, tensión muscular, falta de energía, problemas para concentrarte y dificultad para dormir**.



Identificación de estrategias

Cuando se presenta un **evento estresante** como los que hemos revisado, ya sea **relacionado** con tu **enfermedad** o con cualquier otra **situación de tu vida cotidiana**, se ponen en marcha diferentes **estrategias** para que puedas **hacerles frente**.

Las **estrategias** que emplearás para cada evento **serán influenciadas por**:



Las estrategias que empleas pueden estar dirigidas a:



La emoción

Estas se centran en disminuir la emoción que te genera malestar, puedes:

- ▶ Evitar
- ▶ Minimizar
- ▶ Distraerte del problema

El problema

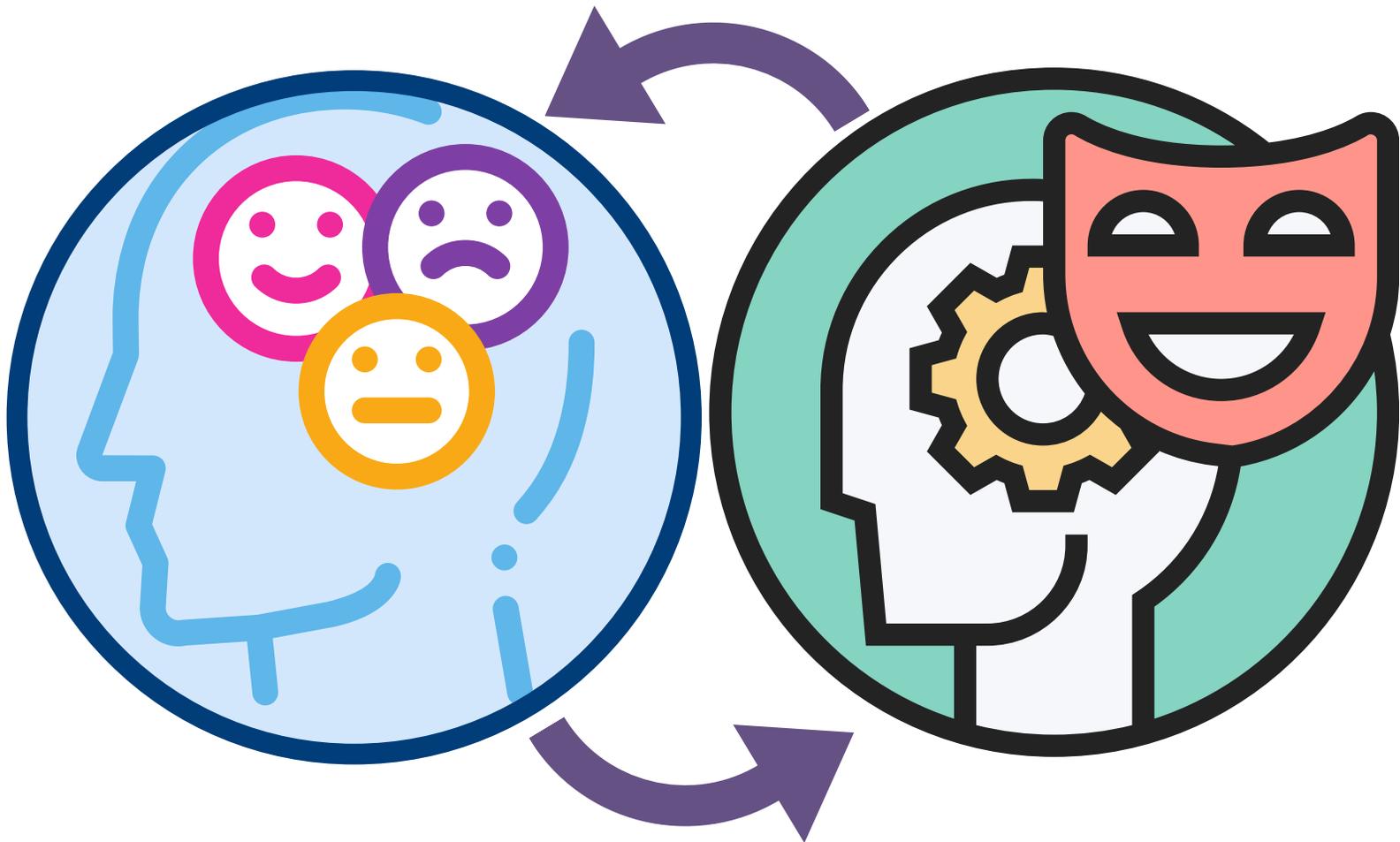
Buscan identificar los elementos que conforman el problema para que:

- ▶ Pienses opciones para solucionarlo
- ▶ Analices cuál es la mejor
- ▶ Tomes decisiones



Son cambiantes

Las **estrategias** que utilices **serán diferentes** para cada evento, incluso en **eventos similares** puedes **inicialmente** hacer uso de **estrategias** dirigidas a la **emoción** y con base en tu experiencia, **posteriormente** serán dirigidas al **problema**, o viceversa.



Evaluación del estrés

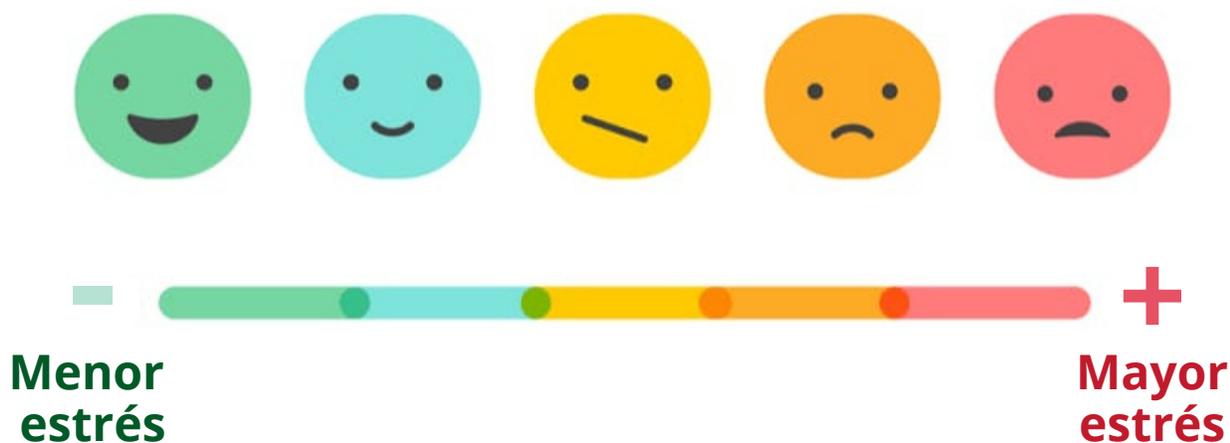
Una vez que **identificaste y elegiste una situación** con la cual trabajar para reducir los síntomas del estrés es necesario que evaluemos la intensidad de dichos síntomas.

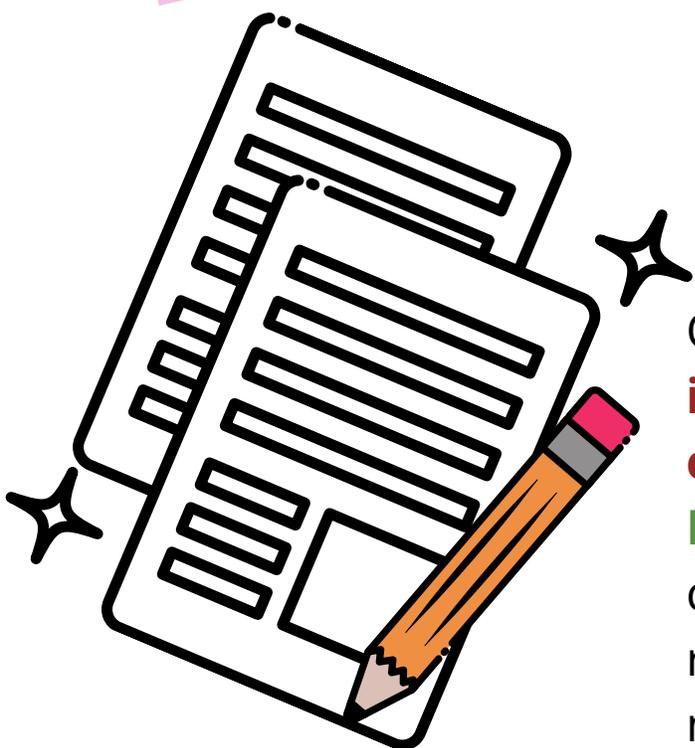
¿Cómo evaluar mi estrés?

Escala Visual Análoga (EVA)

Una forma de evaluar la **intensidad de los síntomas del estrés** es por medio de una **Escala Visual Análoga (EVA)**, la cual consiste en que elijas la **imagen** que represente en mayor medida tu **nivel de ESTRÉS**.

Para una mejor identificación, elige la cara que más se asemeje a **tu nivel de ESTRÉS cada día de la semana**. Toma en cuenta que la cara **roja** representa el **mayor estrés** que puedas sentir y la **verde** el **menor estrés** que has sentido en tu vida (esta escala también la encontrarás en el **Anexo 3**).





Escala Numérica Análoga (ENA)

Otra manera de identificar la **intensidad de los síntomas del estrés** es a través de una **Escala Numérica Análoga (ENA)**, para la cual elegirás el número que represente en mayor medida tu nivel de **estrés**.

A continuación, elige el número que mayormente asemeje **tu nivel de estrés**, toma en cuenta que el "0" (cero) representa **NADA DE ESTRÉS** y el "10" (diez) el **MAYOR ESTRÉS** que has sentido en tu vida (esta escala también la encontrarás en el **Anexo 4**).



Procura utilizar sólo una de estas dos escalas (EVA o ENA) para medir la intensidad de tus síntomas en las situaciones que elegiste (*página 50*).

Toma de pulso cardíaco

Cuando los síntomas del estrés se presentan, **tu corazón suele acelerarse**, provocando que el **número de latidos** que éste da durante un minuto **incrementen**.

Entre más estresado te encuentres, más latidos dará tu corazón en un minuto.

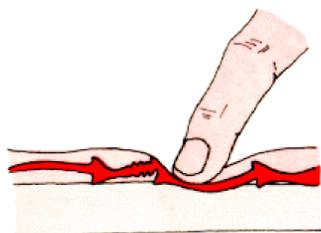
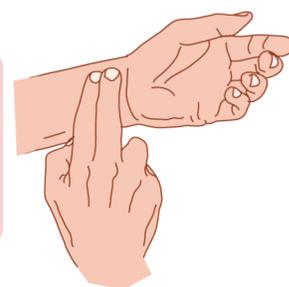
Es por ello que, **medir tu pulso cardíaco** te ayudará a identificar tu **nivel de estrés** y compararlo cuando te encuentras relajado.



¿Cómo tomarte el pulso?

Forma 1. Pulso radial

1 Coloca las puntas de tus **dedos índice y medio** en la **parte interna de tu muñeca** y por debajo de la base de tu pulgar.

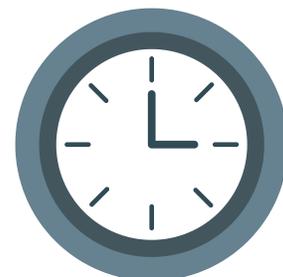


Presiona ligeramente.

Sentirás la sangre pulsando por debajo de tus dedos.

2

3 Utiliza un reloj y **cuenta los latidos** que sientes durante **15 segundos**.
Por último, multiplica ese número por cuatro (**x4**).



¿Cómo tomarte el pulso?

Forma 2. Pulso carotídeo

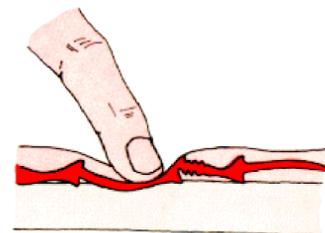


Con tus **dedos índice y medio** busca el pulso en una de las dos grandes arterias que se encuentran **en tu cuello.**

1

2 **Presiona ligeramente.**

Sentirás la sangre pulsando por debajo de tus dedos.



Utiliza un reloj y **cuenta los latidos** que sientes durante **15 segundos.**

Por último, multiplica ese número por cuatro (**x4**).

3

Al **multiplicar el número de latidos de tu corazón por cuatro (x4)** en cualquier método que realices, estarás obteniendo tu **frecuencia cardíaca.**

Lo ideal es que realices un **registro de tu frecuencia cardíaca** para conocer tus parámetros y posteriormente aplicar ciertas técnicas para controlarlos (Este registro lo encontrarás en el **Anexo 5**)

Instrumentos

Un elemento más que los psicólogos utilizamos para **evaluar** el estrés son los **instrumentos**.

Estos se componen de una serie de **preguntas o enunciados** con diferentes **opciones de respuestas**.

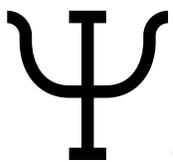
Una vez que los **respondes**, nosotros nos encargamos de calificarlos para así saber el **nivel de estrés** que estás experimentando.



Los instrumentos nos sirven también para observar los **avances** que vas teniendo durante tu tratamiento.

¿Qué es Medicina Conductual?

Medicina Conductual es un área que relaciona los **conocimientos** de la **psicología** y la **medicina**, que son **importantes** para la **salud** y la **enfermedad**. Estos se dirigen a:



- 1** **Prevenir** enfermedades
- 2** Identificar su **origen**
- 3** **Rehabilitar** algunos de los elementos que la mantienen o pueden agravarla.



Acciones en Medicina Conductual

Evalúa la presencia de síntomas de **depresión, ansiedad y estrés.**



Brinda **estrategias terapéuticas** para contrarrestar **pensamientos negativos** y te ayuda a modificarlos **por unos más adecuados.**



Te ofrece un **plan de tratamiento** con actividades que favorezcan tu **estado de ánimo.**

Te guía en técnicas de **relajación.**



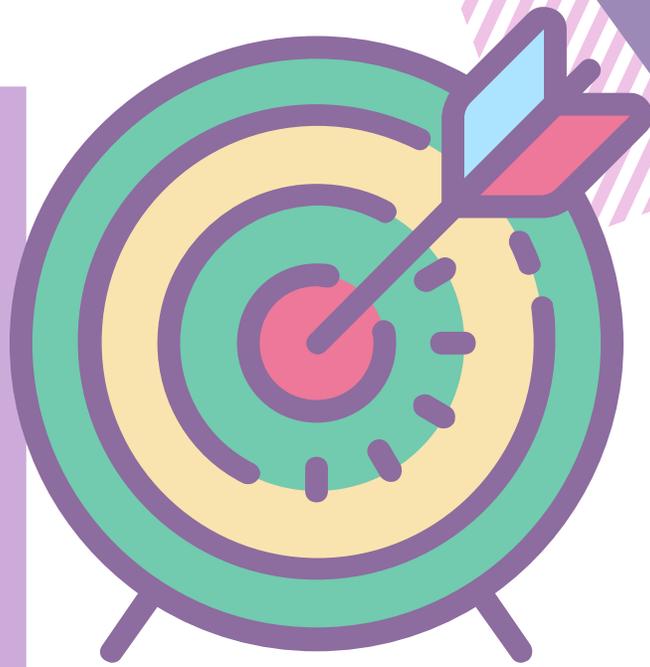
Proporciona herramientas para que **modifiques de manera más sencilla tu estilo de vida** como tu alimentación, el consumo de líquidos y cambios en el ejercicio físico.



Ayuda a que generes **habilidades para aumentar el apoyo** de las personas que consideras significativas.



Favorece a que tengas **control** de tu propio **comportamiento** y de **aquello que te rodea** para cumplir tus objetivos de tratamiento.



Proporciona estrategias para que puedas **hacer frente de una mejor manera** a situaciones difíciles, mediante una buena **comunicación, toma de decisiones y solución de problemas.**



Ayuda a que **entiendas** de manera más sencilla el **tratamiento** que te acompañará **toda tu vida** y de las **consecuencias a largo plazo** de cumplir o no el tratamiento.





Para no olvidar...

1. El **estrés** es la **dificultad para hacer frente** a diferentes **situaciones**, que se acompaña de **tensión muscular, dolor de cabeza**, etc.
2. Tienes **dos formas de afrontarlas**, dirigiéndote a:
 - ▶ **Emoción**: evitar, minimizar o distraerse.
 - ▶ **Problema**: buscar solución y considerar opciones.
3. Las situaciones que pueden causarte estrés están relacionadas con la **modificación de tus hábitos** debido a tu enfermedad.
4. Algunas estrategias para **evaluar** el estrés son mediante: **EVA, tu pulso o instrumentos**.
5. La **Medicina Conductual** se especializa en la **atención psicológica de pacientes con enfermedades crónicas**, brinda a los pacientes **herramientas para afrontar** las situaciones estresantes generadas por tu enfermedad.

Intervención Psicológica para el estrés

Aprendiendo a controlar
el estrés

¿Qué conocerás en esta sección?

Relajación para
el estrés

Autoinstrucciones

Solucionando
problemas



Relajación para el estrés

Recordemos los síntomas del estrés:

- Tensión muscular
- Dolor de cabeza
- Falta de energía
- Problemas para concentrarse
- Dificultad para dormir

El estrés provoca que **tu cuerpo entre en un estado de alerta** provocando los síntomas anteriores.

¿Qué podemos hacer?

Para lidiar con estos síntomas deberemos **guiar a nuestro cuerpo a sentirse relajado.**



¡Lo contrario del estrés es la relajación!

La **relajación** es el resultado de centrar la atención en la respiración y regularla bajo ciertos criterios; es decir, deberás concentrarte en tu respiración hasta que ésta se ajuste y te sientas cómodo con ella.



¿Qué beneficios tiene la relajación en mi cuerpo?

- La relajación ayudará a que el **ritmo de tu corazón**, tu **respiración** y **temperatura** se **regulen**.
- Conforme te vayas relajando sentirás tu **cuerpo pesado**.
- Sentirás que tu **corazón late más despacio** y se irá poco a poco la tensión de tu cuerpo.
- Así, al estar relajado es muy probable que **disminuya el dolor muscular** y/o de **cabeza**, si es que lo presentas.



Diferentes maneras de respirar

Existen diferentes técnicas de relajación, las que te presentaremos aquí se basan en la **regulación de tu respiración**. Es por ello que aprenderemos a respirar de dos maneras distintas:

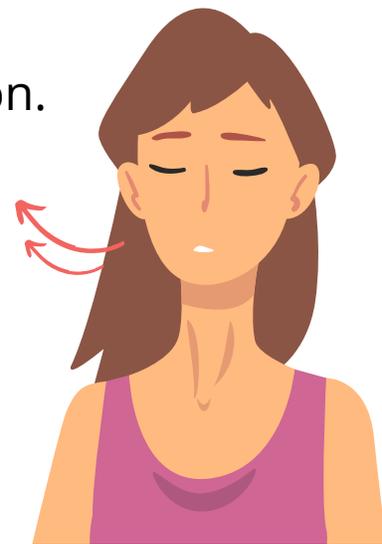


Respiración rítmica

Esta técnica consiste en **respirar por tiempos**. Es decir, definiremos tiempos para la **inhala**ción, la **pausa** y la **exhalación**.

Pasos para realizar la respiración rítmica:

- 1 Adopta una **postura cómoda** en una silla o sillón.
- 2 **Inhala** aire por la **nariz** en **3 tiempos**.
- 3 **Retén** el aire durante **2 tiempos**.
- 4 **Exhala** el aire muy lentamente en **3 tiempos**.
- 5 **Repite** las veces con las que te sientas cómodo.



Recuerda que **los tiempos para esta respiración pueden cambiar** de acuerdo a cómo te sientas y a lo que te comente tu psicólogo.

Para apoyarte a realizar esta respiración puedes utilizar la aplicación para celular: *Breathe* (Android) o *BreatheSync* (iOS)

Diferentes maneras de respirar

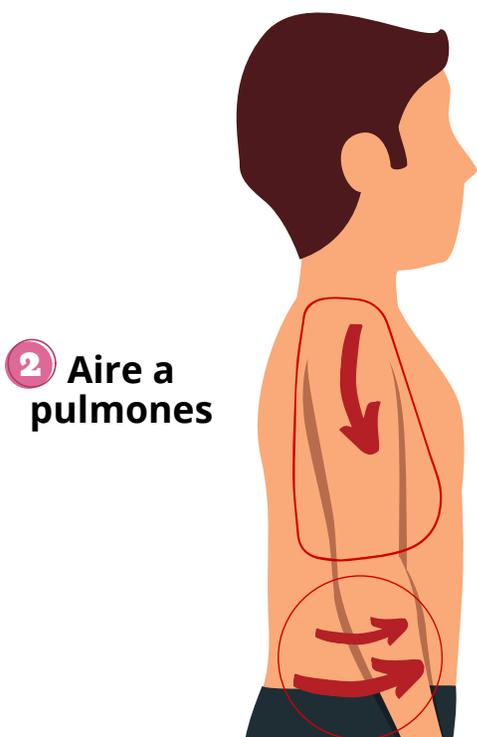
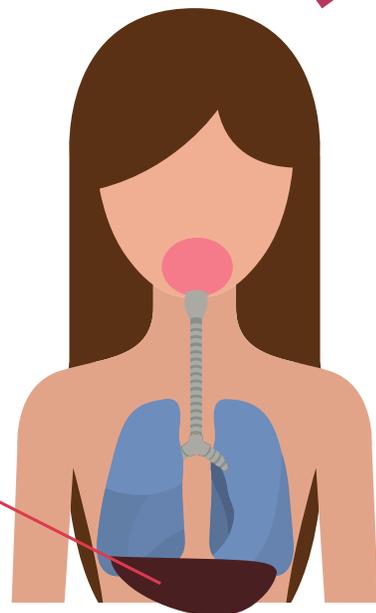
Respiración diafragmática

Para realizar esta técnica debes conocer un músculo importante de tu cuerpo:

El Diafragma

Este músculo divide la cavidad torácica de la abdominal en tu cuerpo y lo más importante:

Ayuda a controlar tu respiración al contraerse y expandirse



1 Inhalar



Así, esta técnica consiste en respirar de manera en que el **diafragma** se **contraiga** y se **expanda**.

3 Abdomen se expande

2 Aire a pulmones



4 Exhalación



Contracción del abdomen

Diferentes maneras de respirar

Respiración diafragmática

Pasos para realizar la respiración diafragmática:

- 1 Busca una **posición cómoda** en una silla o sillón.
- 2 Coloca **una mano en tu abdomen** y la **otra en tu pecho**.
- 3 Ahora, **imagina** que dentro de tu abdomen tienes un **globo** que deberás inflar conforme vayas respirando.
- 4 **Inhala** aire por la nariz e intenta **inflar el globo** de tu abdomen sin que se mueva la mano que tienes en el pecho.
- 5 **Retén** un momento el aire.
- 6 **Exhala** el aire por tu boca muy lentamente e imagina que el **globo poco a poco se va desinflando**.
- 7 **Repite** las veces que te sientas cómodo.



Para apoyarte a realizar esta respiración puedes utilizar la aplicación para celular: *Breathe* (Android) o *BreatheSync* (iOS)

Consideraciones para la relajación

Para poder obtener una **relajación** más **profunda** es necesario que tomes en cuenta lo siguiente:

- La respiración que realices debe ser **pausada**.
- **Respira fluidamente**, no te esfuerces de más.
- La respiración consiste en una **inspiración por la nariz**, una **pausa** y una **exhalación por la boca**.
- Inspira sólo el **aire necesario**.
- **Exhala muy lentamente**.



¡Importante!

Si notas que tu corazón se acelera o el dolor de cabeza aumenta con alguna de las técnicas...

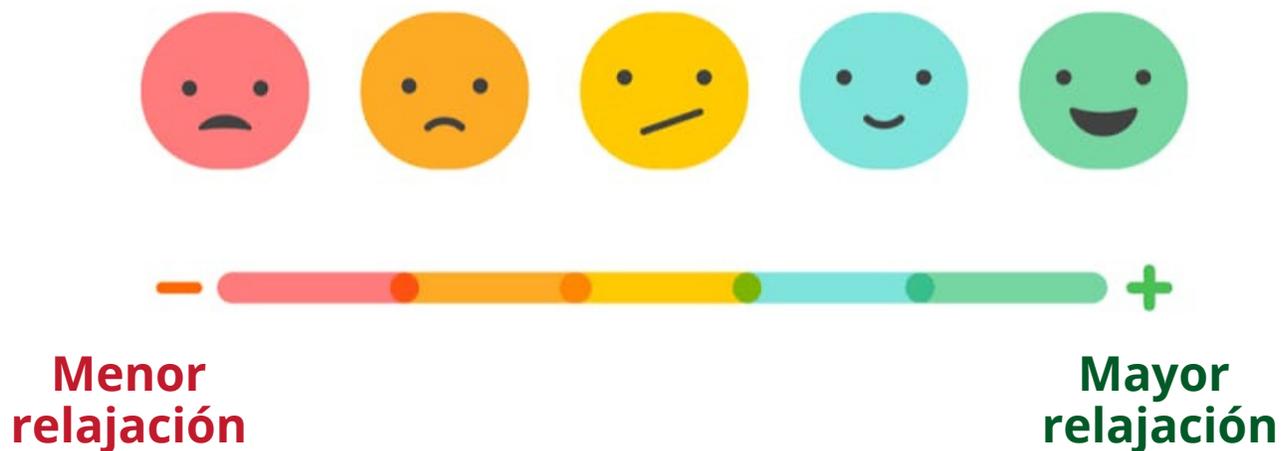
¡Detente y consúltalo con tu psicólogo!

Evaluación del nivel de relajación

De la misma manera que podemos evaluar nuestro nivel de estrés, podemos hacerlo con la relajación, utilizando las Escalas Análogas: EVA y ENA.

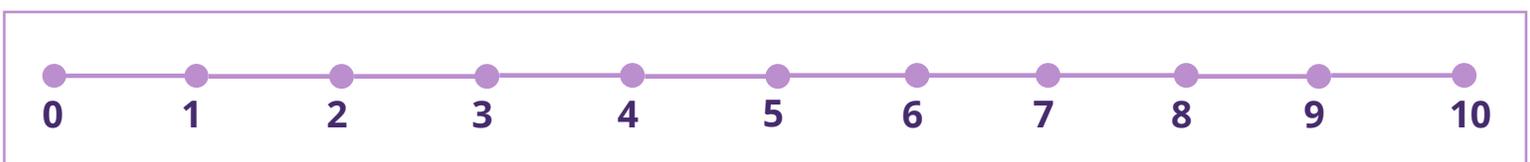
EVA de relajación

Elige la cara que más se asemeje a **tu nivel de RELAJACIÓN en este momento**. La cara **roja** representa la **menor relajación** que puedas sentir y la **verde** la **mayor relajación** que has sentido en tu vida (**Anexos**).



ENA de relajación

Elige el número que mayormente asemeje **tu nivel de relajación**, toma en cuenta que el "0" representa **NADA DE RELAJACIÓN** y el "10" la **MAYOR RELAJACIÓN** que has sentido (**Anexos**).





Para no olvidar...

1. La **relajación** te servirá para que tu cuerpo salga del estado de alerta del **estrés**.
2. La **respiración** consiste en una **inhalación** por la nariz, una **pausa** pequeña y una **exhalación** por la boca.
3. La **respiración rítmica** consiste en determinar **tiempos** para la inhalación, pausa y exhalación del aire.
4. Para realizar la **respiración diafragmática**, imagina que deberás **inflar un globo** en tu **abdomen** sin que tu pecho se levante.
5. Identifica **cómo te sientes** después de hacer la técnica y coméntalo con tu psicólogo.

Autoinstrucciones

Nuestra manera de **pensar** influye en la manera que nos **sentimos**, y estas emociones en la forma de **comportarnos**.

Por ello cuando estamos en una **situación** que nos genera **estrés**, es frecuente que se **presenten pensamientos** que interfieren en llevar a cabo un **comportamiento eficaz de afrontamiento** de una situación.



Las autoinstrucciones son una herramienta útil para modificar pensamientos o lo que nos decimos a nosotros mismos (verbalizaciones internas)

Sustituyéndolos por otros que nos ayudan a actuar de forma más eficaz y controlada.

Ya que son instrucciones u órdenes que dirigen nuestro comportamiento en una tarea o una situación que nos genera estrés.

El **objetivo** de la técnica es que puedas **pensar y planificar antes de actuar**, así como **aumentar** la **creencia** de que **eres capaz** de realizar cualquier tarea.

Los puntos que se abarcan en las autoinstrucciones son:

“la meta es...”

➤ Definir la tarea

“puedo hacer esto”

➤ Acercarme al problema

“lo haré poco a poco, empezaré por...”

➤ Centrar mi atención en las instrucciones y su ejecución

“lo estoy logrando”

➤ Reconocer mis pequeños avances

“este intento no resultó, pero puedo seguir intentando”

➤ Afrontar mis errores

“No lo hice tan mal”

➤ Evaluar mi desempeño

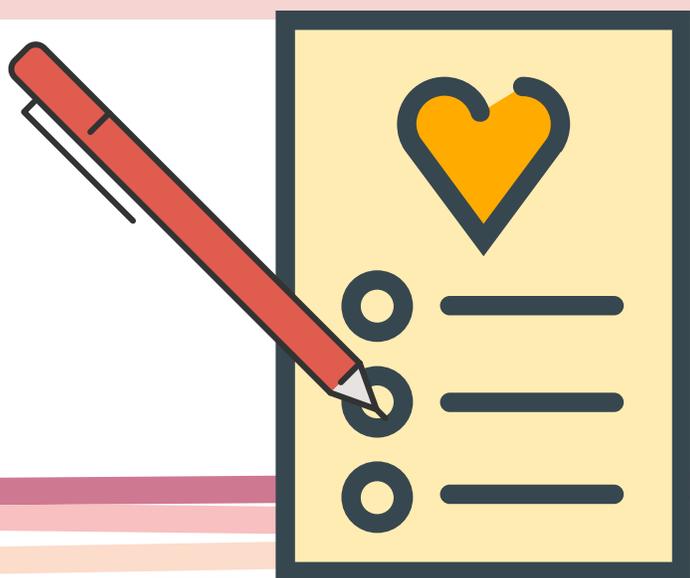
➤ Premiar mis logros

“fui capaz de hacerlo”

La forma en que lo harás es:

- 1** Tu **terapeuta** te **mostrará** las **autoinstrucciones pertinentes y su ejecución en voz alta**.
- 2** **Practicarás con tu terapeuta** esas autoinstrucciones **en voz alta y su ejecución**.
- 3** Te darás **a ti mismo instrucciones en voz alta y las llevarás a cabo**.
- 4** Harás la **tarea** dándote **instrucciones en voz baja**.
- 5** Harás la **tarea** dándote las **instrucciones de manera interna**.

Lo principal es que **detectes los pensamientos** que están **interfiriendo en que lleves a cabo un adecuado afrontamiento** y generes **instrucciones precisas** que aunque **en un inicio serán dirigidas a tareas sencillas, más adelante** a través de la práctica podrás emplearlas en **situaciones de mayor complejidad**.



¡Importante!

Lo ideal es que emplees **esta técnica con** las estrategias de **relajación y afrontamiento al estrés** que hemos revisado.



Para no olvidar...

1. Todo lo que **piensas** va influir en como te **sientes y** como te **comportas**.
2. Cuando estás **estresado tus pensamientos** pueden **influir** en la manera que **afrontas** las situaciones.
3. Las **autoinstrucciones** son todo aquello que **te dices a ti mismo** para **afrontar** las situaciones por las que pasas.
4. El **objetivo** que puedas **pensar y planificar** antes de **actuar**, para que lo hagas eficazmente.
5. La manera en que aprenderás hacerlo es:
 - ▶ **En voz alta**, después **voz baja** y al final de manera **interna**.
 - ▶ En un **inicio** lo harás con **tareas sencillas** y más **adelante** para tareas **más complejas**.

Solucionando Problemas

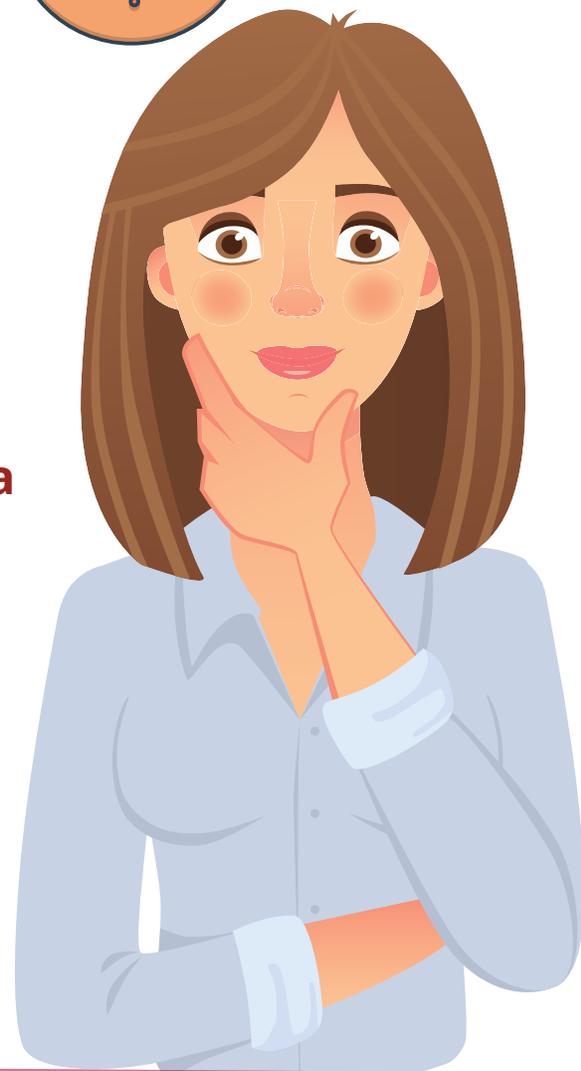
A partir del momento en el que te diagnostican con Diabetes, es común que observes varias situaciones derivadas de la enfermedad como un **problema**.

Pero... ¿qué es un problema?

Un problema es una **situación relacionada con tu enfermedad**, ante la cual notas que **no tienes los recursos físicos, emocionales o económicos** suficientes para **afrentarla**.

Además, un problema es una **discrepancia** entre tu **estado** emocional, físico o económico **actual** y el estado en el que **te gustaría** encontrarte.

Ante una situación problema tú puedes observar varios **obstáculos** que bloquean tu camino para llegar a tu meta.



Observemos un ejemplo:

A Norma se le dificulta **apegarse al tratamiento que le ha indicado el médico**. A veces se le olvida tomar su medicamento, no come a sus horas y dice no tener tiempo para hacer ejercicio.



Norma comenzó a sentir estrés, pues percibe que **"no puede con todo lo que conlleva tener Diabetes"**

A pesar de que a Norma le gustaría seguir todas las indicaciones del médico, **nota varios obstáculos** para llegar a esa meta.

Es por ello que Norma comenta tener el **problema de apegarse al tratamiento médico** y observa varios **obstáculos** para llegar a su objetivo.

Ante un problema, una solución efectiva

La forma de **afrentar un problema** es darle una **solución efectiva**. Es decir, cambiar la naturaleza de la situación problema (**convertir los obstáculos en metas**) o **modificar la manera de afrontar las situaciones** que no se pueden cambiar.

En el caso de Norma, ella **no puede cambiar el padecer Diabetes**, pero **sí puede hacer modificaciones** en la manera en la que hasta el momento ha **afrentado su situación problema**.

O bien, **transformar los obstáculos** que se le presentan **a metas**, como: tomar sus medicamentos en las horas indicadas, comer a horas adecuadas y organizar un tiempo para hacer ejercicio físico.

Eso es buscar una:

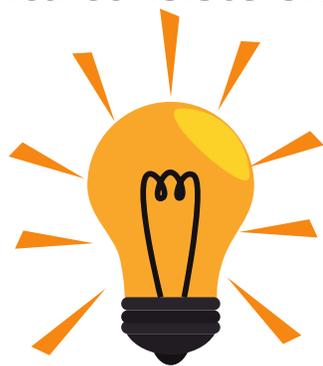
Solución efectiva



Aprendiendo a elegir soluciones efectivas

Es momento de aprender una técnica que te ayudará a solucionar las situaciones que has definido como problemas de una forma eficiente y estructurada.

Esta técnica consiste en 5 pasos:



- 1 Orientarse al problema
- 2 Identificar y definir el problema
- 3 Generar alternativas
- 4 Tomar una decisión
- 5 Aplicar la solución

1. Orientarse al problema

El primer paso consiste en **identificar** que existen varias **situaciones** que pueden definirse como **problemas**, por lo que habrá que **ordenarlas**, tomando en cuenta: su **gravedad**, el **daño** que te producen y si la solución depende de ti.

Siguiendo el caso de Norma:

Ella notó que tiene varias situaciones problema, por lo que las ordenó de la siguiente manera acorde a lo que se le dificulta más:



1. Tomar sus medicamentos como lo indicó el médico.

2. Comer a sus horas.

3. Comenzar con ejercicio físico.

2. Identificar y definir el problema

Una vez que priorizaste las situaciones, es tiempo de delimitar tu problema lo más detallado posible. Para ello, hay que recopilar los **hechos** de tu problema, como si fueras un detective, alejándote completamente de **suposiciones**; toma en cuenta las siguientes preguntas*:

1. ¿Quién está implicado en tu problema?

2. ¿Qué ha ocurrido (o no) que te preocupa?

3. ¿Dónde ocurrió?

4. ¿Cuándo ocurrió?

5. ¿Por qué ocurrió? (causas o razones conocidas del problema)

6. ¿Cómo respondiste a la situación? (acciones, pensamientos y sentimientos)

*Estas preguntas las podrás encontrar también en el **Anexo 6**



3. Generar alternativas

Para este paso deberás **enlistar TODAS** las posibles soluciones que se te ocurran, **sin importar qué tan ilógicas e irreales te parezcan**, todas cuentan.

Lo importante de este paso es que te **olvides de hacer juicios** y **valoraciones** a las alternativas que se te ocurran y generes todas las que puedas.

En el caso de Norma:

Ella decidió realizar la siguiente lista de alternativas para su problema de "Tomar sus medicamentos como lo indicó el médico":

- 1. Utilizar pastilleros.*
- 2. Poner alarmas en mi celular.*
- 3. Escribir los horarios en la caja del medicamento.*
- 4. Usar pequeñas notas en el refrigerador.*
- 5. Pedirle ayuda a mi hijo.*
- 6. Traer en una bolsa los medicamentos todo el día.*

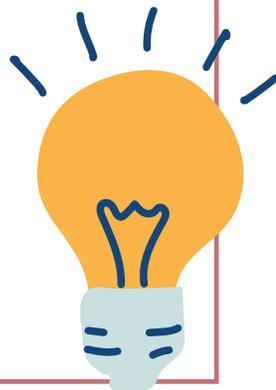


3. Generar alternativas

A continuación escribe todas las ideas que se te ocurran para solucionar tu problema. Intenta escribir más de 5 ideas*.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

*Esta hoja de trabajo la podrás encontrar también en el **Anexo 7**

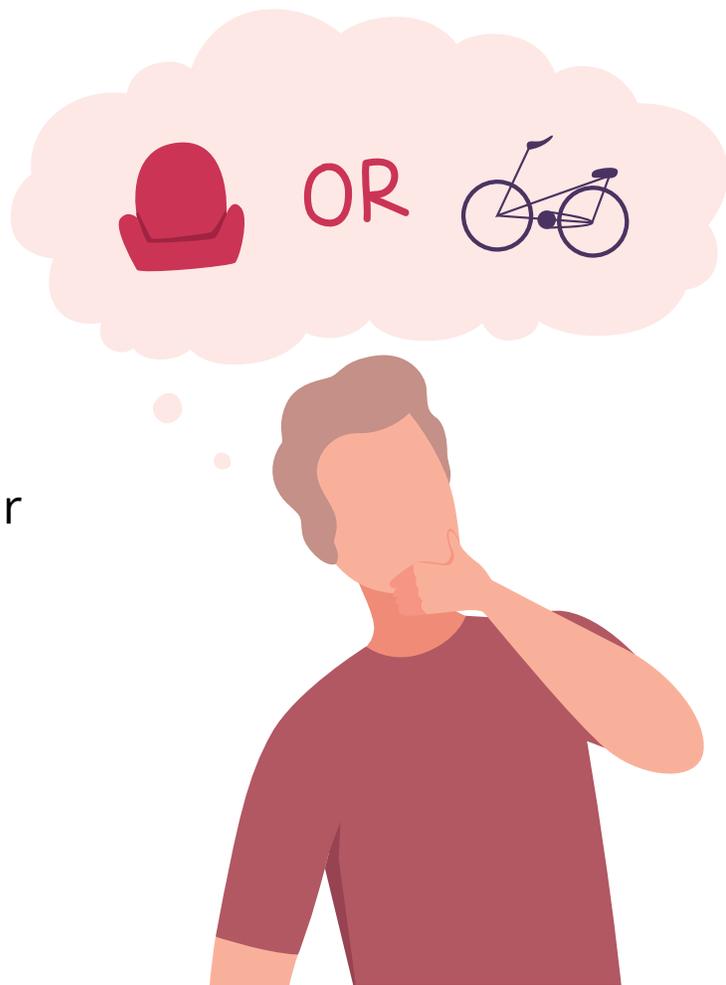


4. Tomar decisiones

Ahora que tienes todas las alternativas posibles, es tiempo de **elegir la(s) que te será(n) más funcional(es) para aplicar.**

En este paso:

- ✓ Eliminarás las soluciones que pueden resultar ineficaces.
- ✓ Observarás las posibles consecuencias de cada alternativa propuesta.
- ✓ Evaluarás los posibles resultados de las soluciones previstas.
- ✓ Identificarás las soluciones más eficaces para desarrollar un plan de acción.



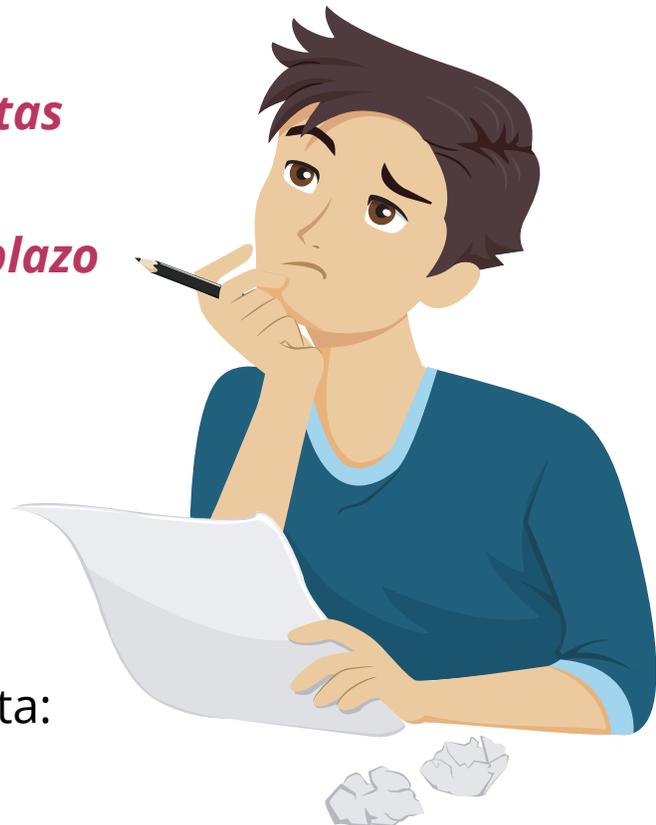
4. Tomar decisiones

Para elegir la idea de solución más efectiva, deberás tomar en cuenta los siguientes puntos para cada una de las alternativas de solución que escribiste en el paso anterior:

- ▶ *Consecuencias positivas inmediatas*
- ▶ *Consecuencias positivas a largo plazo*
- ▶ *Consecuencias negativas inmediatas*
- ▶ *Consecuencias negativas a largo plazo*
- ▶ *Efectos a nivel personal*
- ▶ *Efectos a nivel social*

Además deberás responder a la pregunta:

- ▶ *¿Puedo llevarlo a cabo?*



*En el **Anexo 8** encontrarás una tabla que podrás utilizar para la toma de decisiones.

5. Aplicar la solución

Por último, es tiempo de llevar a cabo la solución elegida en el paso anterior.

Toma en cuenta estas recomendaciones para la puesta en marcha:

- ▶ Considera los obstáculos percibidos.
- ▶ Puedes ensayar imaginariamente antes de llevar a cabo el plan en un contexto real.



- ▶ Ayúdate de la técnica "**Autoinstrucciones**" para decirte en voz alta o baja lo que necesitas realizar para tu plan de acción.
- ▶ Escribe los pasos que seguirás.
- ▶ Valora si el problema se resolvió satisfactoriamente.

En caso de no estar satisfecho con tus resultados, considera regresar a tu listado de alternativas y seleccionar otra.



Para no olvidar...

La Solución de Problemas te ayudará a **desarrollar habilidades para afrontar adecuadamente un problema dando una solución efectiva**, para ello tendrás que:

- 1.** Orientarte en el problema
 - ▶ **Prioriza** de acuerdo a la **gravedad, daño** que te puede causar y si la solución está en **tu control**.
- 2.** Identificar y definir el problema
 - ▶ **Delimita** tu problema de **manera detallada**.
- 3.** Generar alternativas
 - ▶ Enlista **TODAS** las posibles **soluciones, sin emitir juicios**
- 4.** Tomar decisiones
 - ▶ Analiza las posibles **consecuencias positivas y negativas**; así como sus **efectos**.
- 5.** Aplicar la solución
 - ▶ Considera **obstáculos**, utiliza **autoinstrucciones** y **valora** si quedas **satisfecho** con esa **solución**.

PARTE FINAL

¿Qué encontrarás en esta sección?



¡Esta es la última sección de la guía!

Aquí podrás encontrar un resumen de todo lo que aprendiste durante tu intervención psicológica.



¡Felicidades!

CONCLUISTE TU PROCESO



Tal vez este proceso fue un poco complejo, pero **gracias a tu esfuerzo y constancia llegaste** satisfactoriamente **al objetivo** de esta guía.



¡Recuerda!

Sigue practicando las estrategias que has aprendido ya sea **para afrontar o prevenir la aparición de síntomas** ante todas aquellas **situaciones** que te generen **estrés** día con día.

¿Qué aprendiste en esta guía?

De manera general podemos decir que...

La diabetes mellitus es una enfermedad que:

No tiene cura

Crónica

&

Deteriora poco a poco tu cuerpo

Degenerativa

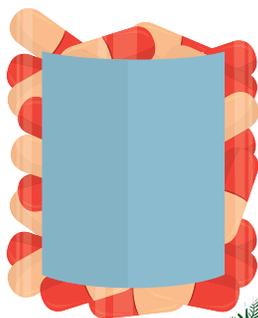
Tú tienes el poder de controlarla

A través del cumplimiento de tu tratamiento:



1 Farmacológico

Administración adecuada de medicamentos



2 No farmacológico

Cambios en tu estilo de vida, como en alimentación y ejercicio.



Recuerda que es esencial **comenzar poco a poco**:

- ▶ Genera metas cortas
- ▶ Sé flexible
- ▶ Prémiate cada que alcances alguna de ellas

Es común que **a raíz** de tu diagnóstico y los **cambios** necesarios en tu estilo de vida **puedas notar** algunas **situaciones** como **problema**.

Al percibir que no tienes los suficientes **recursos emocionales, físicos y económicos** para lidiar con tu enfermedad.

Generando **síntomas** como:



- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Falta de energía
- ▶ Tensión muscular
- ▶ Problemas para concentrarse
- ▶ Insomnio

A la **percepción que la situación te rebasa y** al conjunto de estos **síntomas** se les conoce como:

Estrés

Tienes dos formas de afrontarte a las situaciones que consideras problemáticas, dirigiéndote a:

La emoción

Evitar
Minimizar
Distraerte



El problema

Generar opciones
Buscar soluciones

Algunas estrategias psicológicas que se proponen para la reducción del estrés son:

► Técnicas de relajación

Respiración rítmica
Respiración diafragmática



*"Respiraré y
estaré tranquilo"*

► Autoinstrucciones

Indicaciones que nos damos a nosotros mismos para llevar a cabo una actividad, acción o serie de pasos.

► Solución de Problemas

Desarrollar habilidades para identificar soluciones efectivas a situaciones problemáticas de tu vida cotidiana.



Conclusión

Esta guía fue elaborada con base en evidencia médica aprobada por nuestro sistema de salud mexicano e instituciones nacionales e internacionales; no obstante, es indispensable que antes de llevar a cabo alguna de las recomendaciones en tu tratamiento (farmacológico y/o no farmacológico) consultes al médico.

De igual forma para llevar a cabo las estrategias encaminadas a la reducción de estrés de una manera más eficaz, será necesaria la orientación, supervisión e intervención de un profesional en psicología.

Si tienes dudas o dificultades con la información presentada en esta guía puedes ponerte en contacto a la dirección de correo electrónica:

medicinaconductualatizapan@gmail.com

Lic. Psic. Pamela Rodríguez Palacios y

Lic. Psic. María Fernanda Abaroa Ramírez te decimos:

¡Gracias!

Anexos

¿Qué encontrarás en esta sección?



Aquí encontrarás todos los anexos presentados en el manual.

- Escalas de evaluación
- Registros

Anexo 1. Registro de Automonitoreo de glucosa en sangre

Instrucciones:

- 1 Escribe primero en la columna **verde** la **primer toma** de tu glucosa del día, ésta deberá ser **en ayuno**.
- 2 En las columnas color **azul**: la **medición de tu glucosa ANTES de comer y DOS HORAS DESPUÉS de comer**.
- 3 Y en la columna **amarilla**, la **medición** de tu glucosa **antes de acostarte**.

	Nivel de glucosa en ayuno (mg/dl)	Nivel de glucosa antes de comer (mg/dl)	Nivel de glucosa 2 horas después de comer (mg/dl)	Nivel de glucosa antes de acostarse (mg/dl)
Día 1	Desayuno			
	Comida			
	Cena			
Día 2	Desayuno			
	Comida			
	Cena			



Anexo 2. Registro para eventos estresantes

Instrucciones:

Escribe **tres momentos** relacionados con tu enfermedad en los que te sentiste con mayor estrés durante esta semana.

1

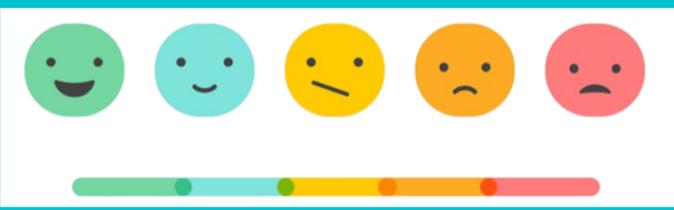
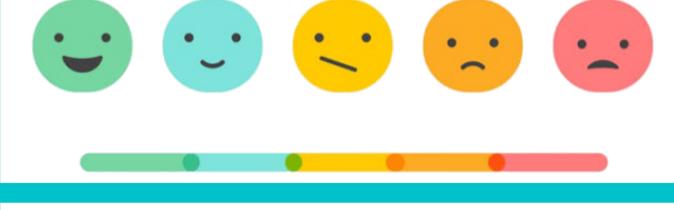
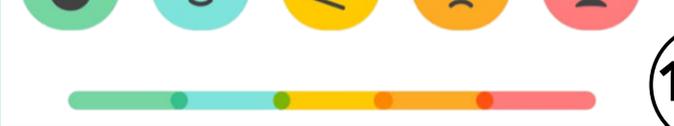
2

3

Anexo 3. Registro de Escala Visual Análoga (EVA)

Instrucciones:

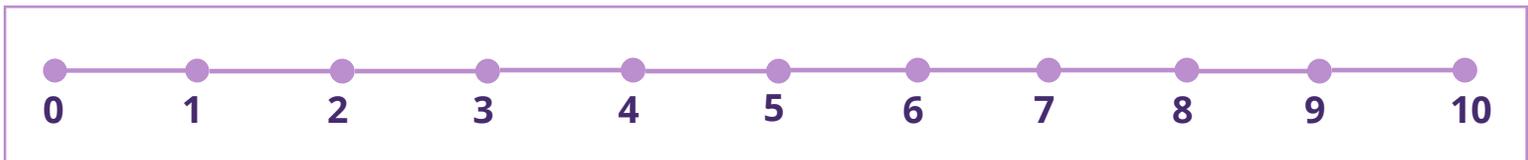
Elige la cara que más se asemeje a **tu nivel de ESTRÉS en este momento**. Toma en cuenta que la cara **roja** representa el **mayor estrés** que puedes sentir y la **verde** el **menor estrés** que has sentido en tu vida.

Lunes	 The scale for Monday shows five faces: green (smiling), light blue (neutral), yellow (neutral), orange (frowning), and red (frowning). The slider is positioned at the second face (light blue).
Martes	 The scale for Tuesday shows five faces: green (smiling), light blue (neutral), yellow (neutral), orange (frowning), and red (frowning). The slider is positioned at the second face (light blue).
Miércoles	 The scale for Wednesday shows five faces: green (smiling), light blue (neutral), yellow (neutral), orange (frowning), and red (frowning). The slider is positioned at the second face (light blue).
Jueves	 The scale for Thursday shows five faces: green (smiling), light blue (neutral), yellow (neutral), orange (frowning), and red (frowning). The slider is positioned at the second face (light blue).
Viernes	 The scale for Friday shows five faces: green (smiling), light blue (neutral), yellow (neutral), orange (frowning), and red (frowning). The slider is positioned at the second face (light blue).
Sábado	 The scale for Saturday shows five faces: green (smiling), light blue (neutral), yellow (neutral), orange (frowning), and red (frowning). The slider is positioned at the second face (light blue).
Domingo	 The scale for Sunday shows five faces: green (smiling), light blue (neutral), yellow (neutral), orange (frowning), and red (frowning). The slider is positioned at the second face (light blue).

Anexo 4. Registro Escala Numérica Análoga (ENA)

Instrucciones

Elige el número que mayormente asemeje **tu nivel de estrés**, toma en cuenta que el "0" (cero) representa **NADA DE ESTRÉS** y el "10" (diez) el **MAYOR ESTRÉS** que has sentido en tu vida.



Anexo 5. Registro de frecuencia cardíaca y EVA

Instrucciones:

- 1 Escribe primero en la columna gris la situación que te generó estrés (mencionando únicamente los elementos clave).
- 2 Toma tu **frecuencia cardíaca**, deberás escribirla en la **primera columna coral** y marca en la **primera columna azul** **agua la cara que más se identifique contigo** en este momento.
- 3 Realiza la técnica que te indicó el terapeuta.
- 4 Vuelve a tomar tu **frecuencia cardíaca**, **anótala en la segunda columna coral** y marca la **cara que más se identifique contigo** después de realizar la técnica.

	Situación	Antes de la técnica		Después de la técnica	
		Frec. Cardíaca	EVA	Frec. Cardíaca	EVA
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4					
Día 5					

Anexo 6. Registro para identificar y definir el problema

Instrucciones:

Delimita tu problema lo más detallado posible, recopila los **hechos**, como si fueras un detective, alejándote completamente de **suposiciones**, para ello, contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Quién está implicado en tu problema?

2. ¿Qué ha ocurrido (o no) que te preocupa?

3. ¿Dónde ocurrió?

4. ¿Cuándo ocurrió?

5. ¿Por qué ocurrió? (causas o razones conocidas del problema)

6. ¿Cómo respondiste a la situación? (acciones, pensamientos y sentimientos)



Anexo 7. Registro para generar alternativas

Instrucciones:

Escribe todas las ideas que se te ocurran para solucionar tu problema. Intenta escribir más de 5 ideas.



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____



Anexo 8. Registro para la toma de decisiones

Instrucciones:

- 1 En la primer columna **enlista todas las ideas o alternativas de solución** que pudiste encontrar (*si obtuviste más de cuatro utiliza otra hoja de esta misma tabla*).
- 2 Posteriormente, considera las **consecuencias positivas inmediatas** y **a largo plazo**, las **consecuencias negativas inmediatas** y **a largo plazo**; además escribe los **efectos a nivel personal** y **social** de cada alternativa que generaste.
- 3 Por último, responde la pregunta **¿Puedo llevarla a cabo?** para cada idea.

Idea de solución	Consecuencias positivas inmediatas	Consecuencias positivas a largo plazo	Consecuencias negativas inmediatas	Consecuencias negativas a largo plazo	Efectos a nivel personal	Efectos a nivel social	¿Puedo llevarla a cabo?



Referencias

Anguiano-Serrano, S. (2014). El tratamiento de Diabetes Mellitus Tipo 2 en el campo de Medicina Conductual. En L. Reynoso y A. Becerra (Coords.), *Medicina Conductual: Teoría y Práctica* (147-164). Editorial Qartuppi.

American Diabetes Association. (2020). Standards of medical care in Diabetes. *The Journal of clinical and applied research and education* 43(1) https://care.diabetesjournals.org/content/diacare/suppl/2019/12/20/43.Supplement_1.DC1/Standards_of_Care_2020.pdf

Barba, J. R. (2019). Diabetes: epidemic or pandemic?. *Revista Mexicana de Patología Clínica y Medicina de Laboratorio*, 65(4), 211-221. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=85082>

Bernstein, D. & Borkovec, T. (1973). *New directions in Progressive Relaxation Training. A guidebook for helping professionals*. Praeger.

Bravo, J. (2002). La diabetes mellitus tipo 2. *Med Integral*, 39(1), 25-35 <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-pdf-13025480>.

Casado, M., & Laguna-Bonilla, S. (2017). Trastorno de síntomas somáticos: de la sospecha de simulación al tratamiento cognitivo-conductual. *Clínica y Salud*, 28(3), 131-138. doi:10.1016/j.clysa.2017.05.004.

Coffin, N. y Salinas, J. (2018). *Técnicas de relajación y meditación*. En: Valladares, P. y Rentería, A. (coord). *Psicoterapia Cognitivo-Conductual. Técnicas y procedimientos*. FES Iztacala, UNAM.

Instituto Mexicano del Seguro Social. (2008). *Guía de orientación alimentaria*. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud.



Referencias

International Society of Behavioral Medicine (2020). <https://www.isbm.info/about-isbm/>

Kaufer-Horwitz, M., Tolentino-Mayo, L., Jáuregui, A., Sánchez-Bazán, K., Bourges, H., Martínez, S., Perichart, O., Rojas-Russell, M., Moreno, L., Hunot, C., Nava, E., Ríos-Cortázar, V., Palos-Lucio, G., González, L., González-de Cossio, T., Pérez, M., Borja-Aburto, V., González, A., Apolinar, E., Pale, L., Colín, E., Barriguete, A., López, O., López, S., Aguilar-Salinas, C., Hernández-Ávila, M., Martínez-Duncker, D., de León, F., Kershenobich, D., Rivera, J., & Barquera, S. (2018). Sistema de etiquetado frontal de alimentos y bebidas para México: una estrategia para la toma de decisiones saludables. *Salud Pública de México*, 60(4), 479-486. doi:<http://dx.doi.org/10.21149/9615> DOF (2020)

Labrador, F. (2008). Técnicas de control de la activación. En: Labrador, F. Técnicas de modificación de conducta. Ediciones Pirámide.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca.

Mediavilla-Bravo, J. (2002). La diabetes mellitus tipo 2. *Medicina Integral*, 39(1), 25-35.

Meichenbaum, D. (2002). Manual de inoculación de estrés. Barcelona: Martínez Roca.

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2016). 4 pasos para controlar la diabetes de por vida. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-lasalud/diabetes/4-pasos-para-controlar-diabetes-por-vida>.



Referencias

Nezu, A., Nezu, C. y D'Zurilla, T. (2014). *Terapia de solución de problemas: Manual de tratamiento*. Descleé de Brouwer.

Niño, R. I. (s/a). *Aprender sobre Diabetes*. Manuscrito presentado para su publicación. Residencia en Medicina Conductual, Posgrado Psicología, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. (2020). Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria, https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf.

Reynoso, L., Alvarez, M. A. y Seligson, I. (2004). *Manual para conocer la Diabetes*. México: UNAM-CONACYT.

Reynoso, L. y Becerra, A. (2014). *Medicina Conductual: Teoría y Práctica*. <http://www.qartuppi.com/2014/MEDICINA.pdf>

Rodríguez, T., García, C. y Cruz, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *Medisur*, 3(3), 55-70.

Ruiz, M. A., Díaz, M. I., & Villalobos, A. (2012). Técnicas de habilidades de afrontamiento y solución de problemas. En M. A. Ruíz, M. I. Díaz & A. Villalobos, *Manual de técnicas de intervención Cognitivo Conductuales* (pp. 411-466). España: Descleé Brouwer.

Wolpe, J. (2010). *Práctica de la terapia de la conducta*. Trillas.