



LO QUE DEBES SABER Y ALGUNOS CONSEJOS

Diabetes y estrés

El estrés es uno de los factores que más contribuyen al empeoramiento de una amplia variedad de enfermedades, entre las que se cuentan los problemas de corazón, accidentes cerebrovasculares, el cáncer y, también, la diabetes. ¿Preparados para tomaros las cosas con más calma? En este artículo os damos las claves.

El estrés es uno de los factores que más contribuye al empeoramiento de una amplia variedad de enfermedades, entre las que se cuentan los problemas de corazón, accidentes cerebrovasculares, el cáncer y, también, la diabetes.

¿Cómo afecta el estrés a los niveles de glucosa en sangre?

Según la Asociación Americana de Diabetes (ADA, en sus siglas en inglés), el estrés crónico puede elevar los niveles de glucosa. El estrés mental en particular puede afectar al organismo más que el estrés físico. Y eso pasa probablemente porque el cuerpo percibe el estrés como una situación extrema de "huir o luchar" frente a un peligro, y responde produciendo hormonas del estrés para prepararse para la batalla.

Las personas que sufren estrés mental son más propensas a realizar malas decisiones de salud: mala alimentación, abusos de sustancias, falta de sueño y escaso autocuidado.

Mientras que todos estos factores pueden sin duda perjudicar la gestión de la glucosa en sangre, la excesiva producción de hormonas del estrés (por un estrés mental que se arrastra desde hace mucho tiempo) puede elevar los niveles de glucosa.

Métodos que ayudan a manejar el estrés cuando se tiene diabetes

La actividad física puede ayudar a aliviar el estrés y a reducir la presión sanguínea, y además libera endorfinas, que son sustancias que hacen que nos sintamos bien.

Si hacemos caso a la Asociación Americana de Psicología, los efectos positivos y de reducción del estrés del ejercicio, pueden durar varias horas después de habernos puesto a sudar.

Muchos estudios apuntan que practicar la meditación y el *mindfulness* (lo podemos traducir como conciencia plena, un concepto procedente de la cultura budista) echa una mano a la hora de disminuir el estrés. Unas buenas risas, tomarse las cosas con sentido del humor, pueden mejorar nuestro estado de ánimo y aliviar tensión.

Por otro lado, realizar actividades sociales con valor para nosotros, nos puede facilitar conseguir más bienestar y rebajar el estrés.

¿Qué nutrientes vitales pueden ayudar para manejar el estrés?

Las vitaminas B ayudan a mantener un sistema nervioso saludable. Por el contrario, los déficits en estas vitaminas pueden hacer que nos sintamos cansados, deprimidos y con una sensación general de irritabilidad.

LAS PERSONAS QUE SUFREN ESTRÉS MENTAL SON MÁS PROPENSAS A REALIZAR MALAS DECISIONES DE SALUD: MALA ALIMENTACIÓN, ABUSOS DE SUSTANCIAS, FALTA DE SUEÑO Y ESCASO AUTOCUIDADO

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA RELAJACIÓN SON CRUCIALES PARA REDUCIR EL ESTRÉS

El magnesio es básico para más de 300 funciones biológicas en el organismo. Pero resulta que el 70% de la población mundial carece de suficiente magnesio.

A destacar también que el magnesio contribuye a relajar los músculos, a regular los latidos del corazón y a conseguir un sueño satisfactorio.

La vitamina C también es un nutriente clave, ya que el estrés agota las reservas corporales que tenemos, lo que hace que seamos más proclives a enfermar.

¿Qué efectos a largo plazo tiene el estrés en la diabetes?

El estrés crónico incrementa el riesgo de muchas enfermedades, porque afecta a muchos órganos y a la salud en general. Además de los síntomas de orden psicológico, el estrés crónico reduce el recuento de espermatozoides en los

hombres y provoca irregularidad menstrual en las mujeres. El estrés puede empeorar problemas de salud que ya se tengan, como la diabetes y la enfermedad de tiroides, y también puede aumentar el riesgo de desarrollar esas patologías si la persona aún no las presenta.

Como el estrés estimula la liberación de hormonas básicas para afrontar el peligro (para "huir o luchar") como la epinefrina, resulta que niveles altos de estas hormonas pueden estresar el corazón y las vías circulatorias. El resultado puede ser problemas cardiovasculares.

Síntomas del estrés

El estrés se puede manifestar de muchas maneras, con síntomas menos habituales como el rechineo de dientes, problemas estomacales (nauseas, vómitos, diarreas, etc) y dificultades con la memoria. Algunas personas con estrés pueden sudar en exceso. ●

CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIABETES HACE ALGUNAS PROPUESTAS:

HACER CAMBIOS

Es posible eliminar algunas fuentes de estrés en la vida. Si el trabajo nos amarga la vida, sería una buena idea cambiar de función en la empresa (podemos hablar con nuestro jefe sobre cómo mejorar las cosas) o, incluso, cambiar de trabajo. Si estamos enemistados con un amigo o pariente, podemos dar el paso inicial para reconciliarnos.

También hay otras maneras de combatir el estrés: iniciar un régimen de ejercicio o unirse a un equipo o grupo que practique deporte; seguir lecciones de baile; adoptar un pasatiempo o aprender a hacer alguna manualidad; ofrecerse de voluntario en un hospital u organización benéfica.

MANERAS DE AFRONTAR EL ESTRÉS

Otro elemento que tiene un efecto en la respuesta de las personas al estrés es la manera en que afrontan este problema. Por ejemplo, la reacción de ciertas personas es tratar de resolver el problema. Otras personas, tratan de aceptar el problema. Se convencen de que "este problema en realidad no es tan malo".

Estos dos métodos de hacerle frente al estrés suelen surtir efecto. En las personas que los usan, el nivel de glucosa en la sangre tiende a elevarse menos por culpa del estrés mental.

APRENDER A RELAJARSE

Para algunas personas con diabetes, parece beneficioso controlar el estrés con técnicas de relajación, aunque tiende a ayudar más a personas con diabetes tipo 2 que a personas con diabetes tipo 1. Y es que el estrés impide que el organismo libere insulina en personas con diabetes tipo 2, por lo que reducir el estrés puede ser más útil para dichas personas. Algunas personas con diabetes tipo 2 también pueden ser más sensibles a algunas hormonas del estrés. Relajarse puede ayudar al reducir esa sensibilidad.

Hay muchas estrategias que pueden ayudar a relajarnos:

- **Ejercicios de respiración**
Siéntate o échate sin cruzar las piernas o brazos. Respira profundamente. Luego exhala la mayor cantidad posible de aire. Vuelve a inhalar y exhalar, esta vez relajando los músculos a propósito mientras exhalas. Sigue respirando y relajándote durante sesiones de entre 5 y 20 minutos. Haz ejercicios de respiración por lo menos una vez al día.
- **Terapia de relajación progresiva**
Con esta técnica, que puedes aprender en una clínica o a partir de una grabación de audio o de vídeo, se aprietan los músculos y luego se relajan.
- **Actividad física**
Otra manera de hacer que el cuerpo se relaje es hacer una gran variedad de movimientos. Tres maneras de relajarse con movimientos es hacer círculos con las partes del cuerpo, estirarlas y sacudirlas. Para que este ejercicio sea más divertido, muévete con música.
- **Reemplazar pensamientos negativos por positivos**
Cada vez que notes un pensamiento negativo, piensan a propósito en algo que hace que te sientas feliz u orgulloso. O memoriza un poema, oración o cita y úsala para reemplazar el pensamiento negativo.
- **Grupos de amigos, familia y asociación de pacientes**
Para reducir los aspectos estresantes de la vida con diabetes, es bueno contar con una red de apoyo: en la familia, en las amistades y en la asociación de pacientes. La vida social es fundamental. Es bueno aprender de los consejos de otras personas para enfrentar los problemas. Por supuesto, la adherencia la tratamiento y un estilo de vida saludable, van a ser de gran ayuda. **A veces puede ser necesaria la ayuda de un psicólogo.** ●



Ureadin® PodosDb

Repara y Protege Pies Frágles

Indicado para la piel sana del diabético

Reduce un 89% la sequedad de la piel², alivia el picor³ un 65% y reduce molestias³ un 85%

Reduce el riesgo de ulceración, mejorando la microcirculación y la elasticidad de la piel¹
Reparar las fisuras, restaurando la barrera cutánea²

Eficacia clínicamente demostrada^{1,2,3}



Bibliografía: 1. C. Ummeichele, Q. B. Carr, Product evaluation of Ureadin Rx® (ISDIN) for prevention and treatment of mild-to-moderate xerosis of the foot in diabetic patients. Prevention of skin lesions due to microangiopathy. Pharmazie Med. 2012; 54: 33-41. 2. Adilberto Ferrero DPM, Giovanni Ferrero DPM and Massimo Milan MD, Efficacy of topical urea, arginine and carnosine (Ureadin Rx 10g) in the treatment of severe xerosis of the foot in Type 2 Diabetic patients. BOM Dermatology Journal 2012;12:15. 3. Estudio sobre el tratamiento de los desequilibrios de la piel en el pie diabético, Virginia Novel Martí et al. XXVII Congreso Nacional de Podología, A Coruña, España, 2015. * en pacientes con diabetes tipo II.

