

¿Cómo afecta el estrés a la diabetes?

Una persona puede volverse estresado por una variedad de situaciones. Cuando esto ocurre, los diferentes sistemas en nuestros cuerpos reaccionan de una manera particular:

1

El reconocimiento del estrés

- La persona determina si algo es una amenaza.

2

El repuesto de lucha o huida

- El repuesto de lucha o huida

Lucha o huida es una reacción al estrés que prepara al cuerpo para luchar contra una amenaza potencial o a huir o escapar de los estímulos.

3

Los cambios del cuerpo

- El corazón late más fuerte
- La respiración se vuelve más rápida
- Las hormonas le dicen al cuerpo que libere azúcar para la energía para enfrentar el estrés

4

La reacción del cuerpo

La insulina en personas con la diabetes tipo 1 ha dejado de funcionar. Por eso, el azúcar adicional que ha sido liberado en el cuerpo no puede entrar sus células y se queda en el torrente sanguíneo.

Esto resulta en **niveles altos de azúcar en la sangre.**

Cuando personas con diabetes experimentan tiempos prolongados de estrés, los azúcares de la sangre se quedan a niveles altos, ¡lo cual causa más estrés! Una manera de luchar contra este ciclo es descubrir maneras saludables para superar el estrés que funcionan para ti.