



Niveles de estrés

Al examinar el estrés y la diabetes, puede ser útil considerar el estrés que ocurre en tres niveles, y en estados temporales como estados crónicos. Esto puede hacer que sea más fácil identificar las estrategias de afrontamiento que serán útiles en el manejo del estrés.

Ejemplo:

Niveles	Estresores Temporales	Estresores Crónicos
Personal	Un nivel "bajo" de glucosa en la sangre	Ansiedad crónica sobre las complicaciones a largo plazo
Interpersonal	Un amigo sigue tratando de controlar mis elecciones de comida	Las elecciones de comida de mi familia hacen que sea difícil establecer una rutina más saludable
Ambiental	La planificación de comidas será difícil en el próximo viaje	En el trabajo, los turnos impredecibles y alternados hacen difícil planificar en anticipación

Your Turn:

Niveles	Estresores Temporales	Estresores Crónicos
Personal		
Interpersonal		
Ambiental		