

# Agotamiento por Diabetes

Diabetes is not easy – it's like having a job that requires you to be on call 24/7 with no weekends or vacations off, no pay and little recognition or appreciation for your hard work. Diabetes burnout happens when you feel overwhelmed by the many demands of taking care of your diabetes.

*Adaptado del material educativo de Baylor sobre diabetes de adultos jóvenes.*

## Los síntomas de agotamiento por diabetes incluyen:

- Sentirse abrumado con el cuidado de la diabetes
- Sentirse extremadamente irritado o frustrado por la diabetes
- Sentir que la diabetes se ha apoderado de su vida
- Evitar las tareas asociadas con la diabetes (por ejemplo, revisar la glucosa en la sangre, aplicarse la insulina, contar carbohidratos)
- Sentir que nadie entiende por lo que está pasando
- Discutir con la familia acerca del control de la diabetes

## ¿Qué puede hacer acerca del agotamiento por diabetes?

### Céntrese en las acciones no en los números.

Los altibajos en la glucosa en la sangre son parte de vivir con diabetes y no siempre se pueden predecir ni evitar. Concéntrese en lo que está haciendo bien para el cuidado de la diabetes, cualquiera que sea su nivel de glucosa en la sangre.



¿Qué está haciendo bien con su diabetes?

### Aspire al progreso no a la perfección.

No importa cuánto lo intente, simplemente no puede controlar la diabetes, pero sí puede lidiar con ella. Recuerde que está haciendo lo mejor que puede, siga su plan de tratamiento lo más estrictamente posible y pida ayuda a amigos y familiares.



¿Puede nombrar una persona que pueda ayudarle?

### Reconozca las partes difíciles y los beneficios.

¡La diabetes es difícil y está bien decirlo en voz alta! Es importante reconocer que hay momentos difíciles. Además, observe todo lo que ha ganado gracias a la diabetes: tal vez tiene nuevas amistades, superó algo que le asustaba o aprendió más sobre cómo mantener su cuerpo sano.



¿Puede mencionar algo que sea un desafío para el cuidado de su diabetes?

### Programar tiempo para platicar.

A veces puede parecer que todo lo que habla es acerca de la diabetes, y eso puede resultar agotador para todos. Reserve tiempo a solas con un amigo o miembro de familia para hablar o hacer alguna actividad que NO TENGA que ver con la diabetes.



¿Cuál es una actividad divertida que puede programar para el próximo mes?

**Diabetes Line**  
**832-822-3670**



**YADP**  
Young Adult Diabetes Program



This program is supported by a generous grant from MD Anderson Foundation.



**Texas Children's  
Hospital**

## Comuníquese con otras personas que tienen diabetes:

Puede ser difícil lidiar con algo solos, especialmente la diabetes. Hablar con personas que puedan identificarse con sus experiencias le ayuda a recordar que no está solo, le ayuda a ponerse en contacto con nuevos amigos e incluso le permite ayudar a otros.

Consulte estos sitios web:

- [CollegeDiabetesNetwork.org](http://CollegeDiabetesNetwork.org)
- [BeyondType1.org](http://BeyondType1.org)
- [BeyondType2.org](http://BeyondType2.org)

## Dígaselo a su equipo.

Si se siente abrumado, triste, enojado, solo o tiene dificultades para controlar la diabetes, infórmele a su equipo de cuidados de diabetes, tener estos sentimientos no significa que este fracasando o que haya hecho algo malo. Podemos ayudarlo a comprender cómo superar estos desafíos y ponerlo en contacto con personas de apoyo para que las cosas se sientan más fáciles.

## Apoyo para la Salud

Su proveedor de seguro médico puede ayudarle a encontrar un terapeuta cerca de su hogar que acepte su seguro médico. También puede llamar a las agencias mencionadas a continuación para obtener más información acerca de sus servicios:

### Legacy Community Health center

- 832-548-5000
- Varias ubicaciones en Houston y Beaumont
- Terapeutas bilingües disponibles
- No se requiere seguro médico

### Local mental health authority (LMHA)

- Proporciona servicios de salud mental, incluyendo asesoramiento a los residentes de ese condado.
- Disponible en cada condado de Texas
- Terapeutas bilingües disponibles.
- No se requiere seguro médico, pero debe de asistir a una cita de elegibilidad antes de recibir servicios.
- Encuentre su oficina de LMHA a la derecha y llámeles para más información.

### Family Houston

- 713-861-4849
- Varias ubicaciones en Houston
- Terapeutas bilingües disponibles
- No se requiere seguro

### Centro de Harris para la salud mental y IDD

Condado de Harris  
**713-970-7000**

### Texana Center

Condado de Fort Bend, Austin, Waller, Colorado, Wharton o Matagorda  
**281-239-1300**

### Gulf Coast Center

Condado de Galveston o Brazoria  
**877-226-8780**

### Tri-County Services

Condado de Liberty, Montgomery or Walker  
**936-521-6100**

### Spindletop Center

Condado de Chambers, Hardin, Jefferson u Orange  
**409-839-1063**

### MHMR Authority of Brazos County

Condado de Brazos, Burleson, Grimes, Leon, Madison, Robertson o Washington  
**979-361-9815**

## Observación

Si en algún momento siente que su vida o seguridad están en peligro, **llame al 911** o acuda a la sala de emergencia más cercana. Los siguientes números telefónicos pueden serle de utilidad:

**Línea Nacional de Prevención de Suicidio**  
1-800-273-8255

**Línea directa de Intervención de Crisis de Houston**  
832-416-117

**Línea de textos durante crisis:**  
mande el texto HOME al 741741

**Diabetes Line**  
**832-822-3670**



**YADP**  
Young Adult Diabetes Program



This program is supported by a generous grant from MD Anderson Foundation.

© 2024 Texas Children's Hospital. All rights reserved. DIAB-19605-24

