Si Tiene Diabetes Durante el Embarazo: Relájese y Reduzca su Estrés

Su nivel de glucosa en la sangre se puede elevar cuando está estresada. Así que es una buena idea identificar las distintas maneras de reducir el estrés.

Estas Son Algunas Maneras de Ayudar a Relajarse:

Respire profundo.
Siéntese en una posición cómoda y coloque la mano en su panza.

- Inhale profundamente. Use los músculos de su estómago, no los de su pecho
- Sienta cómo se levanta el estómago aproximadamente una pulgada cuando aspira aire
- Exhale todo el aire
- Sienta cómo se baja el estómago aproximadamente una pulgada

Ahora respire lentamente de la siguiente manera.

- Inhale y cuente hasta seis
- Exhale y cuente hasta seis
- Repítalo tres o más veces
- Practique esta respiración todos los días

Relaje sus músculos.
Suelte la tensión en los músculos.

- Tensione y después relaje los músculos, uno a la vez
- Empiece por los pies y vaya subiendo (flexione los pies hacia arriba para evitar calambres en las pantorrillas)
- ¡No se olvide de respirar!

Tómese tiempo para imaginar.
Piense en un lugar donde le gustaría estar, un lugar tranquilo y descansado.

- Imagíneselo
- Piense en lo que podría ver, escuchar, sentir, tocar o saborear
- Cuando está estresada, piense que está en este lugar descansado

Algunas maneras de reducir el estrés en su vida son.
Preste atención a lo que la hace sentir estresada.

- Intente hacer cambios en su vida para evitar ese estrés
- Intente hacer las cosas que se describen en esta hoja
- Conozca lo que funciona mejor para usted

Dedique tiempo a sí misma.

- Llame a un amigo
- Lea un libro, vea una película o escuche música
- Relájese dándose un baño tibio
- Haga artesanías o dedíquese a un pasatiempo
- Descanse durante media hora o más en el medio del día
- Tome unos pocos minutos para sentarse en silencio y pensar pensamientos pacíficos

Haga el ejercicio físico que necesita.
Pregúntele a su proveedor de atención de la salud qué ejercicios puede hacer sin peligro. Por ejemplo:

- Salga a caminar
- Vaya a nadar
- Participe en una clase de ejercicios para mamás embarazadas

Obtenga apoyo.
Todos necesitamos a alguien que nos escuche.

- Encuentre a un amigo, compañero de trabajo o pariente con el que pueda hablar
- Hábleles sobre lo que siente al tener diabetes
- Hable con su equipo de atención de la salud sobre cualquier problema que tenga

Reduzca la cantidad de cosas que hace.
Encuentre maneras de dejar que otras personas la ayuden en la casa y en el trabajo. Está bien pedir ayuda. Quizás la puedan ayudar a:

- Lavar los platos o la ropa
- Ir de compras
- Cocinarle una comida
- Cuidar a los niños