

Supere el agotamiento por el estilo de vida saludable

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Qué es el agotamiento por el estilo de vida saludable?

Es cuando se siente desbordado por trabajar tanto para estar sano. Está cansado de intentar perder peso. Está cansado de la diabetes. Ya no aguanta más.

Tener diabetes puede hacer surgir sentimientos que hagan difícil seguir intentándolo. Lo mismo puede hacer el sobrepeso. Puede estar enojado por eso. Puede estar enojado por tener que trabajar tanto. Puede estar preocupado por no estar haciendo un trabajo lo suficientemente bueno para cuidar de usted mismo. Se siente desanimado. Parece que su peso o la diabetes controlan su vida. Puede sentirse vencido.

O puede estar en una etapa de negación. Se dice a usted mismo que todo está bien. No tiene que

¿PARA QUÉ TANTO ESFUERZO?



preocuparse por la diabetes. No tiene que preocuparse por su peso. *Me ocuparé de eso luego*, se dice a usted mismo.

Si algo de esto le suena familiar a usted o a su hijo, puede que esté agotado. Muchas personas con diabetes se sienten así. Igual se sienten las personas que trabajan mucho para perder peso y estar sanos. Algunos quedan atrapados en eso durante años, y su salud sufre debido a esa razón.

Los niños pueden agotarse. Al igual que los padres. Tenga esto en cuenta cuando lea este módulo. Lo que sea verdad para su hijo puede aplicarse a usted también.

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Qué causa el agotamiento?

Varios factores pueden causar el agotamiento:

Las exigencias de vivir con una enfermedad crónica

Vivir con diabetes es difícil. A veces su hija hace todo lo correcto para cuidar de sí mismo. Pero no surte efecto. Sus niveles

METAS CLAVE

Continuar ayudando a su hijo a cumplir las 4 metas clave ayudará a superar el agotamiento:

- ⊙ Limitar los alimentos ROJOS
- ⊙ Aumentar la actividad VERDE
- ⊙ Hacer reuniones familiares
- ⊙ Llevar un registro del peso

de azúcar en la sangre no se mantienen dentro de los niveles objetivos. Parece no poder controlar su peso. ¿Quién no se sentiría desanimado? ¿Quién no se preguntaría si es posible tener una vida normal?

Causas del agotamiento

- ▶ Las exigencias de vivir con diabetes a diario
- ▶ Su entorno: todas las demás exigencias de su tiempo y energía
- ▶ Falta de apoyo
- ▶ Actitudes y sentimientos personales

Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Las causas del agotamiento por el estilo de vida saludable
- ▶ Cómo reconocer agotamiento en usted o en su hijo
- ▶ Cómo superar agotamiento



El estrés puede llevar a un mayor agotamiento. También puede llevar a niveles mayores de azúcar en la sangre, o a niveles que son difíciles de controlar.

La verdad es que no puede dejar de tener diabetes. Su hija no puede hacer de cuenta como que la enfermedad desapareció. Lo que puede hacer es intentar tener una actitud positiva. Puede seguir intentando superar el desafío. Por supuesto, debe fijarse metas realistas para sí misma. Tomará tiempo y mucho esfuerzo.

El entorno de su hija

El entorno de su hija importa. Ella tiene muchas exigencias de tiempo y energía. Vivir en una casa donde hay muchos alimentos ROJOS o sin una estructura suficiente puede hacer que cuidarse sea difícil. Lo mismo puede hacer el estrés de la escuela o de su vida social. Horarios impredecibles o demasiadas exigencias de tiempo pueden hacérselo más difícil.

La red de apoyo a su hija

Hacer cambios saludables de estilo de vida es difícil. Manejar la diabetes es difícil. Perder peso exige tiempo y esfuerzo. Incluso si su hija obtiene el apoyo que necesita de la familia y los amigos todos los días, es un trabajo pesado. Pero es mucho más pesado si no tiene el apoyo que necesita.

Las actitudes y sentimientos personales de su hija

El pensamiento negativo sobre sí misma puede llevar al agotamiento, al igual que el miedo a los niveles altos de azúcar en la sangre. Lo mismo hace la frustración debida al peso, o la falta de certeza sobre que tan bien se cuida a sí misma. Entonces viene la depresión. La diabetes puede aumentar las probabilidades de sufrir una depresión. La depresión hace que cuidarse de la diabetes sea aún más difícil.

La diabetes es una enfermedad crónica para toda la vida. No desaparece. Usted lo sabe. Su hija puede hacer su mejor esfuerzo para mantenerla controlada, pero nunca se curará. No es como una quebradura en un brazo que va a sanar. No es como algunos tipos de cáncer que se pueden curar o sacar del cuerpo. La diabetes la acompañará por el resto de su vida. Si no toma todas las precauciones, la diabetes la dominará a ella. Tener que enfrentarse a esto es suficiente para deprimir a cualquiera. Puede hacer que su hija sufra depresión.

Hay otro modo en que la diabetes puede causar depresión. Cuando los niveles de azúcar en la sangre se mantienen altos, puede sentirse *físicamente cansado y no tener energía*. Este cansancio y falta de energía hacen que cuidarse sea más difícil. La depresión y la diabetes se relacionan entre sí. Se refuerzan la una a la otra. Hacen que la otra sea más potente. Todo

sigue cuesta abajo. La diabetes no controlada produce depresión. La depresión hace más difícil manejar la diabetes. Esto es agotamiento en su peor expresión.

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Cómo puedo saber si mi hijo se siente agotado?

Aliente a su hijo a ser honesto consigo mismo y con usted. Enfrentarse al agotamiento lo ayudará a vencerlo. No puede engañar a su cuerpo. Si no hace a diario lo necesario para manejar la diabetes, sus hábitos alimentarios y la actividad física, se dirige hacia el agotamiento. El primer paso es ser honesto sobre su propio comportamiento y sentimientos.

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Qué debo hacer si mi hijo está agotado?

Ayude a su hijo a pasar por un proceso de recuperación. Es un proceso de 5 etapas. Comience por el principio. No puede empezar a usar habilidades de resolución de problemas si no está motivado. Tiene que hacerlo paso a paso.

- **Motive a su hijo** a seguir intentándolo. Incluso si está deprimido, no puede dejarlo seguir

La diabetes puede aumentar las probabilidades de sufrir depresión. La depresión hace que cuidarse de la diabetes sea aún más difícil.

Alicia se encontraba en un pozo. No se controlaba el nivel de azúcar en la sangre con frecuencia. No se fijaba en lo que comía con tanto cuidado como antes. Y estaba enojada. Estaba enojada porque tenía diabetes. No era justo, y no pensaba que pudiera seguir haciéndolo durante el resto de su vida. “¿Para qué?” se preguntaba. “Es lo mismo si me rindo ahora y disfruto mientras pueda. Igual nunca va a funcionar”.

También estaba enojada consigo misma por sentirse así. Era un círculo vicioso.

La madre de Alicia notó que su hija estaba subiendo de peso. Alicia no cuidaba lo que comía tanto como antes. Cuando le preguntó a Alicia sobre esto dijo: “Estoy bien. Déjame sola. No pasa nada”.

En lugar de preguntar a Alicia cómo se estaba cuidando la diabetes, su madre le preguntó *cómo se sentía* con respecto a la diabetes y su peso. El *preguntarle sobre sus sentimientos* ayudó a que Alicia se abriera. Le dijo a su madre que tan enojada y desanimada estaba. “Todos los días tengo que controlar mi nivel de azúcar en la sangre, fijarme en lo que como y hacer actividad física. Tengo que ocuparme de mi peso y de la diabetes todo el tiempo. ¡Es demasiado difícil!”, dijo.

“Parece que estás muy enojada y desanimada por tener que enfrentarte a la diabetes todo el tiempo”, dijo su madre.

“Sí, lo estoy”, dijo Alicia. “Me siento atrapada. Si nunca lo voy a lograr, ¿por qué tengo que seguir intentándolo?”

“Estás tan desanimada que estás a punto de rendirte”, le dijo.

“Ya lo hice”, dijo Alicia. “Hay muchas veces en que en realidad no hago nada para intentarlo”.

La madre de Alicia dijo que su hija podía estar atravesando por un agotamiento. “Muchas personas con diabetes caen en esto”, dijo, “especialmente las personas como tú que se esfuerzan tanto y realmente quieren hacerlo bien”.

Le contó acerca del agotamiento. “Pero podemos superarlo. Haré todo lo posible para ayudar. Primero, debemos averiguar qué está causando el agotamiento. Luego, usar nuestras habilidades de resolución de problemas para averiguar cómo puedes seguir adelante. Vamos a hablar con tu PAL la semana entrante y que él nos aconseje. Vamos a hablar con tu médico y tu educador en diabetes. Ellos también ayudarán”.

Alicia se sintió un poco mejor ahora que su madre sabía qué estaba pasando. Sabía que realmente no quería rendirse, y elaborar un plan podía ayudarla a volver a encaminarse. “Gracias, mamá”, dijo. “Ya me siento un poco mejor”.

así. Recuérdele cuán importante es para superar el agotamiento. Tendrá más energía, estará de mejor humor, dormirá mejor y será capaz de hacer más de las cosas que disfruta. Pídale que haga una lista de otras razones

para intentar. ¿Cuántos otros beneficios puede agregar a la lista?

▶ **Anime el pensamiento positivo.** El agotamiento puede haber causado pensamientos negativos. Pregunte a su hijo acerca de

¿Cómo ayudó a Alicia su madre?

¿De qué manera ha intentado ayudar a su hijo a enfrentarse a problemas como éste?

El agotamiento y la depresión se relacionan entre sí. Esto hace más difícil cuidarse.

sus pensamientos negativos. Pídale que haga una lista de ellos. Anímelo a cambiarlos. Puede hacer que se vuelvan positivos.

Dígale que no sea tan duro consigo mismo. Usted, su familia y el PAL están para ayudarlo, al igual el equipo de cuidado de la diabetes. Con ayuda, puede superarla.

▶ **Ayude a su hijo a señalar las causas de su agotamiento.** ¿Es su actitud sobre la diabetes

lo que se interpone? ¿Su actitud hacia su peso? ¿Es el modo en que reacciona frente a su entorno? ¿Obtiene el apoyo que necesita? ¿Cuáles obstáculos son los más poderosos? ¿Cuáles puede cambiar con mayor facilidad? ¿Cuáles llevarán más tiempo? Ayúdelo a fijar metas realistas. Haga una lista de las prioridades. ¿A qué se va a enfrentar primero? ¿Segundo? ¿Tercero?

- ▶ **Ayude a su hijo a resolver los problemas.** ¿Recuerda los 6 pasos para la resolución de problemas? Identifique el obstáculo. Considere los recursos y las soluciones posibles. Compare las

Razones para ayudarse a sí mismo y a su hijo a luchar contra el agotamiento

Pregúntese:

- ▶ ¿Cómo puede afectarnos el agotamiento a mí o a mi hijo en cuanto...
 - ▶ al peso?
 - ▶ a los niveles de azúcar en la sangre?
 - ▶ al humor?
 - ▶ a las relaciones?
- ▶ ¿Cómo puede afectar el agotamiento la salud de mi hijo en...
 - ▶ 6 meses?
 - ▶ un año?
 - ▶ toda la vida?

soluciones. Elabore un plan. Póngalo en marcha. Luego evalúe el plan.

- ▶ **Respalde el plan.** Haga todo lo que pueda para ayudar. Haga todo lo que pueda para apoyar a su hijo. Elogie y apoye sus esfuerzos. Recuérdele que lleva tiempo. Su hijo no puede esperar que todo salga perfecto de inmediato. Superar la diabetes y perder peso llevan tiempo y esfuerzo.



¿Pueden agotarse los padres? ¿Qué puedo hacer si me siento agotado?

Los adultos pueden agotarse. Intentar cuidar su propia salud puede agotarlo. Puede sentirse desbordado intentando ayudar a su hijo a manejar la diabetes. Pueden haber muchas razones por las que se sienta agotado.

- ▶ Pregúntese si tiene alguno de los sentimientos y comportamientos que leyó en este módulo. Escríbalos. Pregunte a sus familiares y amigos si ven alguna otra señal de agotamiento.
- ▶ Realice las 5 etapas de recuperación:
 - ▶ Motívese para actuar con determinación.
 - ▶ Piense positivo.
 - ▶ Identifique las causas de su agotamiento.
 - ▶ Use sus habilidades de

resolución de problemas para elaborar un plan.

- ▶ Ponga su plan en marcha.

Cómo ayudarse a sí mismo

- ▶ Hágase preguntas que puedan ayudarlo a identificar el agotamiento.
- ▶ Señale las causas de su agotamiento.
- ▶ Haga un plan para enfrentarlo.
- ▶ Ponga su plan en marcha.

Cómo ayudar a su hijo a superar el agotamiento

- ▶ Haga preguntas que ayuden a su hijo a identificar el agotamiento.
- ▶ Ayude a su hijo a señalar las causas de su agotamiento.
- ▶ Ayúdelo a elaborar un plan para enfrentarlo.

Supere el agotamiento por el estilo de vida saludable

¿Sufre su hija de agotamiento por el estilo de vida saludable?

Su hija tiene una lista de preguntas sobre el agotamiento. Repásela con ella. Hable sobre las actitudes negativas. Hable sobre conductas no saludables. Preste especial atención a las cosas negativas que suceden a menudo.

Manténgase positivo. Esto significa no criticar a su hija por sentirse mal. Significa no criticarla por no intentarlo con tanto esfuerzo como usted quisiera. Parafrasee el sentimiento que le dice. Repítale lo que parece estar diciéndole. Anímela. Elógiela por intentarlo.

Causas posibles del agotamiento de su hija y cómo superarlas

Aquí hay algunos ejemplos de las cosas que pueden causar agotamiento:

VIVIR CON DIABETES	Tener que controlar el azúcar en la sangre regularmente
ENTORNO	Demasiados alimentos ROJOS en la casa
FALTA DE APOYO	Los amigos parecen no entender o parece no importarles
ACTITUDES Y SENTIMIENTOS	No creer que pueda lograrlo. Así que, ¿para qué intentarlo?

Se le pide a su hija que haga una lista de las causas del agotamiento en estas cuatro áreas. Asegúrese de hablar de cada una de ellas con su hija. Señalar las causas del agotamiento ayudará a elaborar un mejor plan para superarlas.

Su hija también tiene una actividad para ayudarla a superar el agotamiento. Dígale que tenga cuidado al hacer la lista de puntos fuertes y recursos. Debe ser tan específica como pueda. Esto ayudará a elaborar un plan más eficaz. Converse sobre este plan con el PAL.

¿Está sufriendo de agotamiento por el estilo de vida saludable?

Haga una lista de las cosas que muestran que se siente agotado. Haga una lista tanto de sentimientos como de conductas. Luego escriba que tan a menudo se siente así. Sea honesto con usted mismo.

Señal de agotamiento	3/día	1/día	1/semana	1/mes	Nunca
Se siente deprimido y desanimado					
Piensa que no puede hacerlo					

Señale las razones para luchar contra esto

Piense en qué pasaría si usted o su hijo se abandonaran al agotamiento. Piense en qué pasaría si no se resisten. Anótelos. ¿Cómo puede afectarlos el agotamiento a usted o a su hijo en cuanto:

al comportamiento?	
al nivel de azúcar en la sangre?	
al nivel de energía?	
al humor?	
a las relaciones?	
al peso?	

¿Cómo puede afectar el agotamiento la salud general de su hijo en:

6 meses?	
1 año?	
su vida?	

¿Cómo se sentiría si dejara que esto le pase a su hijo?

¿Cuáles son las razones más importantes para ayudar a su hijo a luchar?

¿Qué quiere hacer al respecto?

Identifique las causas de su agotamiento

En la lista anterior, anote las causas de su agotamiento en las 4 áreas clave.

VIVIR CON DIABETES (USTED O SU HIJO):

MI ENTORNO:

MI RED DE APOYO:

MIS ACTITUDES Y SENTIMIENTOS:

Supere el agotamiento por el estilo de vida saludable

¿Qué lo puede ayudar a superar el agotamiento?

Ahora haga una lista de las causas del agotamiento que planea atender primero. Deben ser las que marquen la mayor diferencia de inmediato. Escoja 1 ó 2 de sus puntos fuertes y recursos para ayudar a superar cada causa de agotamiento. Luego, anote su plan.

CAUSA DE AGOTAMIENTO:

MIS PUNTOS FUERTES Y RECURSOS:

MI PLAN:

CAUSA DE AGOTAMIENTO:

MIS PUNTOS FUERTES Y RECURSOS:

MI PLAN:

CAUSA DE AGOTAMIENTO:

MIS PUNTOS FUERTES Y RECURSOS:

MI PLAN:

Supere el agotamiento por el estilo de vida saludable

¿Qué es el agotamiento por el estilo de vida saludable?

Es cuando se siente desbordado por trabajar tanto para estar sano. Está cansado de intentar perder peso. Está cansado de la diabetes. Ya no aguanta más.

Podría estar enojado por eso. Podría estar preocupado por no estar haciendo un trabajo lo suficientemente bueno para cuidar de usted mismo. Se siente desanimado. Parece que la diabetes controla su vida. Podría sentirse vencido.

O podría estar en una etapa de negación. Se dice a usted mismo que todo está bien. No tiene que preocuparse por la diabetes. No tiene que preocuparse por su peso. *Me ocuparé de eso luego*, se dice a usted mismo.

Todos estos sentimientos pueden formar parte del agotamiento.



¿Quién se siente agotado?

- ▶ Las personas que intentan ser sanas
- ▶ Las personas que intentan perder peso
- ▶ Las personas que intentan enfrentarse a la diabetes
- ▶ Los padres que intentan ayudar a sus hijos a enfrentarse a la diabetes o a perder peso

¿Qué causa el agotamiento?

- ▶ Las exigencias de vivir con diabetes a diario
- ▶ Su entorno: todas las demás exigencias de su tiempo y energía
- ▶ Falta de apoyo
- ▶ Sus actitudes y sentimientos personales

¿Qué puede hacer para ayudar a su hijo a superar el agotamiento?

- ▶ Haga preguntas que ayuden a su hijo a identificar el agotamiento.
- ▶ Ayude a su hijo a señalar las causas de su agotamiento.
- ▶ Intente ayudar a que su hijo esté más motivado para superar el agotamiento.
- ▶ Ayúdelo a elaborar un plan para enfrentarlo.
- ▶ Dé a su hijo mucho apoyo, incluyendo:
 - ▶ Elogios
 - ▶ Ánimo
 - ▶ Ayuda práctica

¿Qué puede hacer para ayudarse?

- ▶ Hágase preguntas que puedan ayudarlo a identificar el agotamiento.
- ▶ Señale las causas de su agotamiento.
- ▶ Elabore un plan para enfrentarse al agotamiento.
- ▶ Ponga su plan en marcha.