

# Aspectos emocionales y sociales de la diabetes tipo 1 (DT1)

La atención constante que requiere la DT1 puede pasar factura a la salud mental y tener un impacto significativo en la vida social de una persona.



## Salud emocional y mental

Al vivir con DT1, no existen ni las vacaciones ni los descansos, por lo que es importante cuidar de la salud mental y evitar el “agotamiento diabético”. Aquí tienes algunas cosas que puedes probar:

- Entiende que está bien no ser “perfecto”. Los niveles de azúcar en sangre no van a estar siempre dentro de los límites, incluso cuando hagas todo lo que puedas.
- En lugar de enojarte o disgustarte por un nivel alto o bajo de azúcar en sangre, intenta aprender cómo reacciona su cuerpo para poder adelantarte y hacer cambios para la próxima vez.
- Puedes estar orgulloso de lo que haces bien.
- Lo mejor para alcanzar tus objetivos es ir dando pasos pequeños.
- ¡Tómate el tiempo para hacer lo que disfrutas!
- Contacta a tu equipo de atención de la diabetes, el equipo del estudio, los grupos de apoyo a la DT1 o un profesional de la salud mental. ¡No estás solo!

## Vida social

Vivir con DT1 supone todo un desafío para las personas de cualquier edad, pero los adolescentes mayores y los adultos jóvenes con DT1 pueden enfrentarse a un abanico de desafíos sociales particulares.

Mudarse de casa, ya sea ir a la universidad o independizarse, puede ser duro al principio. Una persona con DT1 también debe aprender a equilibrar la independencia con el control de la DT1, las citas con el médico, llevar registro de los suministros y la elección de alimentos saludables.

**Considera la posibilidad de informar a la gente que te rodea (amigos, compañeros de piso, profesores, compañeros de trabajo) sobre tu DT1 para que puedan reconocer los síntomas de un nivel bajo de azúcar en sangre en caso de emergencia.**

Por lo general, tener una vida social y salir con alguien implica tener que salir a comer o a beber. Es posible que te sientas cohibido a la hora de elegir alimentos sanos o decidir no beber alcohol. Es tu decisión contarle a alguien que tienes DT1, pero puede que al hacerlo te sientas más tranquilo y puedas centrarte en disfrutar del momento.

Recuerda que, aunque es importante que quienes te rodean entiendan que tienes DT1, ¡la DT1 no te define como persona!

**Si deseas obtener más información sobre el estudio FABULINUS, consulta a tu médico del estudio.**

**¡Gracias por todas tus contribuciones al estudio FABULINUS!**