



EMOCIONES

Y DIABETES:

¿SABES MANEJARLAS?



Conoce sobre la diabetes

en el material, validado por expertos, que te entregamos a través de los diferentes canales de SURA. No te confíes de todo lo que se publica en internet, ni lo que te dicen amigos o familiares.



Soluciona las dudas con tu grupo de cuidado, estamos para acompañarte, guiarte y resolver tus preguntas.



Aprende a identificar las causas de tus cambios de estado de ánimo.



Busca apoyo de **amigos y familiares**.



Expresa lo que te preocupa o te inquieta. Es normal sentir miedo, angustia, tristeza como también sorprenderse con la posibilidad de tener mejores hábitos, para construir una mejor versión de ti.



Conversa con otras personas que estén viviendo o hayan pasado por experiencias similares a la tuya.



Dedica tiempo para ti, para conocerte y entender que puedes disfrutar de tu vida, al tiempo que adquieres hábitos más saludables.

Comportamientos que pueden aparecer



- **Altibajos emocionales**, con picos extremos y episodios más tranquilos.
- Personas que **prefieren hablar de lo que están viviendo** y otras que no.
- **Cambios en el estado de ánimo** sin motivo aparente, con momentos de irritabilidad, impaciencia, desasosiego y enojo.

ENTRE TANTAS PRIORIDADES,
TÚ ERES LA PRIMERA

vivemas.segurossura.com.co

