



**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](http://vivemas.segurossura.com.co)

