

La diabetes y su estado de ánimo

La diabetes es una enfermedad crónica de por vida que requiere un tratamiento constante para controlar su nivel de azúcar en la sangre (glucosa).



Muchas personas tienen sentimientos de enojo, tristeza o miedo cuando descubren que tienen diabetes, o puede suceder que no quieran aceptar que tienen la enfermedad.^{1,2}

Hacer un seguimiento de su nivel de azúcar en la sangre, administrarse medicamentos, planificar sus comidas y asegurarse de hacer suficiente ejercicio puede ser abrumador y emocionalmente extenuante.¹

Quizá esté preocupado porque su diabetes pueda empeorar o presentar complicaciones, como enfermedades cardíacas o accidente cerebrovascular.



Quizá esté preocupado por el costo del tratamiento de su diabetes.²



Es normal sentirse triste, perturbado o preocupado al descubrir que padece una enfermedad de por vida.



Las ganas de realizar actividades y la manera en que se cuida pueden verse afectadas según su estado de ánimo.



Si se siente afligido o disgustado porque tiene diabetes, es posible que no desee realizar actividad física o comer adecuadamente. El ejercicio puede mejorar su estado de ánimo y ayudarlo a sentirse mejor.



Una alimentación adecuada puede ayudarlo a sentir que usted controla la diabetes.



El apoyo de familiares y amigos puede ayudarlo a controlar su diabetes.

A veces, puede resultarle difícil decirles a sus amigos y a la familia que no puede comer determinados alimentos, o que necesita hacer más ejercicio. Es importante que sea honesto con ellos sobre lo que puede comer y que solicite su apoyo. Salir a caminar con un amigo puede levantarle el ánimo y mantenerlo saludable.

Algunas personas con diabetes tienen mayor riesgo de tener depresión,³ una afección que provoca sentimientos de tristeza o pérdida del interés en las actividades diarias y las cosas que solía disfrutar.

Si se siente triste o desesperanzado con frecuencia, debe buscar ayuda de un profesional de atención de la salud. Su médico o enfermero puede ayudarle a buscar un especialista en salud mental familiarizado con la diabetes.

Los siguientes son algunos de los síntomas de depresión:^{3,4}



Pérdida de interés o gusto por las actividades que solía disfrutar



Cambios en el sueño



Cambios en el apetito y el peso



Despertarse antes de lo normal



Poca energía



Problemas para concentrarse



Sentimiento de culpa



Nerviosismo



Tristeza matutina

No todas las personas que tienen diabetes presentan los mismos síntomas de hiperglucemia. Algunas personas pueden sentir los síntomas con menos intensidad y otras pueden no asociar los síntomas con niveles altos de glucosa en la sangre.

El hecho de que padezca diabetes no significa que tendrá molestias durante el resto de su vida, sino más bien que deberá esforzarse para cuidarse y mantenerse saludable. Esto incluye lo siguiente:

1

Estar seguro de no sentirse afligido o solo a causa de la diabetes.

2

El buen estado de salud, tanto del cuerpo como de la mente, depende de que usted se alimente correctamente, realice ejercicio, se administre los medicamentos y comparta sus sentimientos con amigos y familiares.

Su equipo de atención médica también puede ayudarle a manejar el estrés, la preocupación y la tristeza que puede suponer vivir con diabetes. La próxima vez que se realice los exámenes de control de la diabetes, hable con su proveedor de atención médica sobre cómo se siente y sobre cualquier síntoma de depresión que pueda haber tenido recientemente.



1. American Diabetes Association. Mental Health. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/>. Consultado el 6 de febrero de 2019.
2. American Diabetes Association. Diabetes Distress. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/diabetes-distress.html>. Actualizado el 29 de julio de 2014. Consultado el 6 de febrero de 2019.
3. Snoek FJ, et al. Constructs of depression and distress in diabetes: time for an appraisal. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2015;3(6):450-451.
4. American Diabetes Association. Depression. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/depression.html>. Actualizado el 7 de diciembre de 2018. Consultado el 27 de febrero de 2019.