



DIABETES Y DEPRESIÓN

NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.

Diabetes es un trastorno que *afecta la forma en que el cuerpo usa los alimentos digeridos para el crecimiento y la energía*. La mayoría de los alimentos que ingerimos se descomponen en glucosa, una forma de azúcar que proporciona la principal fuente de combustible para el cuerpo. Después de la digestión la glucosa pasa al torrente sanguíneo. La **Insulina**, una hormona producida por el páncreas, ayuda a que la glucosa entre en las células y convierte la glucosa en energía. Sin insulina, la glucosa se acumula en la sangre y el cuerpo pierde su principal fuente de combustible.

Cuando la glucosa se acumula en la sangre en lugar de ir a las células, pueden presentarse dos problemas:

- De inmediato, las células están hambrientas de energía.
- Con el tiempo, los altos niveles de glucosa en la sangre pueden dañar los ojos, los riñones, los nervios o el corazón.

La **Diabetes Tipo 1** generalmente se diagnostica en niños y adultos jóvenes, y era conocida anteriormente como diabetes juvenil. En la diabetes tipo 1, *el cuerpo no produce insulina*. Sólo el 5% de las personas con diabetes tienen esta forma de la enfermedad.

Diabetes Tipo 2 es la forma más común de diabetes. En la diabetes tipo 2 o *el cuerpo no produce suficiente insulina o las células ignoran la insulina*.

Algunos grupos tienen un mayor riesgo que otros de desarrollar diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 es más común en Afroamericanos, Latinos, Americanos Nativos, Americanos Asiáticos / Isleños del Pacífico, así como la población de edad avanzada.

La **Depresión** es dos veces más común entre las personas con diabetes que la población general, afectando al menos el 15% de las personas con la condición.

A la vez que la **depresión** de por sí es un problema si no se trata, **también puede tener un impacto negativo en el autocontrol de la diabetes, el control de azúcar en la sangre y la posibilidad de complicaciones**. Si usted se siente deprimido, asegúrese de decirle a su médico de cabecera.

Si usted tiene **diabetes**, el riesgo de desarrollar depresión es mayor para usted. Y si usted tiene depresión, tiene una mayor probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2. *La buena noticia es que la diabetes y la depresión pueden ser tratadas en conjunto. Y manejar con eficacia una, puede tener resultados positivos en la otra.*

Aunque la relación entre la diabetes y la depresión no se entiende completamente:

- Los rigores de manejar la diabetes pueden ser estresantes y causar síntomas de depresión.
- La diabetes puede causar complicaciones y problemas de salud que pueden empeorar los síntomas de la depresión.
- La depresión puede llevar a tomar malas decisiones sobre el estilo de vida, como la mala alimentación, menos ejercicio, fumar, aumento de peso – los cuales son factores de riesgo para la diabetes.
- La depresión afecta la capacidad para realizar tareas, comunicarse y pensar con claridad. Esto puede interferir con la capacidad para manejar exitosamente la diabetes.

Manejando las dos condiciones juntas

- **Programas de Auto-cuidado para diabetes.** Los programas de diabetes que se enfocan en el **comportamiento** han sido exitosos en ayudar a las personas a mejorar su control metabólico, aumentar los niveles de estado físico y manejar la pérdida de peso y otros factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. También pueden ayudar a mejorar su sensación de bienestar y la calidad de vida.
- La **psicoterapia**. Los participantes en la psicoterapia, particularmente los de **terapia de comportamiento cognitivo**, han reportado mejoría en la depresión, que se ha traducido en un mejor manejo de la diabetes.
- Los **medicamentos y los cambios en estilo de vida**. Medicamentos (para la diabetes y la depresión) y los cambios en estilo de vida, incluyendo diferentes tipos de terapia, junto con ejercicio regular, pueden mejorar ambas condiciones.

Si usted tiene diabetes, esté atento a los signos y síntomas de depresión, tales como pérdida de interés en actividades normales, sentimientos de tristeza o desesperanza, y problemas físicos sin explicación, como dolor de espalda o dolores de cabeza.

Si usted piensa que puede estar deprimido, *busque ayuda inmediatamente*. Su médico o educador en diabetes le puede referir a un profesional de salud mental.

Fuente: American Diabetes Association; National Institute of Mental Health



Llámanos, queremos ayudarte... 1-800-284-9515