Hablemos sobre diabetes N° 8
Fecha de revisión: agosto de 2010

la depresión y la diabetes

Depression & diabetes - Spanish

Según las investigaciones, existen importantes vínculos entre la depresión y la diabetes. La depresión es muy común: una de cada cinco personas sufre depresión en algún momento de su vida adulta. Esta cifra es aún mayor entre las personas que tienen diabetes.

¿En qué se diferencia la depresión de la tristeza?

Es posible que una persona se encuentre deprimida si, por más de dos semanas:

- Se siente triste, decaída o abatida la mayor parte del tiempo, O
- Ha perdido interés en la mayoría de sus actividades usuales, o ya no disfruta de ellas, y
- experimenta síntomas de al menos tres as cuatro categorías siguientes:

Comportamiento

> Deja de salir a la calle
> No cumple con sus tareas laborales
> Pierde el apetito o come demasiado
> Se aleja de sus familiares o amigos
> Consume gran cantidad de bebidas alcohólicas o sedantes
> Deja de hacer las cosas que disfruta
> No puede concentrarse

Pensamientos

> "Soy un fracasado"
> "Es mi culpa"
> "Nunca me sucede nada bueno"
> "No valgo nada"
> "No vale la pena vivir"

Sentimientos

> Agobio
> Culpa
> Irritabilidad
> Frustración
> Infelicidad
> Indecisión
> Desilusión
> Abatimiento
> Tristeza, deseos de llorar

Corporal

> Cansancio permanente
> Enfermedad y agotamiento
> Dolores de cabeza y musculares
> Estómago revuelto
> Perturbaciones del sueño
> Poco apetito/pérdida de peso

Las personas con depresión tienen dificultades para enfrentar las actividades normales y funcionar en la vida cotidiana. La depresión no es simplemente un mal estado de ánimo, sino que es una enfermedad que puede tener efectos graves sobre la salud física y mental del individuo.

la depresión y la diabetes

¿Cuáles son los vínculos entre la depresión y la diabetes?

- Las investigaciones demuestran que tener diabetes **eleva al doble las posibilidades de padecer de depresión**. Vivir con una enfermedad crónica como la diabetes, tener que lidiar con factores biológicos y hormonales, y necesitar controlar la afección pueden incrementar el riesgo de depresión, sumado a la posibilidad de sufrir complicaciones como daño a los ojos (retinopatía), a los nervios (neuropatía) y a los riñones (nefropatía).
- A su vez, la depresión puede **duplicar el riesgo de contraer diabetes tipo 2**. Esto puede deberse a un nivel elevado de hormonas del estrés y a un aumento de peso, ya que las personas con depresión suelen ser inactivas.
- La depresión también puede aumentar **la posibilidad de sufrir complicaciones en la diabetes**. Para las personas con depresión, puede ser difícil lidiar con las tareas cotidianas. Con el tiempo, el control de la diabetes (las pruebas regulares del nivel de glucosa en sangre, la toma de medicación, llevar una dieta saludable y la necesidad de realizar actividad física con regularidad) puede afectar negativamente a los pacientes. Esto puede incrementar el riesgo de depresión, lo que a su vez puede hacer que se desatienda el cuidado normal de la diabetes.

¿Puede tratarse la depresión?

Existe una variedad de tratamientos efectivos para la depresión. Sin embargo, para poder darle tratamiento, primero es necesario reconocer y diagnosticar esta enfermedad.

Los tratamientos incluyen:

> Medicamentos para aliviar los síntomas físicos de la depresión;

> Terapia cognitiva conductista (Cognitive Behaviour Therapy / CBT) que permite identificar y modificar patrones de pensamiento negativos;

> Terapia interpersonal (Cognitive Behaviour Therapy / CBT), que ayuda a aceptar el hecho de padecer una enfermedad crónica y la necesidad de un tratamiento de largo plazo, además de ayudar a mejorar las relaciones.

Antes de comenzar a tomar medicamentos para la depresión, es importante revisar cualquier medicación que se esté tomando en el momento para otras enfermedades que no sean la diabetes, incluidos los medicamentos de venta libre y la medicación complementaria. Los medicamentos antidepresivos pueden tardar de 7 a 21 días en hacer efecto y no deben discontinuarse sin consultar antes al médico.

¿Cuáles son los tratamientos para las personas con depresión y diabetes?

El tratamiento conjunto de la depresión y la diabetes consiste en un enfoque coordinado que se ocupa al mismo tiempo del control de la diabetes y de los síntomas de la depresión. Debe encontrarse **el mejor tratamiento para cada persona**. Por ejemplo, las personas con diabetes y con un grado moderado de depresión pueden encontrar que la actividad física regular mejora los estados depresivos y también ayuda a controlar el nivel de glucosa en sangre.

“una vez diagnosticada, la depresión puede tratarse de manera eficaz con el apoyo y la orientación de su equipo de salud”

la depresión y la diabetes

Los tratamientos más eficaces son los que combinan cuidados psicológicos y médicos, controles médicos, educación sobre diabetes individualizada y apoyo comunitario adecuado.

Su médico o el profesional de la salud a cargo de su tratamiento tomarán en cuenta diversos factores a la hora de sugerir el tratamiento más adecuado para usted. Mantener un contacto regular con su médico y someterse a evaluaciones continuas, le ayudará a verificar si los tratamientos son eficaces, además de lograr y mantener una mejoría.

¿Qué puedo hacer para ayudarme?

Si sospecha que tiene depresión, tome el control de su salud de la siguiente manera:

> Consulte a su médico u otro profesional de la salud

> Participe en actividades sociales

> Haga actividad física moderada de manera regular

> Obtenga información sobre la depresión y la diabetes

> Ingiera alimentos saludables e incluya una gran variedad de nutrientes (consulte a un nutricionista)

> Alcance un peso saludable y manténgalo

> Converse con su médico general acerca del consumo de alcohol. Dado que el alcohol puede empeorar la depresión, puede ser recomendable evitar su consumo por completo, ya que puede disminuir la eficacia de algunos antidepresivos

> Busque la ayuda, el apoyo y el aliento de sus familiares y amigos

> Pídale a su médico que le revise la presión sanguínea, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre.

¿Dónde puedo solicitar ayuda?

Si usted o algún conocido necesita ayuda, pregúntele a su médico o a otro profesional de la salud dónde puede recibir el consejo y el apoyo adecuados. Para obtener más información, póngase en contacto con:

- su organización estatal o territorial de diabetes, llamando al 1300 136 588, o mediante su sitio web, incluido en la última página.
- beyondblue, en www.beyondblue.org.au, por teléfono al 1300 22 46 36 o por correo electrónico a bb@beyondblue.org.au para obtener información sobre la depresión, conocer los tratamientos eficaces existentes y saber cómo ayudar a otra persona.
- Black Dog Institute, al teléfono 02 9382 4530; visite su sitio web en www.blackdoginstitute.org.au o envíe un correo electrónico a blackdog@unsw.edu.au.
- Línea informativa Just Ask de Lifeline 131 114.

Otros sitios web recomendados

Sobre depresión:

- www.ybblue.com.au (Sitio web de beyondblue para jóvenes)
- www.moodgym.anu.edu.au
- www.bluepages.anu.edu.au
- www.dfordepression.com
- www.infrapsych.com
- www.nimh.nih.gov

Sobre diabetes:

- www.diabetescounselling.com.au
- www.health.gov.au

beyondblue
the national depression initiative
www.beyondblue.org.au

Esta hoja informativa fue confeccionada conjuntamente por las organizaciones estatales y territoriales pertenecientes a Diabetes Australia y beyondblue: la iniciativa nacional contra la depresión.

¿Desea formar parte de la organización de diabetes más importante de Australia?

> Servicios nutricionales > Revistas gratuitas > Servicios infantiles
> Materiales educativos > Descuentos en productos > Grupos de apoyo

Para obtener más información, llame al **1300 136 588** o visite el sitio web de su organización estatal o territorial de diabetes:

ACT	www.diabetes-act.com.au	**NSW**	www.australiandiabetescouncil.com
NT	www.healthylivingnt.org.au	**QLD**	www.diabetesqueensland.org.au
SA	www.diabetessa.com.au	**TAS**	www.diabetestas.com.au
VIC	www.diabetesvic.org.au	**WA**	www.diabeteswa.com.au

El diseño, el contenido y la producción de esta hoja informativa sobre la diabetes fueron realizados por:

> **ACT** Diabetes ACT
> **NT** Healthy Living NT
> **SA** Diabetes SA
> **VIC** Diabetes Australia – Vic
> **NSW** Australian Diabetes Council
> **QLD** Diabetes Australia – Queensland
> **TAS** Diabetes Tasmania
> **WA** Diabetes WA

El contenido original médico y educativo incluido en esta hoja informativa fue revisado por Health Care and Education Committee de Diabetes Australia Ltd. Está permitido hacer fotocopias del original de esta publicación, únicamente con fines educativos. Está prohibida su reproducción mediante cualquier otro método por parte de terceros. Para cuestiones relacionadas con esta hoja informativa, comuníquese con National Publications mediante dapubs@tpg.com.au o telefónicamente al 02 9527 1951.9527 1951.

Profesionales de la salud: Para solicitar copias de este recurso en cantidad, comuníquese con su organización estatal o territorial de diabetes mediante los puntos de contacto provistos.

Fecha de revisión: agosto de 2010 Serie informativa sobre diabetes de organizaciones estatales y territoriales de la diabetes - Copyright© 2010