

# IMPACTO DE LA DIABETES MELLITUS EN LA SALUD MENTAL

La diabetes mellitus es un trastorno endocrino-metabólico crónico que se presenta cuando el páncreas deja de generar insulina o el cuerpo no puede utilizarla de manera adecuada, esta condición provoca que los niveles de glucosa en la sangre, también conocido como azúcar en la sangre, sea demasiado alto.

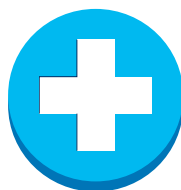
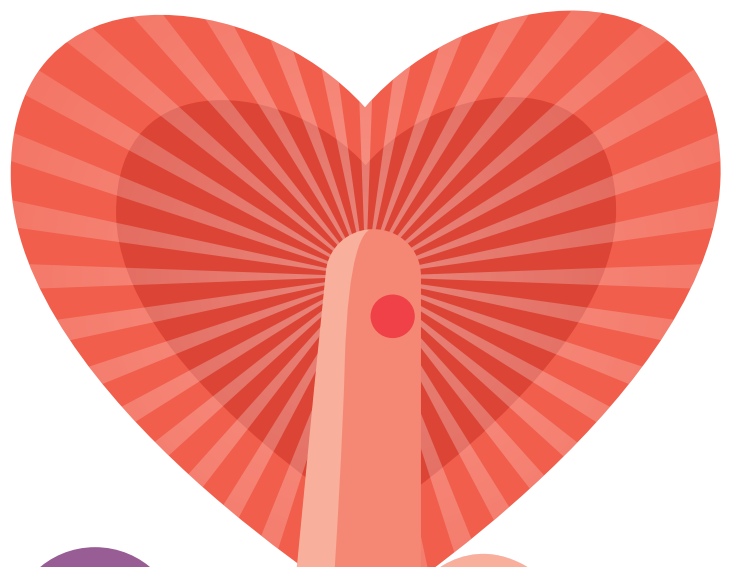
Es importante aclarar qué es la glucosa y que es insulina:



La glucosa es vital para la salud dado que es una importante fuente de energía para las células que forman los músculos, tejidos y es la principal fuente de combustible del cerebro. La glucosa se obtiene de los alimentos que ingiere la persona.



La insulina es la hormona que produce el páncreas ayudando a que la glucosa de los alimentos ingrese en las células para usarse como energía. Algunas veces, el cuerpo no produce suficiente o nada de insulina, en otros casos no la aprovecha y la glucosa se queda en la sangre sin entrar en las células.



En Costa Rica el 14.8% de la población mayor de 20 años es diabética, según lo reveló la última Encuesta de Factores de Riesgo Cardiovascular realizada por la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) en el 2014, hay alrededor de 413 mil personas con diabetes, 34 mil de ellas no saben que tiene el padecimiento.

### ¿Cuándo se considera que una persona es diabética?

Se diagnostica diabetes si el nivel de glucosa en ayunas es de 126 mg/dl o superior en dos exámenes diferentes. Los niveles entre 100 y 125 mg/dl se denominan alteración de la glucosa en ayunas o prediabetes.



DIRECCIÓN  
DE GESTIÓN  
HUMANA



## ¿Cómo impacta el diagnóstico de Diabetes en la Salud Mental?

La salud mental afecta muchos aspectos de la vida diaria, la forma en que piensa, se siente y en cómo maneja el estrés, principalmente cuando es diagnosticado con una enfermedad crónica como la diabetes.

Tener un problema de salud mental puede hacer que le sea más difícil apegarse a un adecuado plan para saber vivir con esta enfermedad.



Ser diagnosticado y tener que vivir con una enfermedad crónica como la diabetes puede ser muy difícil, controlar el equilibrio de todo lo que es necesario para vivir bien con esta condición puede ser abrumador. Incluso si se hace todo lo que “se supone” se debe hacer, la diabetes puede ser impredecible y frustrante.

Para muchas personas es impactante el diagnóstico de esta enfermedad, así como el tratamiento y el pronóstico de su condición. Empiezan a experimentar estrés ante los cambios que deben introducir en sus vidas y en la de sus familias. Se activan síntomas de ansiedad así como sentimientos de depresión, soledad, baja autoestima, desesperanza, minusvalía, enojo, frustración, temor al rechazo, impactando sus relaciones al recibir comentarios despectivos por su condición y haciéndolos sentir diferentes.



DIRECCIÓN  
DE GESTIÓN  
HUMANA



DIRECCIÓN  
DE GESTIÓN  
HUMANA



El diagnóstico de este padecimiento puede ser vivido como un duelo, al responder con sentimiento de pérdida de su salud y de su estilo de vida.

La negación para aceptar el diagnóstico es parte de este proceso.

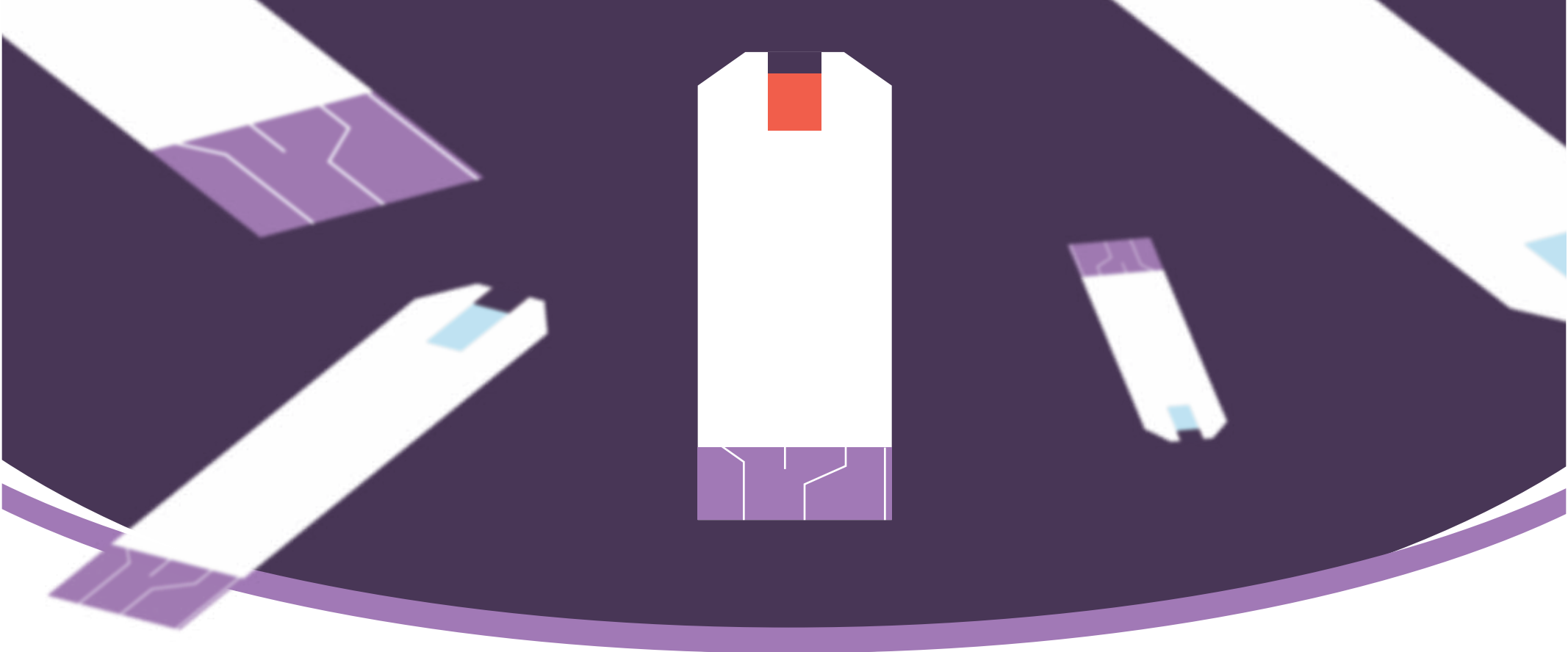
La frustración puede generar ira como un mecanismo de defensa ante los cambios a realizar y los retos para reinventarse ante un entorno social.

La diabetes no solo genera impacto a nivel físico sino también en la Salud Mental, por lo que involucra la aceptación de un diagnóstico y la re-adaptación en la dinámica personal e interpersonal para generar espacios inclusivos.

## Consejos para reducir el estrés, ansiedad y repercusiones físicas de la diabetes :

1. La diabetes es una enfermedad de autogestión, la persona es la responsable de estar atenta de su padecimiento.
2. Mantenga un peso saludable, haga ejercicio regularmente, una caminata corta puede tener un efecto tranquilizante.
3. Cumpla con los tiempos de comida recomendados y no se salte ninguna comida.
4. Disminuya o elimine el consumo de azúcares y harinas refinadas.





5. Tome mínimo ocho vasos de agua todos los días.

6. Deje el consumo de alcohol solo para ocasiones especiales.

7. Saque tiempo para usted. Salir al aire libre, leer algo divertido o lo que sea que le ayude a recargar energía, le permitirá enfrentar mejor el estrés de este padecimiento.

8. Es fundamental educarse, no solo la persona que afronta este diagnóstico sino la familia inmediata, de manera que tomen consciencia del impacto en esta nueva condición de vida.

9. Asista a control médico de forma periódica, tome en cuenta la glicemia y el perfil de lípidos.

10. Busque ayuda de una persona profesional en Salud Mental para sobrellevar las implicaciones emocionales de este padecimiento. Un estado de ánimo estable minimiza las posibilidades de que aparezcan complicaciones. La ansiedad, tristeza y otras emociones pueden alterar los niveles de glucosa.

11. El Yoga puede ayudar a tener menos angustia y un mejor manejo de la enfermedad.

12. La Meditación ha sido validada en la literatura médica y psicológica para este tipo de enfermedades crónicas.



DIRECCIÓN  
DE GESTIÓN  
HUMANA



SERVICIOS DE  
**SALUD**