



Diabetes y depresión

Doble Problema

¿Cómo sé si sufro depresión?

Hágase dos preguntas:

1. ¿He perdido interés en las cosas que generalmente me gusta hacer y esto ha durado más de dos semanas?

2. ¿Me he sentido mal, deprimido, triste y abatido la mayoría de los días durante las últimas dos semanas?

Si su respuesta a estas dos preguntas es sí, entonces es importante solicitar otra evaluación. Por ejemplo, hable con su familia y amigos y pregúnteles si usted les ha parecido deprimido. Mire la lista que se encuentra a la derecha y vea cuántos síntomas puede tener. Hable con su médico o educador en diabetes acerca de realizar una prueba simple para evaluar su nivel de depresión, como por ejemplo el cuestionario sobre la salud del [paciente-9 \(PHQ9, por su sigla en inglés\)](#).

La diabetes y la depresión parecen ir de la mano con demasiada frecuencia. A veces la diabetes parece mandar y a veces manda la depresión. Una hace que la otra empeore y viceversa.

Cuando estas dos aparecen juntas es muy difícil encontrar la energía para hacer cualquier cosa. Cuanto más difícil de manejar sea su diabetes, es menos probable que usted vaya a tomar medidas para cambiar su estado de ánimo. Tal vez no haga lo que normalmente haría para permanecer saludable, como hacer ejercicio, comer saludablemente, ver a sus amigos y simplemente estar activo en general. Tal vez sea más probable que mire televisión, duerma demasiado o no lo suficiente y se distancie de los demás. Este ciclo es muy doloroso y requiere de fuerza y persistencia para encontrar la salida.

Los profesionales de la salud que trabajan con gente que tiene diabetes saben que tienen muchas más probabilidades de deprimirse. No nos referimos solamente a la angustia por la diabetes, sino a la depresión; un problema de salud mental de mayor profundidad y gravedad. La depresión tiene síntomas que duran como mínimo dos semanas y pueden continuar durante meses. Los síntomas (ver siguiente recuadro) son graves y complican el manejo de la diabetes, de modo que el manejo de la diabetes suele disminuir, lo cual empeora la depresión.

Síntomas de depresión

Debe tener 5 o más de estos síntomas la mayor parte del tiempo durante al menos un período de dos semanas para diagnosticar una gran depresión. Incluso si tiene menos de 5, igualmente debería hablar con su profesional de la salud.

- Fatiga
- Sentimientos de inferioridad, culpa, tristeza excesiva
- Problemas para dormirse o dormir demasiado
- Pérdida o aumento de peso
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Pérdida de interés en actividades habituales
- Pensamientos suicidas
- Sentirse inquieto o ralentizado

La moraleja es esta: como tiene diabetes es más probable que tenga depresión. Es difícil, pero no se rinda, puede tratarse de forma exitosa. Realícese una evaluación anual de depresión para adelantarse y tratarla tempranamente en lugar de esperar demasiado. Tenga un plan en mente, para estar preparado si le sucede a usted. Del mismo modo que el manejo de la diabetes, si anticipa un problema puede manejarlo de forma más eficaz que si trata de recuperarse después de que sucede.

¿Cómo sé que no es solamente mi diabetes que está fuera de control?

¡No lo sabe! Pero si le han realizado una evaluación de depresión e indica que usted tiene un poco de depresión, entonces no retrase el tratamiento debido a que puede comprometer el cuidado de la diabetes.

Aquí está el dilema, usted debe tratar las dos al mismo tiempo. Probablemente esté pensando "pero si apenas puedo salir de la cama, mucho menos tratar ambas enfermedades". Debido a que cada una hace que la otra empeore, es fundamental tratarlas a ambas. Puede ser una larga batalla pero ninguna de las dos puede mejorar a menos que ambas mejoren. La buena noticia es que si una mejora, es probable que la otra mejore.

¿Cómo se trata la depresión?

La depresión es muy tratable y usted tiene opciones sobre cómo quiere tratarla. Algunas dependen de qué está disponible para usted y algunas de sus preferencias.

La terapia conversacional ha probado ser bastante eficaz para tratar la depresión. Un tratamiento conocido como Terapia Cognitiva Conductual (TCC) y Entrevista Motivacional (MI) es muy eficaz, así como otras formas de psicoterapia. Los grupos de apoyo también pueden ser muy útiles. En la opción En mi comunidad de American Diabetes Association (diabetes.org/in-my-community) se enumeran una variedad de opciones de apoyo local, como typeonenation.org de JDRF para aquellos con diabetes tipo 1.

Los medicamentos también pueden ser útiles. Tal vez su médico se los recete o tal vez lo envíe a un especialista, como por ejemplo, a un terapeuta o un psiquiatra.

Otras actividades también han mostrado ser prometedoras para ayudar con la depresión así como también con la diabetes:

- Ejercicio
- Meditación
- Yoga
- Tai chi, Chi Gong

