

# Decálogo de recomendaciones psicológicas

Comisión Emociones y Salud



Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés  
[www.ansiedadyestres.org](http://www.ansiedadyestres.org)

# Diabetes Aspectos Psicológicos

**1** Ante el diagnóstico de diabetes, infórmate o actúa de manera activa para afrontar tu enfermedad, con tu médico, asociaciones de diabetes o lecturas especializadas.

**2** Resuelve tus dudas con tu médico. Existen creencias erróneas tales como: (1) *si tengo poco azúcar no soy diabético*, (2) *como no me pongo insulina no soy diabético*, (3) *de los alimentos para diabéticos puedo comer de todo*, (4) *si me pongo insulina puedo comer de todo*, etc.

**3** Sigue una dieta saludable, equilibrada, variada, ordenada y suficiente, de forma habitual. Lo ideal: comer con control. Consulta a tu especialista si tienes dudas.

**4** Controla tu peso. El exceso de peso empeora el curso de la diabetes y acarrea otras enfermedades como hipertensión.

**5** Muévete. Realiza algún ejercicio físico que te agrade con regularidad y lleva una vida diaria activa. Está demostrado que caminar 30-40 minutos es beneficioso.

**6** Evita el consumo de tabaco ya que minimizas el riesgo de sufrir complicaciones. El hábito de fumar es el principal factor de riesgo evitable.

**7** Implicate en tu autocuidado, manteniendo los niveles adecuados de glucosa, pues incrementarás tu esperanza de vida.

**8** Un estado de ánimo estable y adecuado minimiza las posibilidades de que aparezcan más complicaciones. La ansiedad, tristeza y otras emociones negativas pueden provocar un peor control del nivel de glucosa.

**9** A veces, enfermedades como la diabetes pueden producir alteraciones temporales en nuestro deseo sexual. El apoyo psicológico puede ayudarte a afrontar y actuar sobre tu problema.

**10** Aprende a aceptar tu diabetes. Expresa cómo te sientes. Apóyate en tu familia, pareja y amigos. Es una buena forma de afrontar tu enfermedad. Si no puedes tú solo, si te sientes mal, el psicólogo especialista te puede ayudar.



Diabetes Aspectos Psicológicos  
Ten un papel activo ante tu enfermedad



Ten un papel activo ante tu enfermedad



[www.copmadrid.org](http://www.copmadrid.org)

## ¿Qué es la diabetes?

La diabetes o aumento del azúcar en la sangre, es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre (OMS, 2012).

Para el diagnóstico de diabetes se realizan varias pruebas y exámenes médicos (análisis de sangre, orina, sobrecarga oral de glucosa). Los datos indican lo siguiente:

- > 125 mg/dl. Diagnóstico diabetes tipo 2
- 110-125 mg/dl. Prediabetes (riesgo de desarrollar diabetes tipo 2)
- < 109 mg/dl. Sin riesgo

Los efectos de no controlar la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), son que con el tiempo daña gravemente muchos órganos, nervios y vasos sanguíneos, provoca otras enfermedades: cardiovasculares, neuropatía (hormigueo, dolor, entumecimiento o debilidad en los pies y las manos), retinopatía (afección ocular que puede conducir a la ceguera), nefropatía (enfermedad del riñón), riesgo de Alzheimer y cáncer.

Es de las primeras causas de muerte en nuestro país, principalmente en mujeres. Además, un millón y medio de personas están sin diagnosticar y el 43,6% de las diagnosticadas no sigue un control adecuado de la enfermedad.

## ¿Cuáles son los principales tipos de diabetes?

- **Diabetes Tipo 1:** De inicio en la infancia. Requiere la administración diaria de insulina. Se desconoce aún su causa. Sintomatología: hambre constante (polifagia), sed excesiva (polidipsia), excesiva orina (poliuria), pérdida de peso, trastornos visuales y cansancio.
- **Diabetes Tipo 2:** De inicio en la edad adulta. Son la mayoría de los casos. No requiere necesariamente la administración de insulina. Principales causas: peso corporal excesivo e inactividad física. Sintomatología: es la misma que en tipo 1 pero menos intensa.

## ¿Cómo afecta a nuestra calidad de vida?

- Aparecen síntomas que afectan al funcionamiento diario: malestar en el estómago, cansancio, picazón, infecciones frecuentes en piel, encía o vejiga.
- Controles médicos. Análisis.
- Cambios en la alimentación. Restricciones.
- Necesidad de realizar actividad física.
- Necesidad de controlar niveles de glucosa.
- Disfunciones sexuales, etc.
- Emociones negativas: preocupación, tristeza, angustia, etc.

**Fases de adaptación.** Como en toda enfermedad crónica se puede pasar por distintas fases:

Negación    Rebelde    Negociación    Depresión    Aceptación

Investigaciones científicas han descrito múltiples factores psicológicos relacionados con la diabetes:

- Incertidumbre sobre posibles complicaciones futuras.
- Miedo a las hipoglucemias.
- Cumplimiento diario del régimen médico que impone alteraciones en tu estilo de vida.
- La propia diabetes puede ser un estresor, y favorecer la descompensación de tu glucosa.

## ¿Cuál es el tratamiento de la diabetes?

- Hábitos nutricionales adecuados (consulta a tu especialista).
- Tratamiento farmacológico: Uso de medicamentos y/o insulina inyectada o en pastillas.
- Intervención psicológica: Facilita un buen ajuste a la enfermedad o a las alteraciones significativas que se producen en tu vida.

## ¿Cómo ayuda el tratamiento psicológico?

Los psicólogos te ayudan a:

- Disminuir factores de riesgo, como la depresión y los trastornos del control de impulsos (trastornos de la alimentación, en particular).
- Adaptarse antes a la enfermedad y a sus consecuencias.
- Adquirir hábitos saludables: mantener alimentación adecuada, hacer ejercicio, dejar de fumar...
- Disminuir miedo, ansiedad, tristeza y otras emociones negativas que puedan aparecer.
- Comunicarte con tu familia, pareja, amigos o compañeros de trabajo sobre lo que te pasa.
- Controlar los niveles de estrés para que se no descompensen los niveles de glucosa.
- Mejorar tu calidad de vida física y emocional.

