

Cómo reconocer y manejar la depresión cuando se tiene diabetes

Guía No. 15

¿Qué tiene que ver la depresión con la diabetes?

La depresión severa es común en las personas con diabetes. De hecho, la diabetes dobla el riesgo de padecer de depresión. Por lo menos una de cada tres personas con diabetes experimenta síntomas de depresión. Especialmente es común en las mujeres. Los hombres la experimentan también, pero la probabilidad de que busquen ayuda es menor. **La buena noticia es que el tratamiento puede ayudar.**

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

La depresión es una condición médica que es más que tan sólo sentirse triste, estresado o irritado de vez en cuando. La mayoría de personas con depresión presentarán algunos de los siguientes síntomas la mayor parte del día o casi todos los días, por al menos 2 semanas:

- Se sienten agotados y deprimidos
- Pierden el interés en sus actividades habituales
- Sienten que ya no disfrutan las cosas que generalmente los hacían felices
- Experimentan pérdida o aumento de peso
- Tienen problemas para dormir (insomnio) o duermen demasiado.
- Se sienten agitados y nerviosos o con pereza, como que se están moviendo lentamente.
- Tienen períodos de llanto o son muy emotivos.
- Se sienten muy cansados y no tienen energía.
- Tienen problemas de concentración o para tomar decisiones.
- Piensan en la muerte o en el suicidio.

Los síntomas anteriores son normales después de pérdidas significativas, como la muerte de un ser amado, el diagnóstico de un nuevo problema médico o la pérdida del trabajo, pero las personas



Cuando se tiene depresión, hablar con un amigo o un familiar puede servir de consuelo.

deben de empezar a sentirse mejor después de unas cuantas semanas. Las personas con depresión no pueden relacionar sus síntomas directamente con los medicamentos, las condiciones médicas o la pérdida de un ser querido.

Contrario a lo que muchas personas creen, la depresión no es un signo de debilidad personal o de fracaso. Decirle a alguien: "¡Sal de ese estado!" No puede curar la depresión.

¿Cuáles son las causas de la depresión?

Los investigadores creen que la depresión se produce por la combinación de factores físicos, psicológicos y genéticos. Las diferencias en la forma en que el cerebro funciona, las reacciones de una persona a eventos estresantes, como una enfermedad crónica o un divorcio, y un historial de depresión en la familia pueden hacer que una persona tenga más probabilidades de padecer de depresión.

Aún no está claro si la diabetes causa la depresión o de qué forma se relaciona la depresión con la diabetes. Pero sí sabemos que la diabetes puede hacer que las personas se sientan agobiadas por las demandas del cuidado diario. Es posible que las

personas con diabetes se preocupen por las posibles complicaciones a largo plazo, por el costo del cuidado de la enfermedad y por los efectos que puede provocar en la vida familiar y el trabajo. Al igual que para otras enfermedades crónicas, las personas se preguntan: “¿Por qué soy yo quien padece de diabetes?”

¿De qué forma la depresión afecta a la diabetes?

La depresión puede dificultarle su concentración en el cuidado de usted mismo. Posiblemente sienta que es demasiado fastidioso tener que examinar la glucosa (azúcar) en su sangre o tratar de escoger alimentos saludables. Las cosas pueden parecer sin esperanza. Cuando no cuida de su persona, los niveles de glucosa en su sangre se pueden elevar. Con el pasar del tiempo, los niveles frecuentes de glucosa alta en la sangre aumentan su riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la diabetes. Los estudios han demostrado que la depresión puede, incluso, hacer que los dolores parezcan peores.

¿Qué debo hacer si creo que tengo depresión?

Si usted tiene síntomas de depresión, es importante que pida ayuda lo antes posible. Mientras más rápido reciba tratamiento, más rápido se sentirá mejor. Haga una cita para visitar al encargado del cuidado de su salud. Explíquelo cómo se ha sentido y pregúntele si es posible que sea una depresión seria. Después de preguntar sobre sus síntomas y de hacerse otros chequeos, según sea necesario, el encargado de su salud compartirá con usted las diferentes opciones de tratamiento, como el inicio del tratamiento inmediatamente o la visita a un especialista.

¿Cuál es el tratamiento para la depresión?

La depresión se trata con medicamentos y consejería (también llamada sicoterapia). Algunas personas utilizan ambos tratamientos; otros descubren que la consejería o los medicamentos por separado también les ayuda. El encargado del

cuidado de su salud puede explicarle ambos tipos de tratamientos para ayudarlo a seleccionar lo que hará.

Los medicamentos antidepresivos ayudan a cambiar la forma en que su cerebro funciona. Existen muchas clases de medicamentos. El encargado del cuidado de su salud puede recetarle el que mejor se adapte a sus necesidades. No deberá olvidarse de que a algunos antidepresivos les toma varias semanas mejorar su estado de ánimo. Pero, finalmente, los medicamentos pueden ayudarlo a volver a la normalidad y a restaurar su sensación de bienestar.

En la terapia de consejería puede aprender las habilidades que necesita para hacerle frente al estrés en su vida. Algunas veces es útil hablar de los problemas con alguien objetivo. Un consejero puede ofrecerle una nueva perspectiva de lo que está pasando en su vida.

Otras formas de hacerle frente a la depresión

Muchas personas encuentran alivio con el apoyo de familiares y amigos. Busque a alguien con quien hablar de lo que le está pasando. O bien, si le es difícil hablar de sus sentimientos, algunas veces el simple hecho de compartir con la familia y los amigos puede ayudar a sentir mejoría.

La actividad física también puede ayudarlo a sentirse mejor, no sólo cuando está deprimido sino también cuando ya se está sintiendo mejor. Salga a caminar todos los días, juegue con los niños o busque otra actividad que le guste, como bailar, caminar o nadar. La actividad puede levantar su espíritu y, también, le puede proporcionar otros beneficios a su salud.

Recuerde su riesgo de padecer de depresión

La depresión puede ir y venir durante toda la vida, especialmente si padece de diabetes y está en alto riesgo de depresión. Si conoce los síntomas de ésta y se pone en acción para recibir ayuda, podrá regresar a "ser usted mismo" lo antes posible.