



DiabetesSisters tiene el honor de trabajar con una amplia variedad de organizaciones, empresas, instituciones, sistemas de salud, agencias gubernamentales, blogueros sobre la diabetes y comunidades en internet que se ocupan de las personas con diabetes, para poder llegar a un mayor número de mujeres con esta enfermedad y transmitirles nuestro mensaje de vida saludable y respaldo de personas con la misma afección.

DiabetesSisters

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org

Ninguna mujer debería recorrer sola el camino de la diabetes

En la actualidad, más de 15 millones de mujeres en los EE. UU. y 181 millones de mujeres en todo el mundo sufren diabetes. Todos los días enfrentan desafíos inusuales, como la fluctuación del nivel de glucosa en la sangre por causas como embarazo, menstruación o menopausia. Por motivos que aún no se comprenden, las mujeres con diabetes también enfrentan mayores riesgos para salud, como enfermedades cardíacas, depresión, trastornos alimentarios, osteoporosis y cetoacidosis. Asimismo manifiestan mayores niveles de soledad y aislamiento.



Nuestra misión

Mejorar la salud y la calidad de vida de las mujeres con diabetes o que corren el riesgo de padecer esta enfermedad, y abogar en su nombre.

Nuestra visión

Un mundo donde las mujeres estén plenamente facultadas para controlar su diabetes de manera eficaz.

DiabetesSisters

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org

DiabetesSisters

ANGUSTIA POR DIABETES



MUJERES

DIABETES

VIDA

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por la hiperglucemia (nivel elevado de glucosa en la sangre), lo que genera que el cuerpo no pueda usar correctamente la glucosa en sangre o producir insulina. Existen varios tipos de diabetes:

Diabetes tipo 1: El páncreas deja de fabricar insulina y, por ende, la glucosa en la sangre no puede ingresar en las células que serán utilizadas para tener energía. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan de la insulina para poder vivir. Se desconoce la causa de la diabetes tipo 1, pero tiene mayor incidencia si alguno de los padres o hermanos también sufre de este tipo de diabetes.

Diabetes tipo 2: el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no puede utilizar la insulina de manera apropiada. Las personas con diabetes tipo 2 pueden controlar la enfermedad con diversos tratamientos, incluidos medicación, dieta y actividad física. Existen varios factores que pueden ser la causa de la diabetes tipo 2: antecedentes familiares de este tipo de diabetes, la edad, la inactividad física, el exceso de peso, la diabetes gestacional y la raza/etnia.

¿Qué es la angustia por diabetes?

Muchas personas con diabetes sufren de angustia por diabetes, también conocida como frustración, preocupación o estrés. Se requiere de un esfuerzo extraordinario para poder manejar todos los tipos de diabetes. Aun así, el nivel de esfuerzo realizado por una persona no siempre se corresponde con los resultados médicos esperados.

Todos tenemos nuestras propias historias sobre cómo experimentamos la angustia por diabetes. Es posible que conozcamos personas que han descuidado su salud durante años y pareciera que no tienen complicaciones relacionadas con la diabetes, mientras otras ponderan las ventajas y desventajas de las decisiones relacionadas con la salud, como la actividad física, el tabaquismo, el consumo de alcohol, la selección de alimentos, el consumo excesivo de medicamentos, pero tienen muchas afecciones o problemas relacionados con la diabetes.

Según las investigaciones, la elección de opciones más saludables brinda mejores resultados, aunque no siempre es tan fácil. Sentimientos como la angustia pueden hacer que nos cuestionemos cuál es el propósito de dedicarle tiempo, esfuerzo y dinero al control de la diabetes. Las relaciones también pueden verse afectadas si nuestros seres queridos se enojan o se frustran cuando nos ven adoptar conductas diferentes a las recomendadas por los médicos.

¿Cuál es la diferencia entre la angustia por diabetes y la depresión clínica?

Existe mucha confusión entre la angustia por diabetes y la depresión clínica. La angustia por diabetes se origina al intentar equilibrar todos los aspectos del control autónomo de la enfermedad y no siempre poder obtener los resultados deseados o esperados. Puede afectar muchos aspectos de la vida, incluida la familia, la economía, el trabajo y los pasatiempos. Puede surgir a partir de cambios inexplicables en los niveles de glucosa en la sangre, una obsesión por la comida y su relación con la glucosa en la sangre, la frustración al tratar con las compañías de seguro, problemas económicos, la necesidad de planificar de antemano cada vez que se debe asistir a un evento o simplemente salir del hogar, además de los turnos médicos adicionales. Esto puede provocar diversas emociones.

Aunque existe una relación entre la depresión clínica y la angustia por diabetes, se manifiestan de manera diferente. El diagnóstico de la depresión clínica se basa en la tristeza o el ánimo deprimido durante al menos 14 días consecutivos e incluye síntomas como cambios en el apetito y el sueño, pensamientos sobre la muerte, falta de energía, sentimiento de culpa, dificultad para concentrarse y baja autoestima. En cualquiera de estos casos, se recomienda consultar a un profesional de la salud mental.

Cinco maneras de controlar la angustia por diabetes

- 1. Busque ayuda de personas que están en su misma situación.** Buscar la opinión de otras personas que sienten emociones similares puede ayudar a validar lo que uno siente. De esta manera podemos darnos cuenta de que esa angustia es temporal y ser proactivos para reanudar nuestras actividades.
- 2. Hable con familiares y amigos que le brindan un apoyo verdadero.** Todos tenemos seres queridos que piensan que nos brindan su apoyo cada vez que nos cuestionan la elección de los alimentos y nos preguntan si tomamos la medicación, pero este no es el apoyo que necesitamos. Busque a aquellas personas que realmente valoran que estamos tratando de hacer lo mejor posible en todas las situaciones y que vivir con diabetes no es fácil.
- 3. Busque apoyo a partir de nuestra fe.** Esta puede ser otra fuente de respaldo positivo y una vía de escape para el manejo del estrés, así como también una oportunidad para encontrar la paz en nosotros mismos.

- 4. Recuerde que los sentimientos son pasajeros.** Al igual que otros estados emocionales, la angustia por diabetes no es permanente. Es posible que sea difícil pensar que la angustia que sentimos es pasajera, ya que puede ser extenuante emocionalmente. Sin embargo, pasará. No podemos controlar todo en la vida todo el tiempo, y esto incluye a nuestro cuerpo. Siempre recuerde que hacer todo lo posible para controlar esta afección es todo lo que podemos hacer.
- 5. Fijar objetivos pequeños.** Perder 20 kilos o hacer actividad física durante una hora por día casi todos los días pueden ser tareas abrumadoras. Fijar objetivos pequeños y fáciles de alcanzar es mucho más fácil de manejar. Debemos prepararnos para lograr el éxito. Debemos fijarnos objetivos más factibles, como perder medio kilo o un kilo por semana, o hacer actividad física durante 20 minutos, 3 días a la semana. De esta manera, existen menos probabilidades de que ofrezcamos resistencia o simplemente abandonemos.

Referencias

Fisher L, Gonzalez JS, Polonsky WH. *Diabet Med*. The confusing tale of depression and distress in patients with diabetes: a call for greater clarity and precision. 2014 Jul;31(7):764-72. doi: 10.1111/dme.12428.

DSM-5

Contributor: Nicole M. Bereolos, PhD, MPH, CPH, CDE

Fuentes

American Diabetes Association: www.diabetes.org

Behavioral Diabetes Institute: www.behavioraldiabetes.org

Diabetes Self-Management: www.diabetesselfmanagement.com

Diabetes Sisters

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org