



Al ser recién diagnosticados, personas con diabetes pueden desarrollar un sentimiento de tristeza leve como una parte normal de duelo y adaptación, pero si la sensación persiste durante mucho tiempo o se vuelve tan severa que interfiere con la atención de la enfermedad, entonces podemos hablar de depresión.

“La diabetes muchas veces se ve con un panorama muy poco alentador, ya que no tiene cura, sólo es controlable. Entonces la persona al saber que la padece puede sentir desesperanza y por tanto llegar a tristeza, pues se presenta ante situaciones que no puede modificar o cambiar”, explicó Uriel Rodríguez Ávila, sicólogo y coordinador del Colegio de Especialidades para la Educación en Diabetes.

Este sentimiento de tristeza puede aparecer en la vida de la persona con diabetes, pues se sabe que la enfermedad requiere vigilancia de la alimentación, en medicación, en los niveles de glucosa en sangre y otras obligaciones que pueden resultar incómodos.

Un factor social que puede aumentar el estado de depresión en la persona con diabetes es que desde el seno familiar no exista apoyo, aislando a este integrante en uno de los momentos más vulnerables de su vida.

También la falta de empleo puede desencadenar un estado depresivo, sobre todo si el afectado es el sustento económico de la casa.

Rodríguez Ávila explicó que el trastorno generalmente presenta en la persona fatiga, mucho

sueño, insomnio, compulsión por comer o falta de apetito, dificultad de concentración, pérdida de entusiasmo al hacer cosas que antes disfrutaba y facilidad para el llanto sin ninguna explicación.

La depresión puede ser un obstáculo para una buena atención de la diabetes, subrayó el especialista, ya que es probable que no lleve a cabo tareas como el control frecuente del nivel de azúcar en la sangre, que siga una buena dieta o incluso que no tenga deseo de comer, y evidentemente esto afectará su salud.

Por eso es importante que la persona se informe qué tipo de diabetes tiene para saber qué modificaciones tendrá que hacer a su estilo de vida, su alimentación y si será necesario tomar medicamentos o aplicarse insulina y hacer frente a la enfermedad.

El coordinador del Colegio de Especialidades para la Educación en Diabetes recomendó a las personas que aún no pueden asimilar el padecimiento acudir a algún grupo de apoyo para poder hablar sobre sus emociones.

“La ayuda externa es importante y muy necesaria para las personas deprimidas; muchas veces, quienes tienen esta condición no saben cómo deshacerse de su tristeza. En esos casos es mejor acudir a una terapia a fin de que los oriente y les dé herramientas para salir adelante”, finalizó. (**Agencia ID**)