



Las personas con diabetes tienen un riesgo dos veces mayor de caer en la llamada “depresión navideña” debido al hecho de padecer una enfermedad crónica, época en que abundan los festejos y se tiende a hacer un recuento de las acciones que se realizaron durante el año.

Existen estudios que así lo han comprobado, de acuerdo al doctor Mauricio Moraira, educador en diabetes, por lo que recomendó seguir con disciplina los tratamientos indicados, ya que de no hacerlo podrían desarrollar alguna complicación.

Añadió que es necesario saber que especialistas en salud mental reconocen que hay factores importantes que influyen en el cambio de ánimo, por ejemplo, los cambios de estación.

“Se ha demostrado que al ingresar menos luz a ciertas zonas del sistema nervioso central se favorece a que se produzcan menos neurotransmisores, que son sustancias que están en el cerebro y que favorecen precisamente a la adecuada comunicación entre las neuronas”, explicó el médico internista.

Sugirió que quienes viven con diabetes, tengan o no una cita con el médico, busquen intencionadamente que no haya rasgos de depresión, que no dejen de revisar sus niveles de glucosa y que no aplacen sus consultas médicas por temor a que se les restrinjan alimentos.

Las personas con diabetes que no se toman correctamente sus medicamentos --apuntó Moraira Beltrán-- pueden desarrollar niveles más altos de glucosa, bajar sus defensas y por ende favorecer una infección. O bien, si están tomando sus medicinas pero no comen adecuadamente podrían dar paso a una hipoglucemia, lo que los conduciría a una hospitalización.

Dijo también que existen cuestionarios validados para determinar si las personas que viven con diabetes tienen ansiedad, depresión o ambas. Si al paciente se le nota un rasgo leve a moderada de la anterior es recomendable que consulte al psicólogo.

Los familiares de quienes tienen diabetes deben prestar atención al correcto consumo de los medicamentos, los cuidados en la alimentación y control de la glucosa.

El mejor recurso para contrarrestar estos riesgos es la prevención. Hay campañas impulsadas por la Secretaría de Salud que buscan reforzar la identificación de cualquier dato que haga sospechar de una posible depresión.

Mauricio Moraira señaló además que “la depresión y la diabetes son problemas que muchas veces van de la mano, por lo que es importante que médicos y familiares estén vigilando a lo largo de todo el año conductas sospechosas e inmediatamente acudir con el médico, pues la depresión es una enfermedad orgánica exactamente igual que la diabetes y requiere de medicinas y terapia psicológica”.

Por último sugirió que en esta época decembrina, los médicos pongan atención a falta de energía, cansancio, más sueño del normal, insomnio, ansiedad y tristeza en sus pacientes con diabetes y, de ser así, darles de inmediato el tratamiento necesario, mismo que puede complementarse con actividades como salir a caminar, ir al cine, reunirse con amigos y familiares, impidiendo así el aislamiento.

Dulce García