



¿Por qué es importante acudir al psiquiatra cuando se vive con diabetes?

Frecuentemente cuando se diagnostica diabetes se presentan pensamientos fatalistas, que producen enojo, tristeza y negación de la enfermedad y/o de los cuidados necesarios. Esto lleva a falta de apego al tratamiento, descuido y descontrol.

En México se ha observado que 4 de cada 10 personas que viven con diabetes padecen alguna enfermedad emocional como **depresión, ansiedad o comer compulsivamente.**

En varios estudios se ha demostrado que estas condiciones pueden impedir el buen control de la diabetes y eleva el costo del tratamiento 4 veces más. Los pacientes que tienen depresión y/o ansiedad pueden tener dificultad para apegarse a su tratamiento y hacer ejercicio. Los pacientes que comen en forma compulsiva no pueden seguir el plan de alimentación indicado para su diabetes.

Además, se ha demostrado que un tratamiento dirigido a estas alteraciones emocionales puede fomentar la mejoría de las metas de control del paciente con

diabetes (hemoglobina glucosilada, colesterol, triglicéridos, presión arterial y peso). Esta mejoría evidentemente nos lleva a evitar complicaciones como ceguera, amputaciones y daño renal que requiere diálisis.

El **psiquiatra** es el médico que evalúa, diagnostica y trata (en conjunto con el equipo de psicología) diversas situaciones que pueden generar estrés relacionado a la diabetes o a otros factores (problemas económicos, laborales, personales, familiares o de pareja), que afectan el autocuidado e impiden el logro de metas de control.

Desafortunadamente aún existen muchos estigmas o prejuicios sobre las alteraciones mentales y su tratamiento con medicamentos. Es indispensable erradicar estas creencias para poder dar un tratamiento integral en cualquier enfermedad crónica, como la diabetes. Esto nos ayudará a detectar y eliminar las barreras que impiden mejorar la calidad de vida.