



día mundial de la diabetes

14 noviembre

Dra. Laura López

Médica especialista en Endocrinología

Médica del sector cardiometabolismo del Sanatorio Santa Rosa, Santa Rosa, La Pampa

Miembro del departamento de Diabetes de FASEN

El Día Mundial de la Diabetes (DMD) es la mayor campaña de sensibilización sobre diabetes del mundo. Se celebra cada año el 14 de noviembre, fecha de nacimiento de Sir Frederick Banting, quien descubrió la función de la insulina junto con Charles Best en 1922.

Este día fue creado en 1991 por la Federación Internacional de Diabetes y la Organización Mundial de la Salud, y se convirtió en un Día Oficial en 2006 con la aprobación de la Resolución 61/225 de las Naciones Unidas.

La prevalencia de Diabetes se encuentra en incremento año tras año. Actualmente 537 millones de personas viven con diabetes en el mundo y alrededor del 50% de los casos no están diagnosticados.

“**La Diabetes y el Bienestar**” es el lema planteado por la Federación Internacional de Diabetes (FID) para los años 2024-2026, con la finalidad de visibilizar la importancia del bienestar global de los pacientes con esta condición para lograr que puedan alcanzar una verdadera buena calidad de vida.

Millones de personas con diabetes enfrentan desafíos, gestionando constantemente su condición en casa, en el trabajo y en la escuela. Las demandas de auto-cuidado requieren de resiliencia, organización y responsabilidad, lo cual impacta el bienestar tanto físico como mental.

Varios desafíos relacionados con la diabetes pueden afectar negativamente el bienestar, entre ellos:

- Estigma o discriminación
- Acceso a medicamentos e insumos
- Acceso al apoyo de profesionales de la salud
- Manejo diario de la diabetes

- Miedo a desarrollar complicaciones
- Miedo a las agujas

El bienestar psicosocial de las personas con diabetes puede verse afectado en proporciones mayores a las imaginadas. Se estima que el 36% experimenta ansiedad relacionada con la misma, el 63% afirma que el miedo a desarrollar complicaciones relacionadas con la diabetes afecta su bienestar y alrededor de un 28% de las personas con diabetes encuentra difícil mantener una actitud positiva respecto a su condición.

Estrés emocional específico de la Diabetes o Distrés por Diabetes (DD)

Puede experimentarse en cualquier momento de la vida, siendo dos momentos críticos después del diagnóstico y al desarrollar complicaciones. Sentirse abrumado por las demandas diarias del autocontrol, el miedo a la hipoglucemia y las preocupaciones sobre las complicaciones son fuentes comunes de angustia.

El estrés significativo y prolongado relacionado con la diabetes se asocia con un estado de ánimo deprimido y niveles elevados de HbA1c. La falta de apoyo social o la sensación de ser “vigilado” por familiares, amigos o compañeros de trabajo también genera angustia emocional. Por el contrario, el apoyo social actúa como un factor protector, funcionando como amortiguador contra el estrés.

Los síntomas de depresión y ansiedad son el doble de frecuentes en personas con diabetes en comparación con aquellas sin diabetes, afectando negativamente su calidad de vida. La ansiedad y la depresión suelen coexistir y pueden superponerse parcialmente con los síntomas de la angustia relacionada con la diabetes. La angustia psicológica, que abarca desde depresión leve hasta grave, es un factor de riesgo para un mal auto-cuidado, hiperglucemia, complicaciones y mortalidad. Sin embargo, la relación entre la ansiedad generalizada y los niveles de glucosa sub-óptimos no es tan clara.

La angustia por hipoglucemia afecta hasta el 10% de los adultos con diabetes insulino requeirientes, especialmente aquellos que han tenido episodios repetidos de hipoglucemia nivel 3, lo que puede traducirse en comportamientos de falta de adherencia a tratamiento que mantienen niveles de glucosa persistentemente elevados. Los trastornos alimentarios, como la anorexia y la bulimia, son más comunes en estas poblaciones, especialmente entre mujeres jóvenes.

Los determinantes sociales de la salud, como las dificultades económicas, pueden impactar negativamente en la salud mental y la capacidad de las personas para manejar su diabetes, aumentando el riesgo de complicaciones.

Intervenciones psicosociales en el tratamiento de la diabetes

Las intervenciones psicosociales son esenciales en el tratamiento de la diabetes, y todos los miembros del equipo de atención deben proporcionar apoyo psicosocial. Se pueden distinguir tres niveles de apoyo: el primero involucra programas de autoayuda y apoyo comunitario; el segundo, que afecta a aproximadamente una cuarta parte de los pacientes, puede requerir apoyo profesional (psicólogos); y el tercero, que incluye alrededor del 5% de los adultos, puede necesitar tratamiento psiquiátrico.

La detección y el monitoreo de problemas psicosociales deben integrarse en la atención a la diabetes, utilizando herramientas de evaluación validadas que puedan ayudar a identificar problemas que requieran seguimiento o derivación a un especialista en salud mental.

Para esto, se recomienda la utilización de los siguientes test de fácil implementación en la práctica diaria. Son test auto administrados y de rápida realización.

1. El Well-Being Index (WHO-5): método validado, evalúa el bienestar general. Si la puntuación resultante es igual o menor a 13, indica menor bienestar que podría afectar el control de la diabetes y, por lo tanto, su calidad de vida.
2. El Problem Areas in Diabetes Scale (PAID-5): es una abreviación del muy conocido y validado PAID-20. Si la puntuación resultante es igual o mayor a 8 indica posible angustia emocional relacionada con la diabetes, que justificaría estudios y evaluaciones adicionales. Este resultado predice empeoramiento del control glucémico y se asocia con deterioro del auto-cuidado y del control glucémico. Al ser un test auto-administrado y de rápido llenado, se lo incluye como herramienta recomendada para evaluar el estrés emocional específico por diabetes.
3. El Patient Health Questionnaire (PHQ-9): cuestionario de auto-llenado, permite evaluar a los pacientes con síntomas sugestivos de depresión y la derivación oportuna para asistencia por el equipo de salud mental, ya que una puntuación resultante igual o mayor a 9 indica posible depresión.

Otras situaciones en las cuales se debería derivar al paciente para asistencia por un equipo de salud mental y eventual tratamiento son:

- Si el auto-cuidado permanece alterado luego de recibir adecuada educación diabetológica.
- Si una persona tiene prueba de detección positiva en una herramienta de detección validada para el estrés por diabetes.
- Sospecha de desorden alimentario.
- Si una persona da positivo en una prueba de deterioro cognitivo.
- Deterioro de la capacidad para realizar conductas de auto-cuidado.

El lema de la campaña de este año, "**La diabetes y el bienestar**", resalta la importancia de una atención integral y personalizada en el manejo de la diabetes, abordando tanto los aspectos físicos como los emocionales de la enfermedad. La alta prevalencia de ansiedad, depresión y estrés emocional en personas con diabetes subraya la necesidad de un enfoque de atención que priorice la salud mental y ofrezca apoyo continuo.

Este enfoque holístico en la práctica médica, incluyendo educación en autogestión, apoyo social y acceso a recursos de salud mental, no solo mejora la calidad de vida, sino que también contribuye al control metabólico, reduciendo complicaciones y mortalidad.

Referencias

- <https://worlddiabetesday.org/>

- Holt RIG, DeVries JH, Hess-Fischl A, Hirsch IB, Kirkman MS, Klupa T, Ludwig B, Nørgaard K, Pettus J, Renard E, Skyler JS, Snoek FJ, Weinstock RS, Peters AL. The Management of Type 1 Diabetes in Adults. A Consensus Report by the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD). *Diabetes Care*. 2021 Nov;44(11):2589-2625.
- Olguita Vera y col. Evaluación del estado emocional de personas con diabetes mellitus en la práctica ambulatoria. *Revista de la Sociedad Argentina de Diabetes Año 56 Vol. 56 N° 2 Suplemento Recomendaciones de los Comités de Trabajo Mayo-agosto de 2022*: 19-22.
- Sociedad Española de Diabetes. *Diabetes y salud emocional. Una guía práctica para profesionales sanitarios que apoyan a adultos con diabetes tipo 1 y tipo 2*. 2023