



# ATENCIÓN DE LA DIABETES

## Diabetes y depresión

Es común tener depresión cuando se tiene diabetes. El estrés de lidiar con la diabetes puede llevar a la depresión. Incluso es posible que la diabetes afecte su cerebro de una manera que pueda llevarlo a sentirse triste. Si está luchando para controlar su diabetes, tal vez sus sentimientos puedan ser un obstáculo.

### Depresión

Sentirse decaído de vez en cuando es normal. Pero algunas personas sienten una tristeza que no los deja. La vida parece no tener esperanzas. Sentirse así la mayor parte del día por al menos dos semanas puede ser un signo de depresión. Esto puede ser un obstáculo para una buena atención de la diabetes. Usted puede tener que esforzarse para pensar claramente, o puede que se le dificulte tener una buena dieta alimenticia. Por supuesto, esto afectará sus niveles de azúcar en la sangre.



### Signos de depresión

Notar la depresión es el primer paso. Usted puede estar atento a los siguientes signos:

- **Pérdida de placer:** usted ya no quiere realizar las actividades que antes disfrutaba.
- **Cambio en los patrones de sueño.** Tiene problemas para quedarse dormido. Despierta frecuentemente durante la noche. Quiere dormir más de lo normal, incluso durante el día.
- **Cambio en el hambre que siente.** Come más o menos de lo que está acostumbrado.
- **Problemas para concentrarse.** Le cuesta trabajo recordar detalles o tomar decisiones.





## Continuación de los signos de depresión:

- **Pérdida de energía.** Se siente cansado todo el tiempo.
- **Nervios.** Se siente tan ansioso que no puede estar quieto.
- **Culpa.** Siente que usted “nunca hace nada bien”. Le preocupa ser una carga para los demás.
- **Pensamientos suicidas.** Siente que se quiere morir o piensa en formas de lastimarse a sí mismo.

¿Tiene tres o más de estos signos? ¿O sólo uno o dos, pero se ha sentido mal por dos semanas o más? Si la respuesta es “sí” a cualquiera de estas preguntas, es hora de obtener ayuda.



## Cómo obtener ayuda

No se guarde estos sentimientos. Hable sobre ellos con su médico. Hay muchas causas para la depresión. Si recibe atención por la depresión, esto puede ayudarle a controlar su diabetes. Su médico puede sugerirle dos tipos de tratamiento. Un tipo es la terapia (hablar). El otro es tomar medicamentos.

1. Hablar con un terapeuta bien capacitado puede ayudarle a examinar los problemas que lo llevan a la depresión. También puede ayudarle a encontrar maneras de resolver el problema. Usted necesita sentirse cómodo con el terapeuta que escoja. Llame a Servicios al Miembro de Alliance, al **510-747-4567**, para ver qué servicios de terapia tiene cubiertos.
2. Se le pueden recetar medicamentos que le ayuden con su depresión. Pregunte a su médico sobre los efectos secundarios y por cuánto tiempo debe tomarlos para sentir un cambio. Asegúrese de saber cómo afectarán su nivel de azúcar en sangre.

A mucha gente le va bien con la terapia y los medicamentos. Si piensa que está deprimido, no pierda la esperanza. Busque ayuda para la depresión. No tiene que hacerlo solo.

Para obtener información sobre clases de diabetes y más, llame a los Programas para la Salud al **510-747-4577**.

Derechos reservados 2013 Asociación Americana de la Diabetes de <http://www.diabetes.org>.  
Modificado con autorización de la *Asociación Americana de la Diabetes*.

Live Healthy D-17, April 2013