

OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Identificaremos la relación que existe entre las emociones y la salud.
- Sabremos qué es la depresión y su relación con la diabetes.
- Relacionaremos nuestros estados emocionales con prácticas alimenticias poco saludables y con el consumo de tabaco y alcohol.
- Nombraremos acciones y estrategias para fomentar el bienestar emocional.

AFIRMACIÓN SEMANAL

Cada día hago algo que me permite estar mejor.

SESIÓN 10

Disfruta de la vida
con bienestar emocional



Seguimiento a mi meta: semana 10

¿Sabías que las personas que tienen amistades saludables tienen mejor salud? Durante la semana que viene identifica a la persona que más te ha apoyado en el proceso de lograr tu meta para que te ayude a responder la siguiente pregunta: ¿A quién más puedo invitar a que se una conmigo para promover un modo de vida saludable?

Semana 10

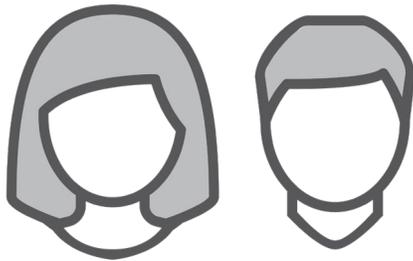
Involucrar a una amiga o amigo cercano en mi nuevo hábito saludable.

No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

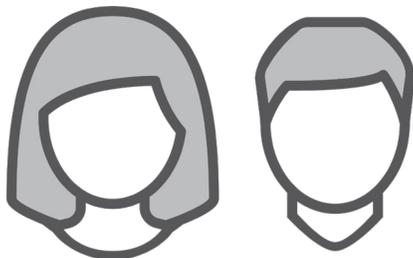
Identificando tu etapa de duelo

Lee detenidamente la siguiente información e identifica en qué etapa de duelo te encuentras respecto a tu diagnóstico de diabetes. Dependiendo de la etapa en la que estás, dibuja una expresión a tu rostro.

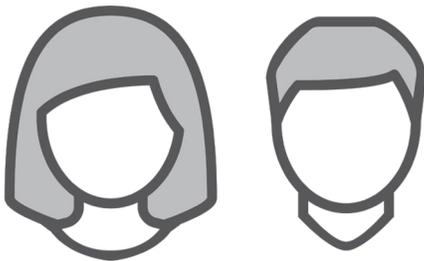
Etapas del duelo



Negación: No puedes creer lo que te está pasando, piensas que el diagnóstico está equivocado, el laboratorio falló, el médico no sabe lo suficiente, etcétera. No comunicas que tienes diabetes a tu familia o a tus amistades. Retrasas el inicio del autocuidado. Esta es una etapa necesaria que te brinda la oportunidad de madurar tu nueva realidad y pasar a la siguiente etapa.



Enojo: Es natural sentirte enojada/o y frustrada/o. Te preguntas: “¿por qué yo?” Dices: “¡no es justo!” Tu enojo puede ser con algún miembro de tu familia, con el médico o la médica o hacia ti misma/o. Tienes todo el derecho de estar enojada/o, ya que la diabetes te obligará a hacer cambios importantes en tu vida (que no tenías contemplados en tu proyecto personal). Pero también es importante que sepas que no eres la única persona con diabetes en el mundo. Demostrar tu enojo y frustración te permitirá continuar el camino hacia la siguiente etapa.



Negociación: Haces una negociación con Dios, con el médico o la médica o contigo misma/o. Te fijas metas irreales poco alcanzables con la finalidad de curarte o de obtener un control total de la diabetes. Por ejemplo: “bajaré 10 kilos en un mes”, “dejaré de consumir azúcar” o “saldré todas las mañanas a correr”. Al no poder cumplir tu meta y no obtener lo que te planteaste, pasas a la siguiente etapa.



Depresión: La depresión es el enojo dirigido hacia adentro. Incluye sentimientos de desamparo, falta de esperanza, tristeza, decepción y soledad. Al deprimirte te alejas de la gente y de tus actividades habituales, pierdes la capacidad de sentir placer y se puede alterar tu ciclo de sueño y de alimentación. La depresión aparece en esta etapa como un fenómeno normal y sano. Es una necesidad psicológica, un camino lento y tortuoso para llegar a aceptar la nueva realidad.



Aceptación: Resolviste tu duelo cuando aceptas la diabetes como una realidad en tu vida, inicias la adaptación a la nueva forma de comer y de vivir, buscas información y ayuda para controlarla, comprendiste y superaste los sentimientos que desató esta nueva realidad y finalmente puedes verla desde un punto de vista realista, no como una gran tragedia, ni como algo sin importancia. Puedes experimentar nuevamente alegrías y placeres y te das cuenta de la responsabilidad e importancia del autocuidado para el manejo adecuado de la diabetes.

¿Qué es la depresión?

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo causado por diversos factores (genéticos, psicológicos, físicos y ambientales), que reduce la calidad de vida de las personas e interfiere con sus actividades diarias.

¿Qué relación hay entre la depresión y la diabetes?

A pesar de que la depresión puede presentarse en personas de todas las edades y grupos sociales, hay grupos más afectados que otros, como las personas con diabetes. Hay dos formas de comprender la relación que existe entre la depresión y la diabetes, la primera es de tipo emocional. El diagnóstico puede causar sorpresa y hacer que la persona sienta tristeza, agobio, estrés y otras emociones desagradables. A esto pueden sumarse las dificultades para adaptarse al tratamiento y la sensación de falta de control, lo que puede convertirse en un círculo vicioso que vuelve a generar sentimientos de tristeza profunda, y a la larga, depresión.

La segunda forma de comprender la relación entre la depresión y la diabetes es biológica. Los sentimientos negativos recurrentes hacen que el organismo entre en un estado de alerta: el hígado aumenta la producción de glucosa y se alteran los niveles de cortisol y adrenalina, que son sustancias que provocan cambios de humor, aumento de peso y riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares. En conjunto, toda esa actividad biológica vuelve menos eficiente a la insulina para convertir la glucosa en energía.

¿Quiénes son más propensos a la depresión, los hombres o las mujeres?

En general, la depresión es más común entre las mujeres que entre los hombres. A nivel biológico, las mujeres experimentan cambios hormonales durante su ciclo menstrual y en la menopausia que alteran la producción de sustancias químicas en el cerebro, como las endorfinas, que influyen en la sensación de bienestar. También las normas socioculturales hacen más probable que las mujeres se depriman más, pues se espera que cumplan múltiples tareas derivadas de sus roles sociales (ser madre, esposa, abuela, trabajadora, hermana, hija, etcétera) y no cuentan con el apoyo necesario, ni con el reconocimiento suficiente hacia sus esfuerzos cotidianos.

Los hombres también viven la experiencia de la depresión, pero su manifestación puede enmascarse detrás de normas socioculturales que naturalizan el consumo frecuente de alcohol, reacciones violentas y la represión de sus emociones (por ejemplo, “los hombres no lloran”).

••••• ¿Cuáles son los síntomas de la depresión en hombres y en mujeres?

- Estado emocional de tristeza profunda.
- Cansancio, pesadez en el cuerpo.
- Pesimismo.
- Apatía, indiferencia, fatiga y poca energía.
- Baja autoestima.
- Culpabilidad.
- Desgano.
- Irritabilidad.
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones.
- Problemas para dormir (dormir demasiado o insomnio).
- Pérdida de interés hasta por las actividades favoritas.
- Cambios bruscos en la forma de comer (comer mucho o muy poco).
- No tener esperanza en el futuro.
- Miedo o enojo excesivo.
- Ansiedad.

••••• ¿Cómo se diagnostica la depresión?

Para que la depresión pueda diagnosticarse, los síntomas que la caracterizan deben presentarse por más de dos semanas continuas.

••••• ¿La depresión es lo mismo que la tristeza?

No. La depresión difiere de la tristeza o de la angustia en duración e intensidad. La depresión no es un estado de ánimo “pasajero” que depende de la voluntad, ni es una señal de debilidad personal. Las personas que tienen depresión necesitan ayuda para recuperarse.

••••• ¿Cuánto tiempo dura la depresión y cómo se cura?

A pesar de que los síntomas pueden durar semanas, meses o años, las personas con depresión pueden recuperarse siguiendo un tratamiento adecuado, el cual puede incluir psicoterapia, terapia ocupacional, grupos de ayuda mutua o medicamento psiquiátrico supervisado por un/a profesional de la salud mental.

¿A dónde puedo acudir para atender la depresión?

Existen lugares en los que se brinda atención psicológica y psiquiátrica para que las personas superen la depresión. Esos lugares pueden ser instituciones de salud, como clínicas, hospitales generales y hospitales especializados en salud mental. También existen organizaciones de la sociedad civil y otros grupos de personas que comparten dificultades como adicciones, violencia o pérdidas emocionales; estos grupos también ofrecen comprensión y ayuda.

Dificultades emocionales y prácticas que perjudican nuestra salud

Es normal que en tu vida experimentes emociones agradables y desagradables. Pero ante las dificultades emocionales constantes, debes prestar atención y evitar algunas prácticas que son un escape del malestar emocional. Estas prácticas son comer en exceso, fumar y beber alcohol, y son comunes y muy toleradas en nuestra cultura. Por ejemplo, con frecuencia escuchamos frases como: “las penas con pan son menos”, “tragos de amargo licor que me hacen olvidar”, “un cigarrito para relajarse”, pero lejos de ayudar a superar las dificultades, pueden generar un círculo vicioso que descompensa al organismo, disminuye la capacidad de responder de forma efectiva y altera la salud. A continuación se presentan más detalles sobre estas prácticas y su relación con la diabetes.

Cigarro

Fumar favorece el descontrol de la diabetes. La nicotina del cigarro activa los circuitos del cerebro que producen placer, pero también estimula la liberación de sustancias químicas, como la adrenalina, que incrementa la presión arterial, la respiración, la frecuencia cardíaca y la glucemia. Todo esto en conjunto hace menos eficiente el trabajo de la insulina para estabilizar la glucosa en la sangre, y a largo plazo, aumenta el riesgo de las enfermedades cardiovasculares.



Alcohol

Cuando bebes alcohol, el hígado se olvida de producir glucosa para mantener estable su nivel en la sangre porque se encuentra muy ocupado descomponiendo el alcohol en grasa. Esto abre paso a una baja de glucosa en la sangre que genera hipoglucemia de difícil control. El tiempo que el hígado tarda en procesar el alcohol depende de la cantidad ingerida, puede llevar desde las primeras horas, hasta 24 horas después. La descomposición del alcohol en grasas, también puede aumentar el nivel de triglicéridos en la sangre, lo que se asocia con un mayor riesgo de presentar enfermedades del corazón.





Excesos de comida

El consumo en exceso de harinas refinadas, bebidas azucaradas, licuados o concentrados de fruta altera al organismo, ocasionando que el nivel de glucosa se eleve y se genere una sensación de placer de forma inmediata. Sin embargo, a largo plazo esto genera complicaciones severas relacionadas con la diabetes, como las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades de los riñones, las alteraciones en el sistema nervioso, entre otras.