EL MERCURIO

Fecha: 21/11/2026 Audiencia: 842.758 Sección: SALUD
Vpe: $3.449.458 Tirada: 145.464 Frecuencia: 0
Vpe pág: $14.384.731 Difusión: 145.464
Vpe portada: $14.384.731 Ocupación: 23,98%

AISLAMIENTO Y PÉRDIDA DE INTERÉS:

Señales de alerta en personas con diabetes

ROSA MARTÍNEZ

Las exigencias diarias del tratamiento de la diabetes pueden afectar la salud mental. A su vez, la depresión puede acentuar factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2 y dificultar el control de la glucosa en quienes ya viven con la enfermedad.



Medirse la glicemia, planificar las comidas y seguir el tratamiento son tareas cotidianas que pueden causar depresión en quienes viven con diabetes.

Interrumpir la jornada laboral para medirse la glucosa o buscar un momento en el colegio para hacerlo sin que los compañeros miren son situaciones que ilustran cuánto espacio puede ocupar la diabetes en la vida de una persona. A las decisiones cotidianas sobre alimentación, actividad física y tratamiento se suma, en ocasiones, el esfuerzo por mantener el diagnóstico en reserva.

El Dr. Manuel Ortiz, director del Doctorado en Psicología de la Universidad de la Frontera (Ufro), explica que esa carga mental se asocia con estrés y con una mayor probabilidad de presentar síntomas depresivos, tanto en personas con diabetes tipo 1 como en aquellas con diabetes tipo 2.

Según el especialista en psicología de la salud, la incertidumbre puede aparecer desde el diagnóstico de diabetes, ya que muchas personas desconocen en qué consiste la enfermedad o las exigencias del tratamiento. Así, mientras aprenden a contar carbohidratos, a controlar su glicemia y a administrarse insulina, también cambia la imagen que tienen de sí mismas, pasando de ser personas "sanas" a ser "enfermos".

El Dr. Ortiz señala que a lo anterior también se suma el estigma provocado por los prejuicios del entorno —como atribuir la diabetes a una supuesta falta de voluntad o de cuidado personal—, lo cual se asocia con una mayor probabilidad de presentar síntomas depresivos.

TAMBIÉN VICEVERSA

El vínculo también opera en la otra dirección. El académico de la Ufro explica que "hay cambios conductuales y fisiológicos producto de la depresión que pueden constituirse en factores de riesgo para desarrollar diabetes". Y es que, cuando se atraviesa una depresión, las personas suelen tener menos energía para realizar actividad física o experimentar cambios en su alimentación. Si estos últimos se traducen en un aumento de peso, puede acentuarse uno de los factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2.



UFRO

Dr. Manuel Ortiz, director del Doctorado en Psicología de la Universidad de la Frontera.

Sentirse frustrado un día por tener que pincharse varias veces para medir la glicemia o tener que administrarse insulina es, según el Dr. Ortiz, una reacción comprensible ante una tarea repetida; sin embargo, para distinguir dicho agotamiento de un posible cuadro depresivo, importa observar cuánto dura el malestar y si se extiende a la vida familiar, escolar laboral o social.

"En general, cuando una persona está deprimida, esa afectación está presente constantemente", explica.

El experto sostiene que una señal es la pérdida de interés por actividades que antes se disfrutaban por ejemplo, un niño que deja de andar en bicicleta porque ha perdido las ganas de hacerlo. El médico afirma que también merecen atención el aislamiento, la irritabilidad persistente y el abandono de tareas del tratamiento.

Según el Dr. Ortiz, cada control de la diabetes es una oportunidad para que los especialistas pregunten a la persona cómo se siente, de ahí que el académico considere importante incorporar la evaluación de salud mental al seguimiento habitual.

"Cada vez que el paciente diabético asista a su control, debería haber al menos un screening para evaluar o descartar sintomatología depresiva o estrés psicológico", puntualiza.