

Comprenda sus sentimientos

LO QUE NECESITA SABER:

Tener diabetes puede añadir más estrés a la vida ya estresante que la mayoría de las personas tienen mientras intentan balancear su trabajo, familia, vida social y actividades de voluntariado. A veces, estos sentimientos se llaman “distrés (o angustia) por la diabetes”. Manejar la diabetes significa hacer cambios en los hábitos de alimentación y actividad física, posiblemente tomar medicamentos y lidiar con las emociones que surgen de tener una enfermedad crónica. El apoyo para lidiar con las emociones es parte de los servicios que las personas con diabetes pueden recibir a través de programas o personas que ofrecen servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES).

Al final de esta sesión, los participantes podrán:

- Identificar al menos 3 estrategias positivas para lidiar con la enfermedad.
- Identificar al menos 5 signos de depresión.

Módulo 3



TIEMPO DE CONVERSACIÓN

45 a 60 minutos



RESUMEN

1. Impacto emocional de la diabetes
2. Estrategias saludables para lidiar con la enfermedad
3. Diabetes y depresión

☆ MENSAJES CLAVE

1. Cuando se vive con diabetes, es normal sentir una variedad de emociones.
2. Reconocer estos sentimientos y emociones en uno mismo es un primer paso importante. Las personas pueden lograr esto al tomarse un momento frecuentemente durante el día para ver cómo se sienten.
3. Las estrategias saludables para lidiar con la enfermedad pueden ayudar a una persona con diabetes a manejar sus emociones y a tomar pasos que apoyen comportamientos saludables.
4. Las personas pueden desarrollar estrategias saludables para lidiar con la enfermedad si modifican cómo piensan, sienten y actúan en su vida diaria y cuando se enfrentan a situaciones estresantes o tristes. Pedir ayuda también es importante.
5. Es importante reconocer los signos de depresión y pedir ayuda si la necesita

🔗 TEMAS DE CONEXIÓN

Los "Temas de conexión" se pueden incorporar a las sesiones de *Nuevos Comienzos* según las metas y las necesidades de sus participantes.

Temas de conexión recomendados:

- Facilitar *Nuevos Comienzos* en línea
- Dejar de fumar
- Establecer conexiones sociales en círculos familiares y comunitarios
- La espiritualidad como guía y apoyo

🖱️ CONSEJOS PARA GRUPOS VIRTUALES

- Puede compartir las historias en video para este módulo a través de su plataforma de videoconferencia usando la opción para compartir su pantalla (screen sharing) y audio. Otra opción es compartir los enlaces a los videos con los miembros de su grupo por correo electrónico antes de que comience la sesión.
- Puede insertar las historias en audio en la Plantilla de PowerPoint de *Nuevos Comienzos* junto con imágenes que reflejan la historia.



MATERIALES

Historias sugeridas para este módulo:

- Historia A de Yvonne: Yvonne habla sobre cómo se enteró de que tenía diabetes tipo 2 y superó su negación a tomar decisiones de estilo de vida para manejar su diabetes (audio: aproximadamente 4 minutos, video en inglés, transcripción en español)
- Historia de LyCynthia y Terry (14:30-18:00): LyCynthia y Terry hablan de la importancia del apoyo familiar para manejar la diabetes (audio: aproximadamente 4 minutos, video en inglés, transcripción en español).

Materiales para distribuir:

- Hoja de trabajo sobre estrategias saludables para lidiar con la enfermedad
- [Las enfermedades crónicas y la salud mental: Cómo reconocer y tratar la depresión](#)
- [Cómo ayudar a los amigos y familiares con diabetes](#)

CONVERSACIÓN EN GRUPO

Esta sesión se enfocará en identificar formas saludables de lidiar con el impacto emocional de la diabetes.

Impacto emocional de la diabetes

INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



DIGA:

Es normal que las personas con enfermedades crónicas sientan una variedad de emociones. Puede que se sientan sensibles en distintos momentos y por distintas razones relacionadas con la diabetes y con cómo esta enfermedad afecta su vida.

- Una persona que se acaba de enterar de que tiene diabetes puede sentirse abrumada, lo cual puede hacerle difícil aceptar su nueva realidad.
- Una persona que ha estado manejando su diabetes por mucho tiempo podría tener un contratiempo relacionado con su salud que le cause sentimientos de enojo o depresión.
- Luego, por supuesto, están los otros aspectos de la vida que afectan nuestras emociones. Estos incluyen los altibajos de lidiar con las finanzas, el trabajo y los familiares o amigos, lo cual puede ser abrumador cuando se combina con manejar la diabetes.

- Otros factores que pueden alterar las emociones incluyen a los niveles de azúcar en la sangre, altos o bajos, o cuando estamos cansados o enfermos.

Escuchemos la experiencia de una persona.

 **ESCUCHE:** | Historia A de Yvonne

 **PREGUNTE:**

Otros ejemplos que los participantes pueden dar incluyen “shock” o choque emocional, tristeza, depresión, pena, ansiedad, miedo, enojo, autoestima baja, culpa y vergüenza.

También podrían mencionar emociones positivas como esperanza, alivio al tener un diagnóstico, aceptación o sentirse bien por hacer mejoras.

Comencemos tomando un minuto para estar en silencio y ver cómo nos sentimos sobre la historia que acabamos de escuchar.

¿Cómo reaccionó Yvonne a su diagnóstico al principio?

¿Cómo afectó la vida y salud de Yvonne el negar su diagnóstico?

¿Cuáles son otras emociones que podría tener una persona con diabetes?

Piensen en cómo se podrían identificar con Yvonne. Tal vez cuando les dieron el diagnóstico, les fue difícil aceptar el hecho de que tenían diabetes. Tal vez sintieron culpa o vergüenza por el diagnóstico, enojo, ansiedad o miedo o entraron en shock. Piensen en las distintas emociones que han tenido en su experiencia con la diabetes.

 **ACTIVIDAD:**

Formen parejas y compartan algunas de las emociones que han tenido desde que les diagnosticaron diabetes. Todos podríamos estar en distintas etapas de nuestro camino con la diabetes, así que podrían compartir algo que les está pasando ahora o algo que les haya pasado anteriormente. Hablen sobre esto con su compañero y tómense un momento para reconocer las batallas emocionales que generalmente ocurren con esta experiencia.

**DIGA:**

La vida con diabetes tendrá sus altibajos, ya sea para la persona con la enfermedad o el ser querido de alguien con diabetes. Aunque no siempre pueden controlar lo que les moleste, sí pueden controlar la manera en que lidian con sus emociones. Encontrar formas saludables para lidiar con la enfermedad incluye reconocer y enfrentar sus pensamientos, sentimientos y acciones cuando estén en una situación emocionalmente estresante o triste.

Cuanto más cuiden de sus cuerpos con una alimentación saludable, haciendo más actividad física, durmiendo lo suficiente, tomando el tiempo para hacer una pausa y reconocer sus sentimientos, más fuertes serán en situaciones estresantes. Lidiar con las emociones requiere de práctica, y los hábitos saludables le dan a su cuerpo la fortaleza para lograrlo.

**PREGUNTE:**

Cuando se toman el tiempo para cuidarse, aumentan su fortaleza (emocional y física) para enfrentar cualquier dificultad que pueda haber más adelante. Imaginen que es como poner dinero en una cuenta de ahorros para tenerlo cuando lo necesiten. ¿Qué cosa podrían hacer por su salud que sería una buena inversión para el futuro?

Estrategias saludables para lidiar con la enfermedad

**INSTRUCCIONES PARA EL
LÍDER DEL GRUPO****PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN****DIGA:**

Aunque es normal sentir estas emociones, pueden convertirse en un problema si la persona usa estrategias no saludables para lidiar con ellas. “Sobrellevar una situación” es la manera en que una persona lidia con sus emociones y pensamientos cuando se enfrenta a una dificultad.

Las estrategias positivas para sobrellevar una situación ayudan a la persona a lidiar con las emociones de forma tal que pueda manejar la situación y cuidar su salud, sin hacerse daño a sí misma.

Las estrategias para sobrellevar una situación no son saludables si hacen que ustedes nieguen cómo se sienten, se queden atrapados en una emoción o hagan cosas malas para su salud.



PREGUNTE:

Ejemplos: Tomar mucho alcohol, fumar, evitar hablar sobre la diabetes, no tomar los medicamentos.

¿Cuáles son algunos ejemplos de estrategias no saludables para sobrellevar la enfermedad?



PREGUNTE:

Ejemplos: Ir a un grupo de apoyo, rezar, hablar con familiares, hacer actividad física.

¿Cuáles son algunas estrategias que podrían ayudarle a Yvonne?



DIGA:

Las estrategias saludables para sobrellevar la enfermedad los ayudan a lidiar con sus emociones y a cuidar su salud.



PREGUNTE:

Ejemplos: Hablar sobre lo que necesita, tomar control de la situación, humor, encontrar una válvula de escape positiva.

¿Cuáles son algunas estrategias saludables para lidiar con la enfermedad?



PREGUNTE:

¿Pueden algunas estrategias ser saludables y no saludables al mismo tiempo? Por ejemplo, el humor puede ser una forma positiva de lidiar con una situación difícil, pero no es útil si se usa para no enfrentar el problema.



DIGA:

Es importante que las personas con diabetes encuentren y usen estrategias saludables para lidiar con la enfermedad.



ACTIVIDAD:

Pensando en las emociones que compartieron antes con su compañero, ahora formen parejas nuevamente y túrnense para pensar en estrategias saludables para sobrellevar la enfermedad.

Pídale a una persona de cada grupo que comparta las ideas que se les ocurra. Escriba las respuestas en un rotafolio.



DIGA:

Como hemos escuchado en nuestra conversación, hay muchas formas de sobrellevar (o lidiar con) los sentimientos de tristeza, ansiedad o enojo.

Cada persona tendrá sus propias estrategias que ayudarán. Es importante enfocarse en estrategias positivas que ayuden a la persona a lidiar con sus emociones de forma tal que le ayuden a manejar la situación y a cuidar su salud.

Diabetes y depresión

**INSTRUCCIONES PARA EL
LÍDER DEL GRUPO**

PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



DIGA:

Veamos este material (Las enfermedades crónicas y la salud mental: Cómo reconocer y tratar la depresión)



PREGUNTE:

¿Sabían que las personas con diabetes tienen el doble de probabilidad de tener depresión que las personas sin esta enfermedad?

¿Les sorprende esto?



DIGA:

Todos nos sentimos tristes en algún momento. Pero la depresión es un problema de salud mental serio que afecta su calidad de vida.

La salud mental es tan importante como la salud física, y van mano a mano para ayudarnos a sentirnos de la mejor forma posible en el trabajo o el hogar.

La depresión es un problema serio porque le puede dificultar manejar su diabetes, lo cual puede causar complicaciones.

Un mal manejo de los niveles de azúcar en la sangre, los medicamentos y otros problemas físicos también pueden causar síntomas de depresión.

Es importante que tengan en cuenta los signos y síntomas de depresión y que hablen con su equipo de atención médica sobre cómo se sienten.

La depresión puede tratarse si reciben ayuda.

**DIGA:**

Los signos de depresión se enumeran en el material:

- Sentirse continuamente triste, ansioso o vacío.
- Sentirse sin esperanza.
- Sentirse culpable, que no vale nada o desamparado.
- Sentirse irritable o inquieto.
- Perder el interés en actividades o pasatiempos que antes disfrutaba, incluso en el sexo.
- Sentirse cansado todo el tiempo.
- Tener dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones.
- Tener dificultad para dormirse o mantenerse dormido, una condición llamada insomnio, o dormir todo el tiempo.
- Comer más de la cuenta o falta de apetito.
- Pensar en la muerte y el suicidio o intentos de suicidio.
- Tener dolores y molestias, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos continuos que no se alivian con tratamiento.

**DIGA:**

Si tienen signos de depresión, es importante que hablen con su equipo de atención médica para que reciban ayuda.

Cuando alguien amenaza con lastimarse o lastimar a otras personas, tómelo en serio. Búsquenle ayuda de inmediato.

**CIERRE DE LA SESIÓN**

- Responda las preguntas finales.
- Agradézcale al grupo por participar.
- Explique la actividad para la casa, si aplica (ver más abajo).
- Recuérdeles a los participantes sobre la próxima sesión. Pregúnteles si tienen alguna pregunta o inquietud específica que les gustaría discutir.
- Pídales que completen la evaluación de la sesión.

ACTIVIDAD PARA LA CASA

- Pídale a los participantes que completen la Hoja de trabajo sobre estrategias saludables para sobrellevar la enfermedad.
- Pídale a los participantes que comiencen un diario (en papel o electrónico) donde escriban cómo se sienten en distintos momentos del día (es decir, mañana, tarde y noche) y qué los hace sentirse mejor o peor. Después pueden revisar el diario para verificar que estén usando estrategias positivas para sobrellevar la enfermedad. Esto puede ayudarlos a ser más conscientes y comprensivos de sus sentimientos.

RECURSOS

Use estos recursos para aprender más sobre la depresión, ampliar la conversación o darles recursos adicionales a los participantes.

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC):
 - [La diabetes y la salud mental](#)
 - [10 consejos para sobrellevar el distrés por la diabetes](#)
- Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales:
 - [Distrés por la diabetes y depresión](#) (solo en inglés)
- Instituto Nacional de la Salud Mental:
 - [MentalHealth.gov](#)
- Asociación de Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes:
 - [Afrontamiento saludable](#)

REFERENCIAS

Gask, L., Macdonald, W., & Bower, P. (2011). What is the relationship between diabetes and depression? A qualitative meta-synthesis of patient experience of co-morbidity. *Chronic Illness*, 7(3), 239–252.

Kent, D., Haas, L., Randal, D., Lin, E., Thorpe, C., Boren, S., Fisher, J., Heins, J., Lustman, P., Nelson, J., Ruggiero, L., Wysocki, T., Fitzner, L., Sherr, D., & Martin, A. (2010). Healthy Coping: Issues and implications in diabetes education and care. *Population Health Management*, 13(5), 227–233.

National Institute of Mental Health. (2011). *Depression*. Bethesda, MD:

Department of Health and Human Services. Retrieved March 27, 2012

Peyrot, M., & Rubin, R. (2007). Behavioral and psychosocial interventions in diabetes. *Diabetes Care*, 30(10), 2, 433-2, 440.

Rosland, A. M., Heisler, M., & Piette, J. (2012). The impact of family behaviors and communication patterns on chronic illness outcomes: a systematic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 35, 221-239.