



**Mi Universidad**

**ENSAYO**

*Nombre del Alumno: Andrea Guadalupe Romero López*

*Nombre del tema: Factores Psicológicos de Riesgo*

*Parcial 3*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura En Enfermería*

*Cuatrimestre: Primero*

**ENSAYO SOBRE:  
LA INTERVENCION PSICOSOCIAL  
EN DIABETES**

## Introducción

Un incremento en la incidencia de enfermedades no transmisibles, (ENT) se ha registrado en las últimas dos décadas, la Organización Mundial de la Salud sostiene que las ENT son responsables de más de 40 millones de muertes al año, lo que equivale al 70% de fallecimientos que se producen en el mundo, 75% de las muertes asociadas a las mismas ocurrieron en países de medianos y bajos ingresos, lo que refleja la gravedad del problema en países como el nuestro.

Dentro de estas enfermedades encontramos la DIABETES, quien ocupa el cuarto lugar dentro de las principales enfermedades no transmisibles, responsables de más del 80% de las muertes prematuras en la población, misma que al hacer una valoración podemos darnos cuenta que cerca de 1.6 millones de personas mueren en un rango de un año a nivel mundial.

Que en realidad no se cuentan con las estimaciones mundiales exactas, sobre la prevalencia de personas con diabetes, que separen el tipo 1 del tipo 2, puesto que se requieren pruebas sofisticadas de laboratorio para distinguirlas de acuerdo con el informe mundial de la OMS. Lo que si sabemos es que la diabetes tipo 1 requiere de una dosis de insulina para la supervivencia del paciente. Mientras que la diabetes tipo 2 supone que tiene una deficiente producción y utilización de la insulina que produce el organismo de la persona que lo padece, sin embargo, se creía que este tipo era exclusivo de la población adulta, aunque, hoy en día también se da en la población infantil.

Ahora bien, independientemente del tipo de diabetes que la persona padezca, sabemos que las complicaciones del organismo y en el aspecto psicológico, son difíciles de sobrellevar, puesto que el cuerpo no solo sufre cambios físicos si no también mentales, asociados con lo que día a día estamos experimentando, aunadas a que de esta enfermedad se pueden derivar algunas otras complicaciones como: accidentes cerebrovasculares, ataques cardiacos, daños neurológicos, insuficiencia renal, amputación de miembros pélvicos entre otros, debido que influyen otros factores como son, los cuidados en la alimentación, el estilo de vida, tratamiento medico y la respuesta de nuestro cuerpo frente a este tratamiento. No obstante, como ya

mencionamos, las complicaciones se extienden en otros aspectos, como es el caso de lo psicosocial.

En cuanto a las repercusiones psicológicas que presentan las personas que padecen alguna enfermedad no transmisible, existe una relación bidireccional entre la experimentación emocional y las enfermedades crónicas, específicamente en el caso de la diabetes que en general se establece que puede predisponer a los pacientes a experimentar una serie de emociones negativas, como puede ser la ira, rabia y tristeza, sin embargo se sabe que también existen otros aspectos psicológicos, como la relación entre el afecto, las respuestas emocionales y la probabilidad del desarrollo de un cuadro diabético en personas en riesgo, ya sea por herencia o aspectos conductuales como pueden ser el sedentarismo y la mala alimentación.

Que realmente los aspectos conductuales no son otra cosa mas que el resultado del comportamiento y del estilo del paciente, quien se convierte en su principal enemigo a vencer. Lo anterior aunado a su contexto sociocultural representa un gran reto que la persona que padece diabetes tendrá a partir de su diagnóstico. Situación que deberá modificar y que sin duda es de interés para los profesionales de la salud, ya que le proporcionarán alternativas para la orientación hacia la adopción de conductas favorables que resulten en una buena calidad de vida.

Para poder comprender el tema, primero veremos;

## **¿Qué es la diabetes?**

La diabetes es una enfermedad crónica que produce un aumento en los niveles de glucosa en sangre. La diabetes puede ser causa de algunas otras enfermedades, por ejemplo, una enfermedad cardíaca, enfermedad vascular, circulación deficiente, ceguera, insuficiencia renal, cicatrización deficiente, accidentes cerebrovasculares y de otras enfermedades neurológicas que afectan la conducción de los nervios, ya mencionamos que es una enfermedad crónica, es decir que no puede curarse, pero puede ser tratada y controlada con éxito.

Existen varios tipos de diabetes que a continuación mencionaremos, comenzamos con:

Diabetes tipo 1, que también llamamos o conocemos como "diabetes juvenil" o insulino dependiente, que esto ocurre cuando el páncreas no produce una cantidad suficiente de insulina, A menudo la diabetes tipo 1 se presenta en la infancia o adolescencia y esta requiere tratamiento con insulina durante toda la vida, a menos que exista una respuesta positiva del páncreas y el porcentaje de funcionalidad de este puede aumentar y por sí solo pueda generar la hormona que procesa a la glucosa. Continuamos con,

Diabetes tipo 2, llamada también la diabetes de adulto, esta es mucho más frecuente, el caso de este tipo de diabetes, existe una reducción en la eficacia de la insulina para procesar la glucosa, a la que denominamos, insulinoresistencia, esto se puede ocasionar debido a la presencia de obesidad abdominal, por tal motivo se comienza a ver la aparición de diabetes tipo 2 en los adolescentes obesos. Al cabo de unos 10 a 15 años con la diabetes evolucionada, existe también una reducción en la producción de insulina por parte del páncreas. Existen otros tipos diabetes mas infrecuentes como por ejemplo los defectos genéticos en la producción de insulina o los defectos causados por enfermedades del páncreas ya sea que esta es inducida principalmente por medicamentos o por una destrucción de las células del páncreas, como puede ser una fibrosis quística o pancreatitis crónica.

Finalmente tenemos la diabetes gestacional, esta se produce durante el embarazo, claramente no es una enfermedad persistente, aunque las mujeres embarazadas requieren un buen control de la glucosa, para así poder evitar complicaciones durante el proceso del embarazo y el parto.

**Causas de la diabetes:** dentro de las principales causas encontramos el sobrepeso y la obesidad, quienes son factores de riesgo importantes pero que también pueden ser controlables para poder prevenir la diabetes tipo 2. Alcanzar un peso saludable (este indicado por un médico) puede reducir notablemente el riesgo de desarrollar la diabetes.

Otro factor que puede influir, son los antecedentes familiares de diabetes que también tienen mas riesgo de poder desarrollar diabetes.

El hacer 150 minutos de ejercicio a la semana, es decir 30 minutos diarios y una dieta que incluya, frutas, verduras, pescado y aceite de oliva virgen extra, reduce el riesgo de diabetes hasta en un 40%.

Ahora que ya sabemos que es la diabetes y una de las posibles causas, entendemos el porque es una enfermedad no transmisible, ya que se da por un origen invierto, de largos periodos de incubación y latencia, que no tienen cura completa, pero si son controlables a través de de tratamientos continuos.

Ya vimos que es la diabetes y que la causa, ahora bien, queremos saber **¿Cómo puede afectar la diabetes a mi cuerpo?** Y la respuesta es un poco extensa, ya que existe una infinidad de efectos secundarios que esto puede causar, como por ejemplo la debilitación del sistema inmunitario, tener problemas visuales, desarrollar úlceras e infecciones, dificulta el control de la presión arterial y colesterol, los nervios en el cuerpo pueden ser dañados, que estos a su vez causan dolor, ardor, hormigueo y perdida de la sensibilidad, enfermedades cardiacas, y también puede llevar daños severos a los riñones que estos nos desatarían mas complicaciones.

Pero estas son consecuencias FISICAS es decir que afectan directamente al cuerpo, poniendo en juego la estabilidad de los demás órganos, pero la diabetes afecta también nuestro estado emocional o mental, ya que puede causar depresión, demencia.

### **Intervención psicosocial en diabetes**

El ámbito psicológico comienza su papel desde los síntomas, ya que al nosotros percatarnos que comenzamos a tener molestias que pueden ser o no causantes de la diabetes, nuestra mente comienza a hacerse la idea de que podemos tener en este caso diabetes, y la sumamos

a que posiblemente hemos visto algún caso de una persona con diabetes y se empieza a cerrar la mente, haciéndose a la idea de que puede ser nuestra situación.

## **La comunicación del diagnóstico de diabetes**

El diagnóstico de una enfermedad crónica usualmente tiene implicaciones psicológicas y sociales complejas. Su comunicación genera retos en la relación médico-paciente relacionados con aspectos como la información o conocimiento de las personas sobre la enfermedad. Puesto que al darles el diagnóstico según estudios realizados en el año 2019 se dice que los pacientes, suelen expresar que "conocen" la enfermedad, cuando solamente saben del término diabetes como una enfermedad "para toda la vida" y que tiene relación con el páncreas y "azúcar" en la sangre. Estudios sucesivos muestran que en realidad la población maneja un concepto con información elemental, un tanto aislada, y sumamente estereotipada, a veces errónea que tiende a sobredimensionar ciertos aspectos de la enfermedad. Dejando de un lado la comprensión de sus causas, manifestaciones y tratamiento.

En este ámbito pueden afectar demasiado las creencias que subestiman y desacreditan la diabetes y su impacto. Hacemos dos enfoques relacionados a este.

El primer enfoque aparece muy relacionado con el desconocimiento de las formas de expresión de la enfermedad y/o con el hecho de que sus manifestaciones más visibles aparecen a largo plazo, lo cual conlleva a subvalorar los cuidados de salud.

La segunda alternativa sobredimensiona los aspectos más negativos de la enfermedad, y desconoce o minimiza el valor de los cuidados de salud, la adhesión al tratamiento y la educación en diabetes de cualquier tipo como pilares fundamentales para el control metabólico. Por ello, conduce a respuestas de temor, sensación de falta de control y vulnerabilidad, que pueden expresarse en la "paralización" del uso de recursos de afrontamiento activo a la enfermedad.

Es por eso que, cuando una persona recibe la noticia que padece DM se desencadena en ella una serie de reacciones, en ocasiones contradictorias, que varían según la edad, el sexo, las referencias que tenga de la enfermedad, el tipo de diabetes y la forma de presentación.

A partir de que el médico comparte el diagnóstico con el paciente, este puede manifestar estados emocionales dominados por la aprehensión, la preocupación sobre la salud y su pronóstico, la incertidumbre, la ansiedad y la depresión, por lo que dependiendo de cómo haya transcurrido la etapa previa al momento de la comunicación del diagnóstico, las

representaciones del sujeto y de sus redes de apoyo acerca de su salud, así como la información que manejan sobre la diabetes, se desarrollará la respuesta inicial y el proceso de afrontamiento más inmediato ante el diagnóstico. Que al momento de pasar este proceso de salud, puede ser muy difícil, ya que este puede estar asociado en algún momento con presencia de distrés, conflictos, preocupaciones o incluso aunar la diabetes con algún otro tipo de enfermedad como puede ser el cáncer, por tal motivo la persona llega a este diagnóstico un tanto desgastada, desde el punto físico y mental, lo cual puede hacer más difícil los procesos de su salud.

El paciente al llegar a saber de un diagnóstico crónico, como es la diabetes, define uno de los mayores impactos, sobre los procesos de identidad y de vida, puesto que ha estado en estas alturas, el paciente se siente que ha dejado de ser completamente "sano" para convertirse en una persona "enferma". Es común encontrar la construcción del diagnóstico de la enfermedad como un momento que marca el inicio de una nueva etapa de la vida, asociada a limitaciones, preocupaciones de salud y manipulaciones del cuerpo.

Gara-Sevilla, afirma que las personas con cualquier tipo de diabetes, sufren de un estrés psicológico importante relacionado con el carácter crónico de la enfermedad, las modificaciones que demanda en sus vidas, y la responsabilidad con el cuidado de su salud en términos de dieta, ejercicios, toma de medicamentos y monitoreo de la glucosa. Las dificultades para acceder a los medios necesarios para garantizar una dieta adecuada y la significación de los cuidados de salud en los contextos sociales en los que el sujeto está inmerso, son también aspectos difíciles dentro de los procesos de vida con diabetes

En esta primera etapa es donde el entorno juega un papel muy importante, pues el contar con un apoyo familiar es de vital importancia para poder llevar a cabo las indicaciones médicas tales como el cambio de alimentación, ejercicio y el tratamiento a demás de influir como protector y aportar económicamente, ya que la diabetes es una enfermedad desgastante en el ámbito económico.

Otra parte importante es el medio laboral o simplemente el entorno social del paciente, puesto que se trata de un lugar donde se ha desarrollado gran parte del tiempo, poniendo en práctica sus habilidades para generar un ingreso económico para sostenerse a sí mismo y a su familia. Se trata de un entorno social donde desempeña un rol y mantiene un cierto estatus y con ello relaciones profesionales y personales que pueden derivar en amistades que pueden significarle redes de apoyo ante su enfermedad



Es difícil para una persona con diabetes poderse adaptar fácilmente, después de recibir el diagnóstico, ya que aun hay personas que creen que la diabetes es una enfermedad transmisible.

## **El mundo psicológico de la persona con diabetes**

Es relevante tratar las respuestas psicológicas más comunes en personas con DM porque constituyen una expresión de los impactos de la enfermedad sobre la salud,<sup>10</sup> y porque su reconocimiento resulta imprescindible para intervenir y mejorar la adhesión al tratamiento

Las manifestaciones psicológicas pueden ser un resultado del proceso de enfermedad en sí mismo, pero, sobre todo, del impacto de sus manifestaciones físicas, así como de la significación personal y social atribuida al proceso de enfermedad. En dicha significación pueden integrarse de forma única los conceptos propios y heredados de salud y enfermedad; los significados sociales de la enfermedad; su impacto en los desempeños cotidianos; la modificación o limitación del funcionamiento corporal; las posibilidades percibidas de control y recuperación de la salud; la estructura psíquica del individuo; y sus condiciones concretas de vida como puede ser la economía, accesibilidad a servicios de salud, redes de apoyo social, entre otros

El tratamiento y la "adaptación" o "aceptación" de la enfermedad puede implicar un largo proceso de maduración durante el cual se han reportado numerosas reacciones psicológicas, como, el *shock* inicial ante el diagnóstico, la negación, la irritación, el regateo, la tristeza y la aceptación.<sup>1</sup> Actitudes o expresiones de rechazo ante la enfermedad pueden aparecer, sobre todo, en los momentos iniciales.<sup>14</sup> A lo largo de toda la experiencia con la enfermedad los sujetos pueden expresar, con relativa frecuencia, algunas de sus expresiones más comunes son la sensación de falta de control sobre la enfermedad, los temores e inseguridades respecto a la salud y el cuerpo, la pérdida o disminución de motivaciones, la inquietud o "nerviosismo"

La presencia de temores respecto a la salud propia, la familiar, las preocupaciones por convertirse en una carga para los seres queridos y para la sociedad, los sentimientos de tristeza y desesperanza asociados con la pérdida de la salud, las modificaciones a incluir en sus vidas, el sentido de sujeción a procesos de atención de salud, y los temores respecto a los propios desempeños, pueden integrarse, de forma particular, en cada individuo, y permear la calidad de sus relaciones.

La identificación temprana y el adecuado tratamiento de los aspectos psicológicos que pueden vulnerar el necesario equilibrio psicológico y sanitario del individuo con diabetes, deben ser considerados como parte integral de los procesos de atención

## Conclusión

Gracias a todo lo anterior podemos interpretar, los motivos principales del porque surge la diabetes y principalmente nos damos cuenta que la diabetes no es una enfermedad transmisible como en la actualidad y desafortunadamente algunas personas llegan a pensar, el que una persona sea diagnosticada con diabetes, de cualquier tipo es por causas muy inciertas

Así también comprendemos como es que el que una persona con un diagnostico positivo a diabetes puede verse afectada de manera impresionante, ya que se trata de una enfermedad crónica, y muchas personas no contamos con el abastecimiento de información necesaria para poder saber todo lo que conlleva la diabetes, entendimos también que la diabetes es una enfermedad que no afecta solamente al cuerpo es decir a órganos directamente, si no también tiene un gran impacto en el ámbito psicológico, pues no es fácil lidiar con una enfermedad que por mala información la sociedad misma puede ayudar a afectar al paciente.

En lo psicológico podemos obtener ayuda de psicólogos, tener ayuda y aprender a sobrellevar principalmente las emociones causadas por una enfermedad crónica, desafortunadamente no todos los pacientes cuentan con las facilidades para poder ser atendidos de la mejor manera en lo psicológico, algunas veces decidimos invertir en otras cosas que según nosotros pueden ayudarnos a llevar una vida mejor, como por ejemplo, alimentos, algunos tes, creyendo que pueden ayudar a tranquilizar los nervios repentinos y olvidamos que nuestra salud mental es vital para poder estar en mejores condiciones y entender que la salud no es solo física.

# BIBLIOGRAFIA:

## LITERARIAS

comité editorial. Luis Ávila. Ricardo Gómez. José Mancera. Francisco Mandureño.  
2014.digital.<https://infolibros.org/pdfview/13449-diabetes-articulo-san/>

<https://www.semergenandalucia.org/docs/libroDiabetes.pdf>

## PAGINAS WEB QUE ME AYUDARON A COMPLEMENTAR

Autor desconocido.2022.<https://www.medigraphic.com/pdfs/conamed/con-2020/con202d.pdf>

Autor desconocido.2002.<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000327.htm>

## ANTOLOGIA

Universidad del sureste.2022.Antologia de psicología y  
salud.pdf.<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>