



**García Aguilar Paola Montserrat**  
**Materia: Medicina Basada en**  
**evidencias**  
**Octavo semestre, Grupo "B"**

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Abril del 2025

## **INTRODUCCIÓN**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) define a la diabetes como una enfermedad crónica resultado de la incapacidad del páncreas para producir insulina, o como la utilización poco eficaz de ella por parte del organismo. La insulina se encarga de regular la glucosa en la sangre, lo que ocasiona un daño en órganos, nervios y vasos sanguíneos cuando no es controlada, provocando un efecto conocido como hiperglucemia.

En México, tras la transición epidemiológica, la carga de enfermedades cambió significativamente, pasando de enfermedades infecciosas a crónicas no transmisibles. Este cambio está estrechamente relacionado con estilos de vida poco saludables, particularmente el consumo excesivo de alimentos con alta densidad energética, lo que ha contribuido al aumento del sobrepeso, la obesidad y enfermedades como la diabetes mellitus tipo 2 (DMT2). Dado que estas enfermedades requieren atención continua, la adherencia al tratamiento se vuelve fundamental. Según la OMS (2003), esta adherencia implica el grado en que una persona sigue las recomendaciones médicas, incluyendo la toma de medicamentos, la dieta y los cambios en el estilo de vida.

La literatura científica destaca la importancia de implementar estrategias educativas y psicosociales para fortalecer el autocuidado, el conocimiento y la autorregulación en personas con enfermedades crónicas como la diabetes, con el objetivo de mejorar la adherencia al tratamiento. Estas estrategias deben fomentar la comprensión de la enfermedad, la percepción de su gravedad y el desarrollo de habilidades prácticas para enfrentar barreras relacionadas con el uso de medicamentos y creencias erróneas sobre ellos.

Se enfatiza el uso de estrategias didácticas visuales e interactivas, que vinculen los contenidos con la vida cotidiana de los pacientes, y promuevan la integración de conocimientos en sus contextos sociales. Las intervenciones deben enfocarse también en el control de comorbilidades diabéticas como la hipertensión, obesidad, complicaciones visuales, pie diabético y enfermedades cardiovasculares.

Asimismo, se reconocen múltiples factores psicológicos y sociales que pueden influir en la adherencia, como la depresión, ansiedad, autocontrol, autoestima, apoyo social y bienestar psicosocial. Por ello, se recomienda el diseño de programas de intervención integrales que

consideren no solo los aspectos biológicos de la enfermedad, sino también sus dimensiones psicológicas, sociales y culturales, promoviendo cambios sostenibles en hábitos y estilo de vida.

una revisión integral de variables biológicas y contextuales clave en el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2 (DMT2), con énfasis en la importancia de las intervenciones psicológicas para mejorar la adherencia al tratamiento.

Desde el punto de vista biológico, se destacan varios indicadores clínicos esenciales para evaluar el control metabólico en pacientes diabéticos. Entre ellos se encuentra la hemoglobina glicosilada (HbA1c), que refleja el control de la glucosa en los tres meses previos a la prueba, así como los niveles de glucosa preprandial y posprandial, la variabilidad cardíaca y presión arterial (asociadas con daño del sistema nervioso autónomo), y los niveles de colesterol LDL, HDL, triglicéridos, peso corporal e índice de masa corporal. Estas variables permiten valorar el estado general de salud y el riesgo cardiovascular en personas con DMT2.

En el plano contextual, se enfatiza la influencia de factores psicosociales y del entorno en el control de la enfermedad. La calidad de la relación médico-paciente es crucial para una comunicación efectiva, mientras que el apoyo familiar y ambiental favorece la implementación de comportamientos saludables. Las terapias ocupacionales se valoran como herramientas útiles para fomentar rutinas saludables como el ejercicio físico. Además, se subraya la importancia del nivel educativo del paciente para el manejo adecuado del tratamiento, como la correcta identificación de medicamentos, la lectura de instrucciones y la comprensión de prescripciones.

A partir de este análisis, el objetivo central del trabajo es realizar una revisión sistemática con meta-análisis, siguiendo los lineamientos PRISMA, para evaluar el efecto de las intervenciones psicológicas en la adherencia al tratamiento de personas con DMT2. En concreto, se estudia cómo estas intervenciones inciden en la alimentación, actividad física, asistencia a consultas médicas y el control glucémico, proponiendo un enfoque integral que considera tanto lo biológico como lo psicológico y social para el manejo efectivo de la diabetes.

La metodología del estudio se centró en una estrategia de búsqueda sistemática utilizando operadores booleanos con términos clave relacionados con intervenciones psicológicas y adherencia al tratamiento en personas con diabetes tipo 2. Se consultaron bases de datos como MEDLINE, EBSCO, Google Scholar, SciELO, PUBMED y CONRICyT, incluyendo estudios en español e inglés.

Para el meta-análisis, se seleccionaron únicamente aquellos estudios que cumplieran con criterios específicos: participación de al menos un psicólogo en la intervención, realización en México, inclusión de al menos dos mediciones (intra o intergrupales), y reporte de medias y desviaciones estándar. Los estudios que no cumplieron con estos requisitos fueron excluidos.

Se utilizó el programa RStudio Desktop 1.3.959 y el paquete METAFOR para calcular el tamaño del efecto y error estándar, realizar un meta-análisis, y elaborar gráficos. Se empleó un modelo de efectos aleatorios (método DerSimonian-Laird) debido a la heterogeneidad observada. El análisis de moderadores incluyó modelos de regresión para variables continuas y ANOVA para las categóricas, reportando solo resultados significativos. El sesgo de publicación se evaluó con la prueba de embudo de Egger y el falso número de seguridad de Rosenthal. Finalmente, se realizó un análisis de sensibilidad con la función leave1out para identificar estudios que pudieran influir en los resultados.

### **Conclusiones:**

Las intervenciones psicológicas muestran un efecto positivo y significativo en la mejora de la adherencia al tratamiento. No obstante, persiste una gran diversidad en las variables y características de los estudios analizados, lo que dificulta la estandarización. A pesar de la existencia de guías clínicas y de psicología basadas en evidencia, se requiere mayor claridad sobre los factores que influyen en la adherencia en personas con diabetes tipo 2. El objetivo final debe ser ofrecer una atención psicológica eficaz, eficiente y centrada en el bienestar del paciente.

## **Bibliografía:**

Adherencia al tratamiento en personas con diabetes mellitus tipo 2 en México:  
estudio de meta-análisis. (s. f.). *analytics.scielo.org*,

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S200759362022000100101](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200759362022000100101).