



Qué hacer cuando la diabetes afecta su estado de ánimo

Salud Mental y Enfermedades Crónicas

Ileana Ponce-Gonzalez, MD, MPH
Daniel Ramos, MPH

MIGRANT CLINICIANS NETWORK
MCN

Objetivos de aprendizaje

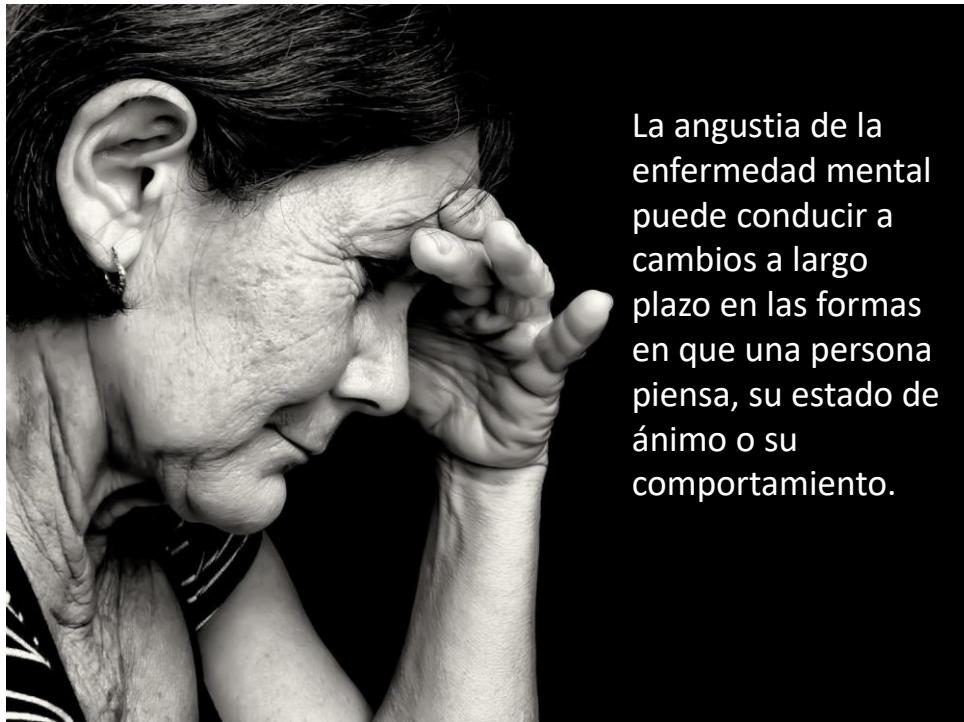
1. Definir el término enfermedad mental.
2. Enumere al menos dos síntomas de depresión.
3. Definir la medida de calidad HRSA para la detección de la depresión
4. Entender al menos una barrera en el control de la diabetes y la depresión.





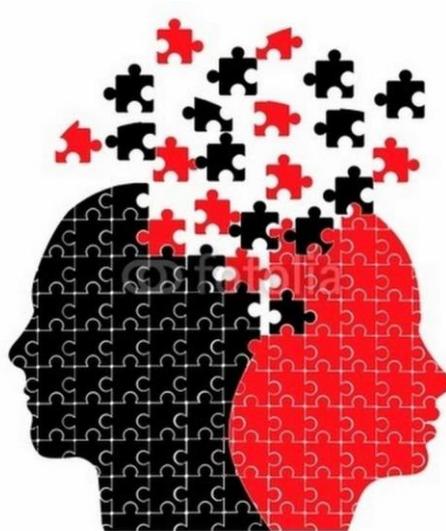
El término enfermedad mental se refiere colectivamente a todos los trastornos mentales diagnosticables.





La angustia de la enfermedad mental puede conducir a cambios a largo plazo en las formas en que una persona piensa, su estado de ánimo o su comportamiento.

La enfermedad mental puede interrumpir las actividades diarias y crear dificultades en las relaciones, las interacciones sociales, y en el lugar de trabajo. En algunos casos, puede resultar en muerte prematura.





Las enfermedades mentales más comunes entre los adultos son la ansiedad y los trastornos del estado de ánimo.

Enfermedad mental por los números^{2, 3}



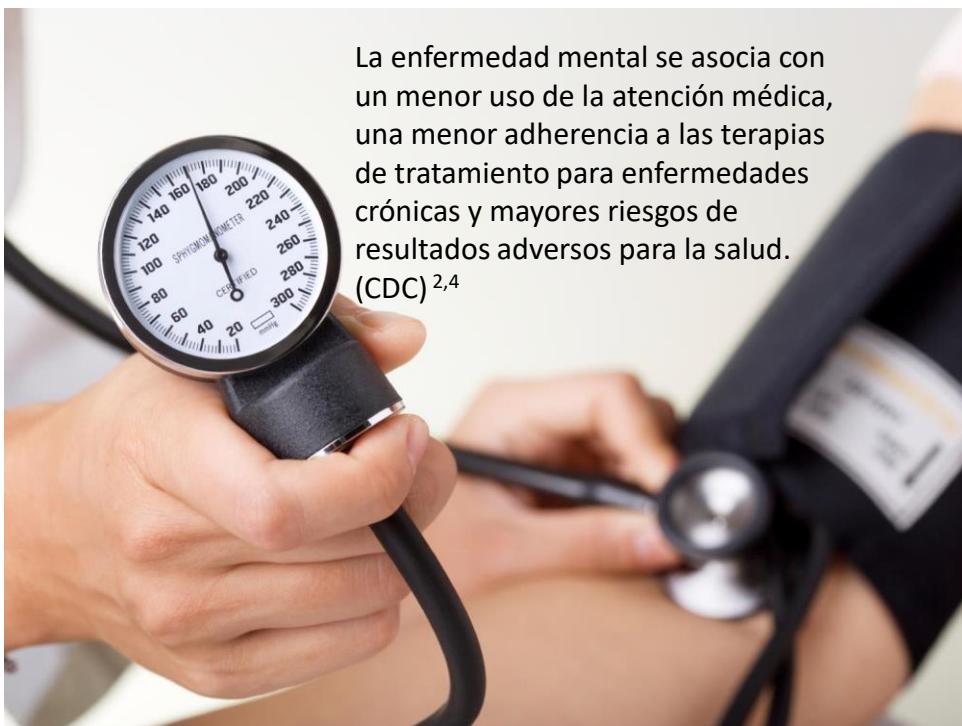
Los trastornos de salud mental fueron una de las **cinco condiciones más costosas** en los Estados Unidos en 2006. (AHRQ) (PDF, 615KB)

Más de **8,9 millones** de personas en los Estados Unidos tienen un trastorno de salud mental y abuso de sustancias. (SAMHSA)

La enfermedad mental se asocia con el aumento de la aparición de enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad, el asma, la epilepsia y el cáncer. (CDC) ^{2,4}

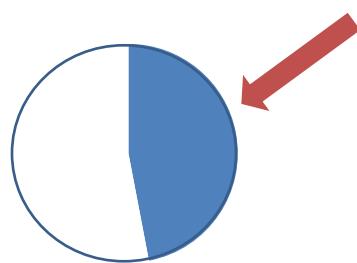


La enfermedad mental se asocia con un menor uso de la atención médica, una menor adherencia a las terapias de tratamiento para enfermedades crónicas y mayores riesgos de resultados adversos para la salud. (CDC) ^{2,4}





Anormalidades en
las interacciones
entre
neurotransmisore
s y hormonas en
el cerebro;
Cortisol elevado¹



Casi el 50% de los adultos
estadounidenses desarrollará al
menos una enfermedad mental
en algún momento u otro

Tipos más comunes de enfermedades mentales^{7,8}

La ansiedad es una preocupación acerca de los eventos futuros que se manifiesta durante los acontecimientos actuales. Estos sentimientos pueden causar síntomas físicos, tales como un ritmo cardíaco rápido y temblores.

La ansiedad es normal en muchos casos. Se considera una enfermedad mental cuando es excesiva, difícil de controlar y causa una angustia significativa.



El TEPT (trastorno de estrés postraumático) es una problema de salud mental que algunas personas desarrollan después de experimentar o presenciar un evento potencialmente mortal, como el combate, un desastre natural, un accidente automovilístico, o una agresión sexual.

El TEPT

Síntomas del TEPT¹⁵

Revivir el evento (también llamado volver a experimentar síntomas). Algunos ejemplos son:

- Pesadillas
- Sentir que el evento está sucediendo de nuevo
- Sonidos, olores u otros eventos pueden hacer que la gente reviva el evento. Esto se llama un disparador. Informes de noticias, viendo un accidente, o escuchar un coche contraproducente son ejemplos de disparadores.

Evitar situaciones que sean recordatorios del evento. Algunos ejemplos son:

- Evitar las multitudes, porque se sienten peligrosas.
- Evitar la conducción si trae recuerdos de trauma.
- Si una persona estaba en un terremoto, él o ella puede evitar ver películas sobre terremotos.
- La gente puede mantenerse muy ocupada o evitar buscar ayuda porque evita que tengan que pensar o hablar sobre el evento.

Cambios negativos en creencias y sentimientos. Algunos ejemplos son:

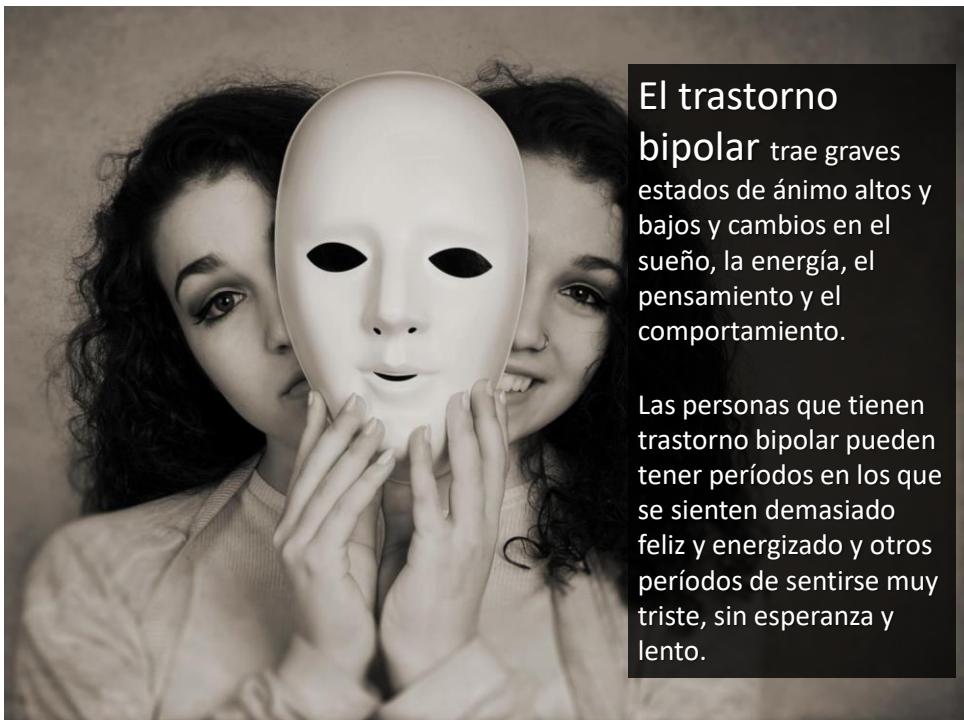
- Falta de sentimientos positivos o amorosos hacia otras personas y puede mantenerse alejado de las relaciones.
- Olvidar las partes del evento traumático o no ser capaz de hablar de ellas.
- La creencia de que el mundo es completamente peligroso, y nadie puede ser de confianza.

Sensación de tensión. Algunos ejemplos son:

- Problemas para dormir.
- Problemas para concentrarse.
- Fácilmente sorprendido por un fuerte ruido o sorpresa.
- Necesidad de sentarse con su espalda a una pared en un restaurante o sala de espera.

Alcohol o abuso de sustancias

Cuando un individuo persiste en el uso de alcohol u otras drogas a pesar de problemas relacionados con el uso de la sustancia.



El trastorno bipolar trae graves estados de ánimo altos y bajos y cambios en el sueño, la energía, el pensamiento y el comportamiento.

Las personas que tienen trastorno bipolar pueden tener períodos en los que se sienten demasiado feliz y energizado y otros períodos de sentirse muy triste, sin esperanza y lento.

La psicosis es un trastorno mental severo en el cual el pensamiento y las emociones están tan deteriorados que el contacto se pierde con la realidad externa.

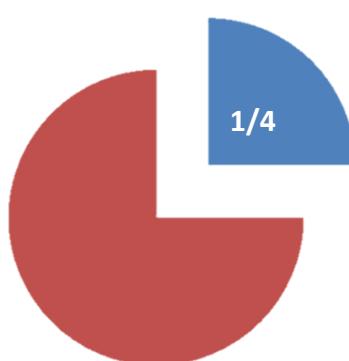


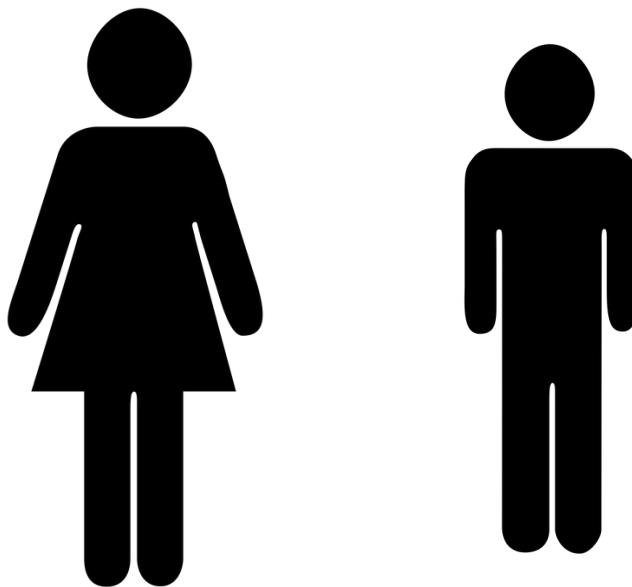
La depresión es la enfermedad mental más común en los Estados Unidos

Persistencia de malestar u otros signos; Más allá del cambio de humor temporal.



Se calcula que una cuarta parte de la población adulta experimenta depresión





La depresión es más común entre las mujeres que hombres.

¿Por qué es más probable que las mujeres sean diagnosticadas como deprimidas?¹⁶

Explicaciones biológicas

- Las mujeres pueden tener una mayor predisposición genética a desarrollar depresión.
- Las mujeres están mucho más sujetas a niveles hormonales fluctuantes. Esto es especialmente el caso en torno al momento del parto y en la menopausia.

Explicaciones psicológicas

- Las mujeres son más ruminativas que los hombres, es decir, tienden a pensar en las cosas. En contraste, los hombres son más propensos a reaccionar a momentos difíciles con el estoicismo, la ira o el abuso de sustancias.
- Las mujeres suelen estar más invertidas en las relaciones que los hombres. Es probable que los problemas de relación los afecten más, por lo que son más propensos a desarrollar depresión.

Explicaciones socioculturales

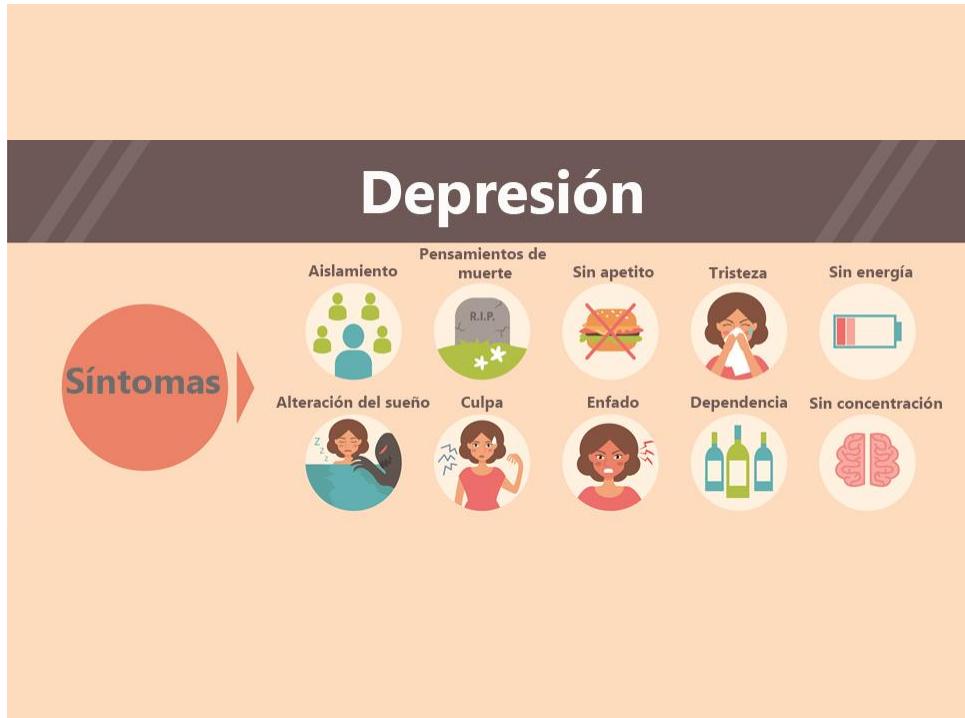
- En general, las mujeres sufren más estrés que los hombres. No sólo tienen que ir a trabajar, sino que también se puede esperar que hagan más para mantener un hogar y el cuidado de los niños y familiares mayores.
- Las mujeres viven más que los hombres. La vejez extrema se asocia a menudo con la soledad del duelo, la salud física pobre, y la precariedad - y así con la depresión.
- Las mujeres son más propensas a buscar un diagnóstico de depresión. Los médicos pueden ser más propensos a hacer un diagnóstico de depresión en una mujer.

La depresión puede parecer diferente en diferentes culturas. A veces, ciertas culturas reportan síntomas físicos versus síntomas emocionales o mentales, pero todavía pueden ser el resultado de la depresión.

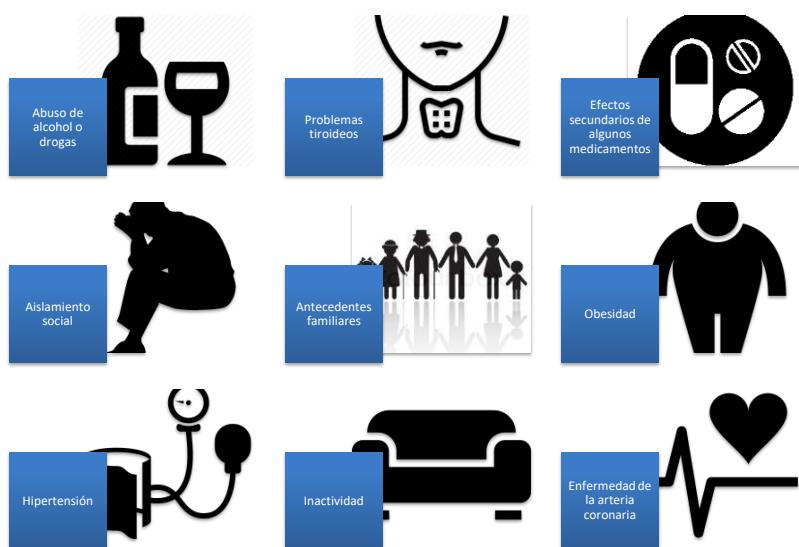


El estrés no resuelto es un factor de riesgo para la depresión¹



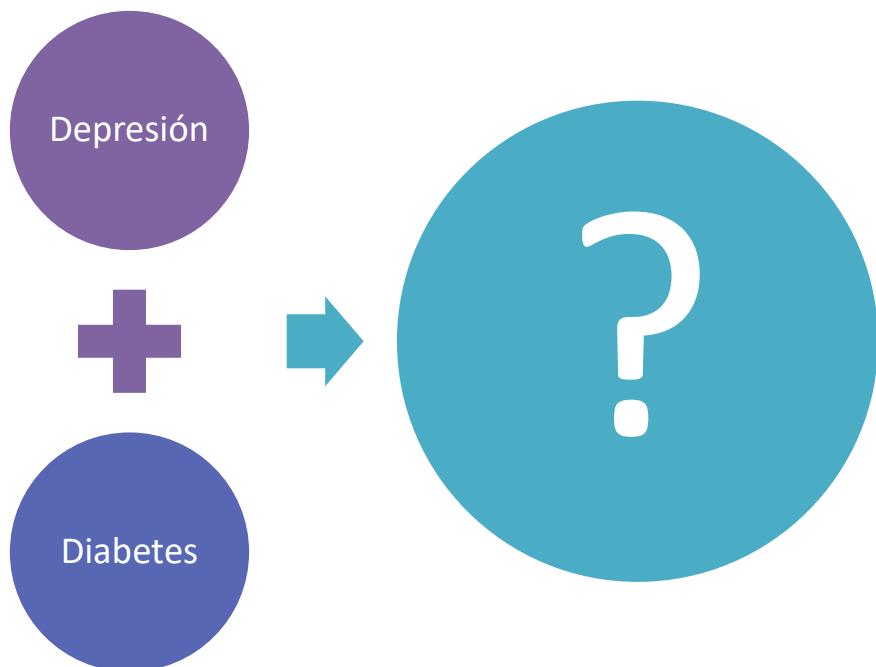


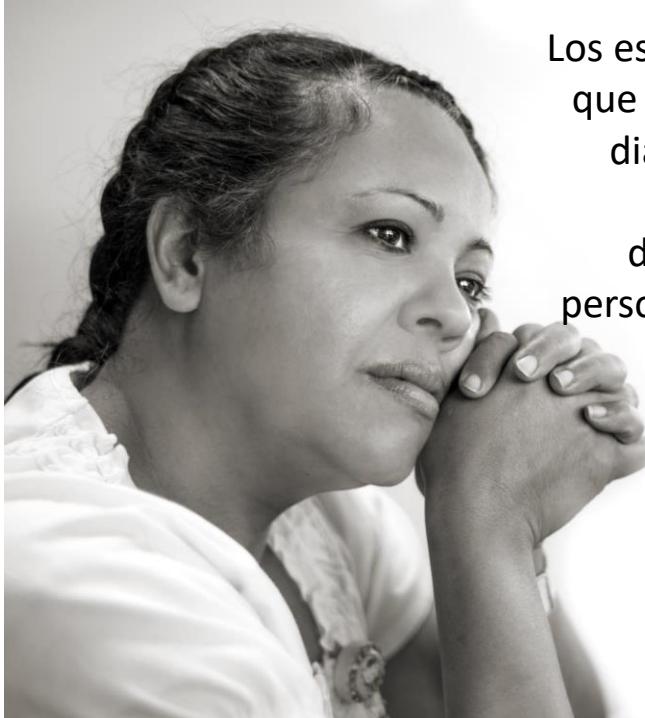
Factores de riesgo de la depresión⁵





<http://www.idf.org/node/26455?language=es>





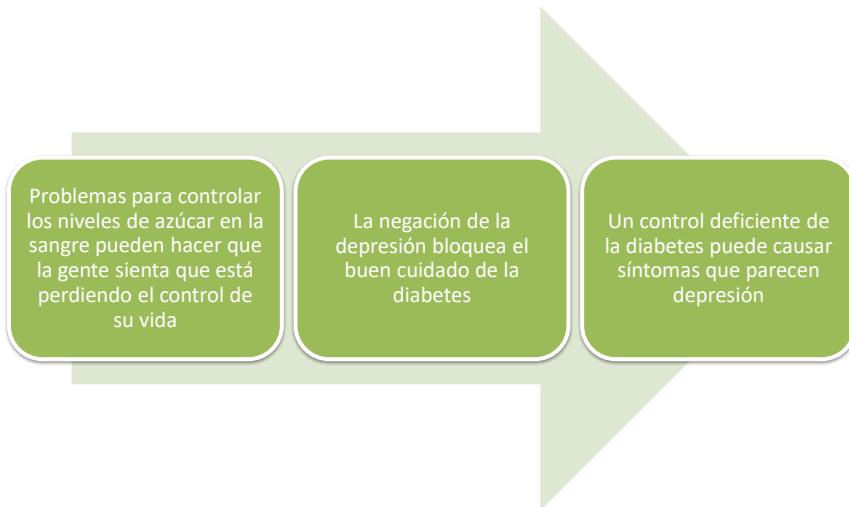
Los estudios muestran que las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de depresión que las personas sin diabetes

La depresión puede empeorar el síntoma diabético ..

Bajos niveles de azúcar en la sangre también puede conducir al hambre y comer demasiado

Bajo nivel de azúcar en la sangre durante la noche puede perturbar su sueño

La diabetes puede empeorar los síntomas de la depresión ...

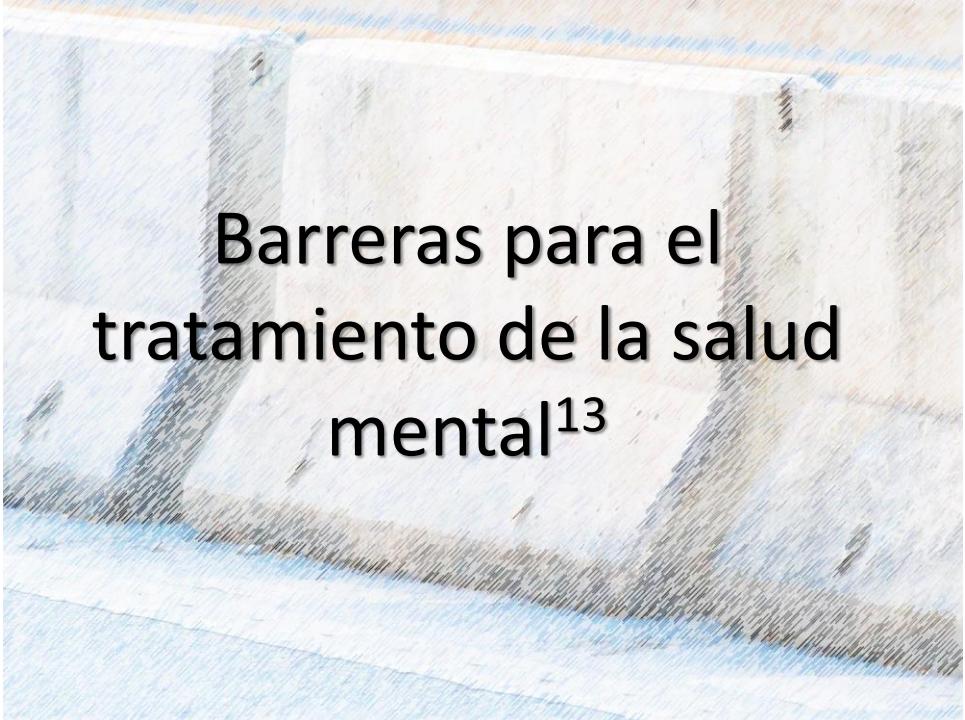


La depresión no tratada
puede dificultar el manejo
exitoso de la diabetes.



Medida de calidad para la detección de la depresión⁶

- Porcentaje de pacientes de 12 años y mayores examinados para la depresión clínica usando una edad estandarizada.
- Herramienta apropiada y plan de seguimiento documentado.



Barreras para el tratamiento de la salud mental¹³

- ✓ Tiempo
- ✓ Estereotipo
- ✓ Cultura y creencias
- ✓ Costo

¿Qué puedes hacer?



Viajar



Duerma por lo menos 8 horas



Fruta



Antidepresivos



Bañera



Horario



Vitaminas



Clinica



Yoga



Pensamientos positivos



Creatividad

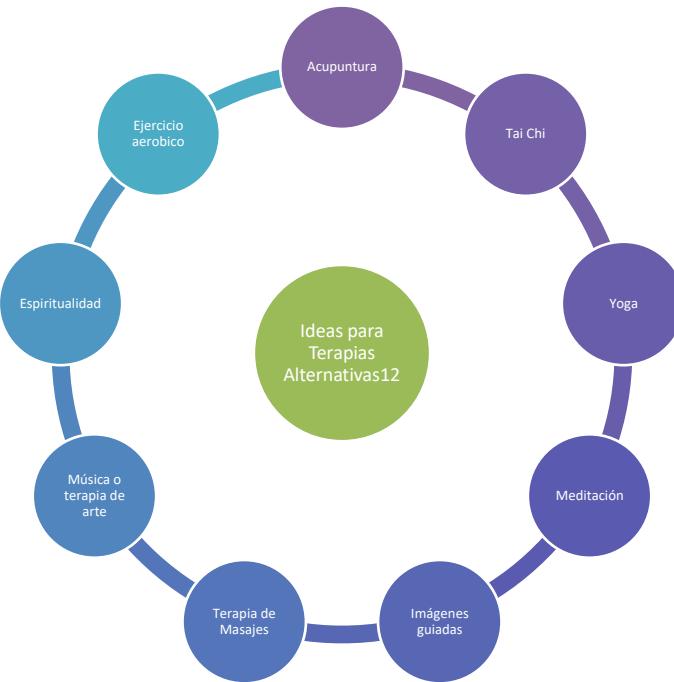


Caminando



Busque apoyo de familiares y amigos





¿Cómo puede un CHW ayudar a una persona con depresión?

- 1) Escúchalos
- 2) No juzguen (a veces juzgamos a las personas con enfermedades mentales. 'Esta loco (a)' or 'esta chflada (o)' .
- 3) Actuar como fuente de apoyo y educación.
- 4) Vincular a las personas con depresión a los recursos locales (grupos de apoyo en la iglesia local, etc.)



Refirir a los pacientes a programas apropiados

- Centro de Salud Local o Departamento de Servicios de Salud del Estado (ejemplo:
www.dshs.texas.gov/mhservices-search)
- Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255
- Su recuperación es nuestra recuperación: 1 866-547-6451
- Asociación Americana de Diabetes
<http://www.diabetes.org>
- Con esto en las notas: Muchos departamentos de salud estatales tienen páginas de servicios de salud mental que pueden buscarse, por ejemplo:
www.dshs.texas.gov/mhservices-search

para más información



Daniel Ramos, MPH
Especialista Estrategias y Alianzas en
Programas de Salud
dramos@saludprimariapr.org



Illeana Ponce-Gonzales, MD, MPH, CNC
Migrant Clinicians Network
iponce-gonzalez@migrantclinician.org

Esta serie de seminario fue posible gracias a la financiación de U30CS909742 Oficina de Servicios de Atención Médica Primaria Administrativas y Recursos (HRSA), y sus contenidos son de la exclusiva responsabilidad del autor y no representan necesariamente la opinión oficial de HRSA

Referencias

1. https://www.cdc.gov/mentalhealthsurveillance/fact_sheet.html
2. <http://www.apa.org/helpcenter/data-behavioral-health.aspx>
3. <https://en.wikipedia.org/wiki/Comorbidity>
4. https://www.cdc.gov/mentalhealthsurveillance/fact_sheet.html
5. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/depression.html>
6. <https://www.qualitymeasures.ahrq.gov/hhs/content.aspx?id=3527#.WJ4xsm8rKUk>
7. <http://www.integration.samhsa.gov/clinical-practice/screening-tools#depression>
8. <http://www.mentalhealthamerica.net/mental-health-screening-tools>
9. <https://psychcentral.com/lib/diabetes-and-depression/>
10. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/stress.html>
11. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/>
12. <https://www.adaa.org/finding-help/treatment/complementary-alternative-treatment>
13. <https://www.psychologytoday.com/blog/when-your-adult-child-breaks-your-heart/201401/addressing-mental-health-treatment-barriers>
14. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/basics/risk-factors/con-20033091>
15. https://www.ptsd.va.gov/public/ptsd-overview/basics/symptoms_of_ptsd.asp
16. <https://www.psychologytoday.com/blog/hide-and-seek/201205/the-7-reasons-why-depression-is-more-common-in-women>