

Depresión: más que un mal humor!

La depresión es una enfermedad médica que causa sentimientos de tristeza y, a menudo, una pérdida de interés en las actividades que solía disfrutar. Puede interferir con la forma en que funciona en el trabajo y en el hogar, incluido el cuidado de su diabetes. Cuando no puede controlar bien su diabetes, aumenta el riesgo de complicaciones de la diabetes, como enfermedades cardíacas y daño a los nervios.

Las personas con diabetes tienen de 2 a 3 veces más probabilidades de tener depresión que las personas sin diabetes. Solo el 25-50% de las personas con diabetes que tienen depresión son diagnosticadas y tratadas. Sin embargo, el tratamiento (terapia, medicamentos o ambos) generalmente es muy efectivo. Y, sin tratamiento, la depresión a menudo empeora, no mejora.

Los síntomas de depresión pueden ser leves o graves e incluyen:

- Sentirse triste o vacío
- Perder interés en las actividades favoritas
- Comer en exceso o no querer comer en absoluto
- No dormir o dormir demasiado
- Tener problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Sentirse muy cansado
- Sentirse desesperado, irritable, ansioso o culpable
- Tener dolores, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos
- Tener pensamientos de suicidio o muerte

Si cree que podría tener depresión, llame a su médico de inmediato para obtener ayuda para recibir tratamiento. Cuanto antes se trate la depresión, mejor para usted, su calidad de vida y su diabetes.

Los miembros de ATC pueden tener 8 sesiones de terapia de la Salud del Comportamiento por \$5 de copago a través del programa Access to Care. Las sesiones adicionales serán cobradas en una escala de tarifa móvil basada en los ingresos. Contacte a ATC: 708.531.0680



2225 Enterprise Drive
Suite 2507
Westchester, IL 60154

Return service requested



Boletín de Diabetes

Junio 2020

Diabetes y Salud Mental: La Conexión Mente-Cuerpo

COVID-19/Coronavirus es más riesgoso para personas con diabetes, enfermedad cardíaca y otras enfermedades crónicas y más viejo.

Los signos y síntomas de COVID-19 pueden incluir fiebre, tos, diarrea, y dificultad para respirar.

Si tiene estos síntomas, llame a su médico ATC.

Para obtener información y recursos de COVID-19, visite:
www.accesstocare.org/resources

Miembros del ATC: Las tiras de prueba para diabéticos ahora no tienen ningún requisito de copago si tiene una receta de su médico.

¡Nuestro objetivo siempre es ayudar a nuestros miembros mantenerse lo más saludable posible para vivir una vida feliz y productiva! Para ayudar a lograr una vida saludable, este boletín para los miembros se centra en la educación para la diabetes, prevención y administración. Háganos saber lo que quisiera que cubramos en el futuro.

info@accesstocare.org /708.531.0680
www.accesstocare.org

¿La salud mental es bastante baja en su lista de prioridades para controlar la diabetes?

Esto puede cambiar su opinión. La salud mental afecta muchos aspectos de la vida diaria: cómo piensa y siente, maneja el estrés, se relaciona con los demás y toma decisiones. Puede ver cómo tener un problema de salud mental podría hacer que sea más difícil cumplir con su plan de atención de la diabetes.

La conexión mente-cuerpo

Los pensamientos, sentimientos, creencias y actitudes pueden afectar la salud de su cuerpo. Los problemas de salud mental no tratados pueden empeorar la diabetes, y los problemas de diabetes pueden empeorar los problemas de salud mental. Pero afortunadamente, si uno mejora, el otro tiende a mejorar también.

Estrés y ansiedad

El estrés es parte de la vida, desde los atascos hasta las demandas familiares y el cuidado diario de la diabetes. Puedes sentir el estrés como una emoción, como el miedo o la ira, como una reacción física como sudar o un corazón acelerado, o ambos.

Si está estresado, es posible que no se cuide tan bien como de costumbre. Sus niveles de azúcar en la sangre también pueden verse afectados: las hormonas del estrés hacen que el azúcar en la sangre aumente o disminuya de manera impredecible, y el estrés por estar enfermo o lesionado puede aumentar su azúcar en la sangre. Estar estresado durante mucho tiempo puede provocar otros problemas de salud o empeorarlos.

La ansiedad (sentimientos de preocupación, miedo o estar al límite) es la forma en que su mente y cuerpo reaccionan al estrés. Las personas con diabetes tienen un 20% más de probabilidades que las personas sin diabetes de tener ansiedad en algún momento de su vida. Controlar una afección a largo plazo como la diabetes es una fuente importante de ansiedad para algunos.

Los estudios muestran que la terapia para la ansiedad generalmente funciona mejor que la medicina, pero a veces ambos juntos funcionan mejor. También puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad al:

- Ser activo: incluso una caminata rápida puede ser relajante y el efecto puede durar horas.
- Hacer algunos ejercicios de relajación, como meditación o yoga.
- Llamar o enviar mensajes de texto a un amigo que te entiende (¡no a alguien que te está causando estrés!).
- Aprovechar un poco de "usted". Tómame un descanso de lo que sea que estás haciendo. Sal, lee algo divertido, lo que sea que te ayude a recargar.
- Limitar el alcohol y la cafeína, comer alimentos saludables y dormir lo suficiente.

La ansiedad puede sentirse como un bajo nivel de azúcar en la sangre y viceversa. Puede ser difícil para usted saber cuál es, así que, si se siente ansioso, controle su nivel de azúcar en la sangre y trátelo, si es bajo.

Distrés Diabético

Como probablemente sepa, cuando alguien es diagnosticado con diabetes, pueden surgir muchas emociones, incluyendo tristeza, culpa, miedo, enojo y otras. No hay forma de predecir las emociones, ya que hay muchos factores, incluida su personalidad y sus experiencias pasadas que lo determinan.

A veces puede sentirse desanimado, preocupado, frustrado o cansado de lidiar con el cuidado diario de la diabetes. Esos sentimientos abrumadores, conocidos como angustia por la diabetes, pueden hacer que se convierta en hábitos poco saludables, deje de controlar el nivel de azúcar en la sangre o se salte las citas con el médico. Esto puede parecer depresión, pero no puede tratarse eficazmente con medicamentos.

En cambio, esto puede ayudar:

- Para terapia / asesoramiento, comuníquese con Access to Care: 708.531.0680. NO necesita una referencia.
- Use sugerencias de números pasados y futuros de este boletín para ayudar a controlar su diabetes.
- Concéntrese en uno o dos objetivos pequeños de control de la diabetes en lugar de pensar que tiene que trabajar en todo de una vez.
- Pregúntele a su médico si hay un grupo de apoyo para la diabetes disponible, de modo que pueda compartir sus pensamientos y sentimientos con personas que tengan las mismas preocupaciones (y también aprender de ellos).

Obtener ayuda para un problema de salud mental también puede ayudarlo con su diabetes. Habla con tu doctor. Saben que la diabetes es un desafío, pero es posible que no entiendan *qué* tan desafiante. Es posible que no esté acostumbrado a hablar de sentirse triste o deprimido. Pero si le preocupa su salud mental, informe a su médico de inmediato. No estás solo: hay ayuda disponible. **Recuerde: los miembros de ATC pueden tener 8 sesiones de terapia por \$ 5 de copago cada una a través de Access to Care. Las sesiones adicionales están en una escala de tarifa móvil basada en los ingresos. NO SE NECESITA REFERENCIA. Llámenos: 708-531-0680**

Salud mental/emocional: Desafíos Sociales

Los miembros de la familia y los amigos juegan un papel importante para ayudar a las personas a sobrellevar la enfermedad, física o mental. Pero, un cierto estigma que aún rodea los problemas de salud mental impide que muchos busquen ayuda y apoyo, especialmente de las personas más cercanas a ellos. Esto es lamentable porque estas condiciones pueden ser tratadas. (Muchos problemas de salud mental son afecciones médicas).

No importa nuestro origen o raza, la cultura influye en nuestras creencias sobre la salud mental y da forma a nuestras actitudes. Los factores culturales pueden incluir:

- Importancia del estatus social. Algunos pueden ver que obtener ayuda para la salud mental es una vergüenza pública.
- Roles de género. La mayoría de las culturas desalientan a los hombres de exhibir debilidad física o mental, especialmente aquellos de culturas más dominadas por los hombres.
- Actitudes hacia la medicina. Algunas culturas prefieren tratar cualquier enfermedad con enfoques tradicionales. Otros no consideran que las enfermedades mentales sean problemas médicos.
- Edad. Las personas mayores pueden ser menos propensas a cambiar sus actitudes.
- Creencias religiosas y espiritualidad. El budismo aboga por la comprensión espiritual de la enfermedad. Los no cristianos en los países de mayoría cristiana pueden dudar en buscar ayuda porque sienten que hay una falta de comprensión sobre sus creencias.

Si alguno de estos se aplica a usted o su familia, una cosa que puede hacer es conocer mejor la salud mental y sus opciones.