



Diabetes tipo 2 y salud mental en equilibrio

Arantxa Ortiz-Hernández
Aáron González-Palacios
Roxana Michel Márquez-Herrera

La diabetes mellitus tipo 2 (DMT2) es una de las enfermedades crónicas más comunes en el mundo y representa un reto que va más allá de lo físico: también impacta en lo emocional. En México, la prevalencia de DMT2 en la población adulta fue de 18.3%, de acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022 [1]. La diabetes no solo implica cuidar los niveles de azúcar en la sangre, también puede afectar profundamente la salud emocional. Investigaciones recientes muestran que quienes viven con esta condición tienen mayor riesgo de presentar depresión, ansiedad y altos niveles de estrés. McInerney y colaboradores señalan que estos problemas emocionales suelen presentarse juntos y se alimentan entre sí, especialmente a partir de sentimientos

como la preocupación constante o la sensación de no estar haciendo lo suficiente para cuidar la salud [2]. En otras palabras, la diabetes no solo impacta al cuerpo, también a la mente. Y cuando las emociones no se atienden, se dificulta el autocuidado y el control del azúcar, generando un círculo que deteriora la calidad de vida.

Entender la relación entre diabetes tipo 2 y salud mental es clave para mantener el equilibrio. Reconocer los síntomas emocionales, buscar apoyo profesional y social, y fortalecer las estrategias de autocuidado son pasos esenciales para cuidar la salud integral y prevenir complicaciones a futuro. La diabetes no es una condición pasajera, porque exige atención continua y cambios permanentes en el estilo de vida. Su manejo requiere disciplina y constancia con horarios de comida, consultas médicas y monitoreo del azúcar. Cuando a esta rutina se suman la depresión o el estrés, el día a día puede sentirse abrumador, afectando la vida social, familiar y laboral. Esta experiencia sostenida de exigencia puede dar lugar a lo que se conoce como fatiga por diabetes, es decir, un cansancio emocional y psicológico que aparece cuando la persona siente que nunca puede “descansar” de su enfermedad. Diversos estudios señalan que esta fatiga es frecuente en personas con diabetes tipo 2 y se asocia con menor bienestar mental y mayores dificultades para el automanejo, convirtiéndose en una barrera relevante para la adherencia al tratamiento [3]. Si estas emociones no se atienden, la persona puede quedar atrapada en un ciclo donde el malestar emocional dificulta el control del azúcar y, a su vez, ese descontrol incrementa la angustia.

¿Cuáles son los principales síntomas emocionales que pueden presentarse en la diabetes?

Albai y su equipo encontraron, en su investigación, que la ansiedad y la depresión aparecen con mayor frecuencia en personas con diabetes tipo 2 que en la población general [4]. El problema es que estos síntomas suelen confundirse

con el cansancio cotidiano o con preocupaciones habituales, lo que retrasa la búsqueda de apoyo. Identificarlos a tiempo es fundamental, ya que permite actuar antes de que se conviertan en una barrera que dificulte el autocuidado y el control de la enfermedad.

La depresión va mucho más allá de la tristeza. En las personas con diabetes tipo 2 puede manifestarse como pérdida de interés en las actividades cotidianas, sensación de inutilidad, dificultad para concentrarse o cambios en el sueño y el apetito. Estos síntomas afectan directamente la motivación para medir el azúcar, seguir la dieta o hacer ejercicio. ¿Cómo podría verse? Alguien que antes disfrutaba caminar, deja de hacerlo por sentir “que no vale la pena”, lo cual incrementa el riesgo de complicaciones físicas.

Cuando la preocupación se vuelve constante, hablamos de ansiedad. En la diabetes, suele estar relacionada con el miedo a complicaciones o a que los niveles de azúcar suban o bajen demasiado. Se manifiesta a través de pensamientos repetitivos, palpitaciones, sudoración o la sensación de no tener el control. Este estado de alerta permanente puede asociarse con variaciones en los niveles de glucosa y dificultar el autocuidado. Aunque el estrés es una reacción natural del cuerpo, cuando se mantiene durante periodos prolongados termina pasando factura al bienestar físico y emocional. ¿Cómo podría verse? Una persona que revisa su azúcar varias veces por hora por temor a que ocurra una baja, aun cuando los valores se mantienen estables.

Existen señales de alarma que muestran que algo no anda bien. Busca apoyo si te identificas con alguna de las siguientes afirmaciones:

- ▶ “Ya nada me interesa; lo que antes disfrutaba ahora me resulta indiferente.”
- ▶ “Siento que no hay salida o que todo está perdido.”
- ▶ “Me cuesta trabajo seguir mi tratamiento o cuidar mi salud como antes.”
- ▶ “Últimamente duermo demasiado o casi no puedo dormir.”
- ▶ “Me siento irritable, tenso(a) o con dificultad para relajarme.”

- ▶ “Me preocupa constantemente que mi azúcar se des controle o que aparezcan complicaciones.”
- ▶ “Me siento abrumado(a) por las exigencias del tratamiento y del día a día.”
- ▶ “Prefiero aislarme o evitar el contacto con otras personas.”

Identificar estas señales y compartirlas con el equipo de salud o con familiares de confianza es un paso fundamental para cuidar la salud mental y mantener un buen autocuidado frente a la diabetes. Si los pensamientos de desesperanza son intensos, persistentes o incluyen ideas de hacerse daño, es importante buscar atención profesional inmediata o acudir a servicios de urgencias. La atención oportuna puede marcar una diferencia significativa.

Busca el apoyo de profesionales y de tus seres queridos

El acompañamiento cercano facilita seguir el tratamiento. Como señala Sadeghi, el equipo de salud brinda orientación y motivación, mientras que la familia ayuda a recordar los medicamentos y a mantener la dieta. Este respaldo conjunto reduce la carga emocional y favorece un mejor control del azúcar [5].

Además, la atención médica de la diabetes tipo 2 va mucho más allá de recetar medicamentos: requiere un abordaje integral con distintos profesionales de la salud.

- ▶ El médico supervisa la evolución, detecta complicaciones y ajusta el tratamiento.
- ▶ El psicólogo apoya en el manejo de la depresión, la ansiedad y el estrés mediante terapia y técnicas de afrontamiento.
- ▶ El nutriólogo diseña planes de alimentación realistas, adaptados a gustos, necesidades y posibilidades económicas.

Un pilar esencial en el cuidado es el educador en diabetes, quien ofrece información clara sobre cómo monitorear los niveles de azúcar, usar correctamente los medicamentos e insulina y



fomentar el autocuidado diario. Pero el acompañamiento no termina ahí, el apoyo cercano es igual de vital. La familia puede colaborar recordando horarios de medicación, acompañando en la actividad física o simplemente estando presente para escuchar. Los amigos también cumplen un rol importante, ya que el aislamiento social se ha asociado con un mayor riesgo de depresión en personas con diabetes tipo 2. A esto se suman las redes comunitarias, como grupos de apoyo presenciales o virtuales, asociaciones de pacientes y programas educativos en centros de salud. Estos espacios permiten compartir experiencias, aprender nuevas estrategias de manejo y sentirse comprendido. En conjunto, favorecen la motivación y reducen la sensación de soledad.

¿Cómo puedo empezar a cuidar mi cuerpo y mente?

Quienes viven con diabetes tipo 2 pueden mejorar notablemente su calidad de vida incorporando pequeños cambios en su día a día. Estas son algunas recomendaciones que combinan el cuidado del cuerpo y de la mente:

- ▶ Escuchar al cuerpo: pon atención a señales como cansancio extremo, tristeza o cambios en el apetito y el sueño. Son avisos que pueden indicar que necesitas apoyo.
- ▶ Organizar rutinas saludables: mantén horarios regulares para comer, moverte y descansar. ¡La constancia trae equilibrio físico y emocional!

- ▶ Practicar el autocuidado emocional: dedica tiempo a lo que disfrutas: leer, caminar, escuchar música o platicar con alguien cercano. Pequeños momentos de placer reducen el estrés.
- ▶ Apoyarse en otros: hablar con familiares, amigos o grupos de apoyo alivia la carga emocional y fortalece la confianza para afrontar los retos.
- ▶ Consultar al equipo de salud: ojo, antes de hacer cambios en alimentación, ejercicio o medicación, busca orientación profesional. Cada persona es única y merece un plan hecho a su medida.

Conclusiones

La diabetes tipo 2 no solo afecta al cuerpo, también impacta en la mente y en las emociones. La depresión, la ansiedad y el estrés pueden convertirse en barreras invisibles que complican el autocuidado y el control del azúcar, formando un círculo que deteriora la calidad de vida. Cuidar la salud integral significa entender que cuerpo y mente están profundamente conectados. Una alimentación equilibrada, la actividad física, el manejo del estrés, el descanso y la constancia en el tratamiento son pilares que fortalecen tanto la salud física como el bienestar emocional.

El mensaje final es claro: ¡vivir con diabetes tipo 2 no significa sufrir en soledad! Buscar apoyo profesional, familiar y comunitario es una estrategia fundamental para mantener el equilibrio y disfrutar de una vida plena.

Referencias

1. Basto-Abreu A, López-Olmedo N, Rojas-Martínez R, Aguilar-Salinas CA, Moreno-Banda GL, Carnalla M, *et al.* Prevalencia de prediabetes y diabetes en México: Ensanut 2022. *Salud Pública de México*. 13 de junio de 2023;65:s163-8.
2. McInerney AM, Lindekilde N, Nouwen A, Schmitz N, Deschênes SS. Diabetes Distress, Depressive Symptoms, and Anxiety Symptoms in People With Type 2 Diabetes: A Network Analy-

sis Approach to Understanding Comorbidity. *Diabetes Care*. 26 de julio de 2022;45(8):1715-23.

3. Hidayat BF, Sukartini T, Kusumaningrum T. A Systematic Review of Fatigue in Type 2 Diabetes. *Jurnal Ners*. 7 de julio de 2020;15(1Sp):513-7.
4. Albai O, Timar B, Braha A, Timar R. Predictive Factors of Anxiety and Depression in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. *Journal of Clinical Medicine*. Enero de 2024;13(10):3006.
5. Sadeghi D. Improving Adherence to Treatment in Patients With Diabetes: Practical Strategies. *Endocrinol Diabetes Metab*. 12 de julio de 2024;7(4):e00512.



Arantxa Ortiz-Hernández Doctorado en Ciencias de la Salud Pública, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG).

Aáron González-Palacios Departamento de Disciplinas Filosófico, Metodológicas e Instrumentales, CUCS, UdeG.

Roxana Michel Márquez-Herrera Departamento de Clínicas de la Reproducción Humana, Crecimiento y Desarrollo, CUCS, UdeG.

Contacto: aaron.gonzalez@academicos.udg.mx