

# Diabetes y Depresión

La depresión es una condición seria que puede tener un efecto directo en el éxito de tu automanejo de la diabetes.

*"Mis síntomas de depresión...había días que llegaba a mi casa, y no hacía ejercicio y me la pasaba sentada frente a la tele, y tenía tantas y tantas cosas que hacer que, me decía, "Si, sé que tengo que hacer eso," pero no tenía ganas de hacerlo."*

Realizar tareas de rutina puede ser difícil si tienes depresión.

Y si tienes diabetes también, esto puede parecer algo imposible. Pero ser diabético significa que estás a cargo del control de tu salud para evitar las complicaciones a largo plazo como enfermedades cardíacas, de los ojos, de los riñones y amputaciones.

Haciendo cambios en varias áreas de tu vida ayudará a que te conviertas en buen auto-cuidador. Estas áreas incluyen: haciendo elecciones de alimentos saludables, haciendo actividad física regularmente, tomando medicamentos si es necesario, controlando tu nivel de glucosa, y buscando apoyo para cada una de estas áreas.

Pero cuando estás deprimido, quizá no quieras hacer cambio alguno. La depresión puede ser una barrera entre tú y tu habilidad de manejar tu diabetes.

Por ejemplo, tal vez no tengas el deseo o la energía de ir a tus citas médicas. Tal vez elijas alimentos malos para tu salud y no los saludables. Quizá dejes de ser activo. Y hasta olvidar a tomar tus medicamentos o llevar un control de tu nivel de glucosa.

Cuando no controlas tu diabetes, tu glucosa puede elevarse, aumentando la posibilidad de complicaciones a largo plazo.

Tanto la depresión como los niveles altos de glucosa causan fatiga, problemas para dormir y cambios de humor.

Cuentas con una variedad de opciones de tratamiento si estás deprimido. No dudes en hacer cita con tu profesional médico para determinar el mejor tratamiento para ti.

Te darás cuenta de que al mejorar la depresión estarás más motivado a tomar un papel activo en tu autocuidado de la diabetes. Quizá empieces por elecciones más sanas de alimentos, ser más activo, tomar tu medicamento y controlar tu nivel de glucosa con más frecuencia.

Estas actividades pueden ayudar a que logres un nivel saludable de glucosa en sangre, lo que ayuda a sentirte mejor en general y reduce tu riesgo de complicaciones a largo plazo.

Sabemos que hay una relación entre la diabetes y la depresión. Obteniendo el tratamiento que necesitas para la depresión puede derrumbar esa barrera y mejorar tu autocontrol de la diabetes. Te sentirás mejor hoy y a largo plazo.