

# Depresión y diabetes:

conozca los signos, sepa que hay ayuda

## ¿Cuáles son los signos?

**Sentirse triste, desanimado, tener sentimientos de inutilidad o culpa**

**Pérdida de interés por las cosas que solían gustarle**

**Dormir demasiado o no poder dormir en absoluto**

**Comer demasiado o no comer lo suficiente**

**Problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones**

**Pérdida de energía**

**Pensamientos de muerte o suicidio**

Si ha tenido 5 o más de estos síntomas durante más de 2 semanas, es posible que tenga depresión. Converse con su proveedor de atención médica lo antes posible.

Adaptarse a la diabetes puede tener un enorme impacto en su vida. Para mantenerse sano es necesario que vigile su glucemia todos los días. Debe asegurarse de tener una alimentación adecuada, hacer ejercicio y tomar sus medicamentos para la diabetes según las indicaciones de su médico. Además necesita controles médicos regulares.

Todos estos cambios pueden ser muy difíciles. Usted podría sentir que la enfermedad controla su vida. Incluso puede sentirse triste. Es normal que se sienta así por un tiempo corto, siempre y cuando pueda superarlo y continuar haciéndose cargo de su vida.

Pero cuando la tristeza no desaparece, podría tratarse de algo grave llamado depresión

## ¿Qué es la depresión?

Todos nos sentimos tristes de vez en cuando. Pero para la mayoría de las personas, ese sentimiento desaparece y vuelven a sentirse bien. La depresión es un sentimiento de tristeza que no desaparece nunca. La depresión afecta los pensamientos y los sentimientos de la persona y su capacidad de llegar al final del día. La persona siente que nada importa y que la vida no tiene mucho sentido.

## La depresión le puede ocurrir a cualquiera.

No es necesario que tenga diabetes para sufrirla. Pero si usted tiene diabetes, la depresión puede aumentar sus problemas. Los estudios demuestran que las personas con diabetes tienen más probabilidades de desarrollar depresión. De manera que es algo a lo que debe estar atento.



## ¿Por qué la depresión es mala para las personas con diabetes?

La depresión puede destruir la motivación de una persona. Para las personas con diabetes, esto puede ser muy peligroso porque deben mantenerse motivadas para cuidarse. Deben asegurarse de controlar su glucemia, tomar sus medicamentos según las indicaciones y alimentarse bien. Cuando las personas tienen depresión, es posible que no estén motivadas para hacer estas cosas. Quizás no se preocupen por controlar su glucemia. Quizás no intenten alimentarse bien. ¡Podrían incluso no comer en absoluto! Para las personas con depresión también puede resultar muy difícil tomar los medicamentos de manera adecuada.

Y las personas que no controlan su diabetes pueden dañar sus ojos, riñones, corazón y nervios.

## Creo que tengo depresión.

Si usted cree que puede estar deprimido, no se lo guarde para sí mismo. Converse con su proveedor de atención médica. El control deficiente de la glucemia puede causar síntomas que lo hacen lucir y sentirse deprimido. Su proveedor de atención médica querrá descartar esta posibilidad y hacerle un control completo antes de tratarlo por depresión.

Hay muchas maneras de mejorar la depresión, incluyendo terapia y medicamentos. Pero su tratamiento debe ser decidido por un profesional capacitado.

Su proveedor de atención médica puede recomendarle que hable sobre sus sentimientos con otro profesional especialmente capacitado para ayudarle a superar su depresión. O bien, su proveedor de atención médica podría recomendarle medicamentos, con o sin terapia hablada.

Obtener el tratamiento adecuado puede hacerlo sentir mejor y ayudarle a controlar su diabetes.

Si cree que es posible que tenga depresión, no espere para buscar ayuda. Converse con su proveedor de atención médica hoy mismo. Su futuro saludable depende de ello.

**Para obtener más información, puede visitar los siguientes sitios Web:**

[www.depression-screening.org](http://www.depression-screening.org)

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

[www.nmha.org](http://www.nmha.org)

**Para obtener más información, visite MerckSource™ en [www.mercksource.com](http://www.mercksource.com).**

MerckSource es una marca registrada de Merck & Co., Inc.

Donde los pacientes  
son lo primero

