

CARLOS MALILLOS MANSO | Psicólogo infantojuvenil

“La adherencia al tratamiento es clave para lograr la adaptación a la diabetes”

“Es un hecho la comorbilidad entre esta enfermedad crónica y la depresión, y en las consultas no está valorado, no se contempla”

Eva Ponte

“Vivir con diabetes: 10 claves para una correcta adaptación” es el título del taller impartido en Benavente por Carlos Malillos Manso, dentro del programa de formación y diabetes de la Asociación de Diabéticos de Benavente (ADIBE). Malillos es psicólogo infantojuvenil, miembro del Grupo de Trabajo de Diabetes del Colegio de Psicología de Castilla y León y explica la importancia del psicólogo a la hora de dar a conocer el diagnóstico de esta enfermedad crónica, que tiene una elevada comorbilidad con la depresión.

—De su participación en los talleres organizados por ADIBE, ¿explíquenos alguna de las claves a tener en cuenta para una correcta adaptación de la diabetes?

—Una de las claves más importantes es, sin duda, la adherencia al tratamiento, que es la correcta adaptación para que no nos dé guerra seguir las pautas en la diabetes. La diabetes es una enfermedad exigente que nos requiere unos controles seriados y unos estilos de vida. Si conseguimos a través del personal sanitario, la ayuda psicológica, que esa adherencia al tratamiento sea lo más eficaz posible, conseguiremos una mejor adaptación.

—¿Cree que es posible una correcta adaptación?

—Soy positivo y creo que sí. Lo estamos consiguiendo con niños pequeños cuando les enseñamos la diabetes desde una visión educativa, reforzada dentro de la familia y, sobre todo, valorando la evolución del cuidado en la diabetes. Muchas veces con el diagnóstico se produce un cuadro de ansiedad por parte de los padres a la hora de intentar manejar la diabetes. Hay un exceso de información que tienes que digerir y existe una mayor responsabilidad, en el caso de la diabetes tipo 1. En el caso de la diabetes tipo 2, la correcta adaptación tendríamos, a priori, beneficios por ser un público mayor, generalmente más responsable, pero también nos encontramos con lo contrario, con personas que se piensan que una pastilla soluciona el problema y no hay que hacer ningún cambio en el estilo de vida. Creo que la educación con apoyo psicológico es la clave para que se consiga esa adaptación. Muchas veces la normalización de pautas de conducta, aunque no sean los niveles perfectos, desde mi punto de vista, es el buen camino.

—La diabetes es una enferme-



Carlos Malillos Manso, en el taller realizado en Benavente. | E. P.

dad crónica que en ocasiones lleva al abandono del control personal, ¿cómo se puede prevenir ese comportamiento?

—El problema es que se crea lo que llamamos en psicología una fatiga emocional, es decir, un cansancio mantenido en el tiempo, que nos reduce la motivación a intentar cambiar las cosas. Necesitamos tener unos objetivos, una planificación para que nuestro cerebro funcione. Cuando abandonamos esa planificación se reduce nuestro estado anímico, valoramos que no podemos conseguir los objetivos pautados porque lo consideramos cada vez más difícil, esto hace que se resienta nuestra autoestima y se crea un círculo vicioso en el que nos reduce la posibilidad de manejar el tratamiento.

—¿Cómo se puede prevenir?

—Los psicólogos siempre decimos que gracias a pequeñas cosas. Si necesitamos modificar algo, el cerebro necesita que sea un objetivo claro y repetido en el tiempo. En la diabetes hay múltiples objetivos, pero si podemos focalizar en, a lo mejor, en el manejo de la energía, en que cada día dé un paseo o haga algo de ejercicio, ya estoy consiguiendo ese objetivo.

—Desde hace tiempo la Federación Mundial para la Salud Mental ha alertado de la elevada

“

Con el diagnóstico se produce un cuadro de ansiedad en los padres que intentan manejar la enfermedad

Hay personas adultas que creen que no son necesarios más cambios que tomar una pastilla

comorbilidad entre diabetes y depresión, ¿cree que se tienen en cuenta estos aspectos a la hora de evaluar a las personas con diabetes?

—Es un hecho la comorbilidad entre diabetes y trastornos de la an-

siedad, cada vez tenemos más estudios publicados que lo aseveran. En las consultas claramente no está valorado, no cuenta con ello el sistema sanitario. Nosotros, los psicólogos decimos que si estuviésemos en el proceso del debut, a la hora de presentarse la información a las personas y ayudar en cómo esa información la puede o no asimilar el paciente, se ahorraría muchísimo dinero a la sanidad pública. Existe dejadez del tratamiento. Vas a consulta, leen tus analíticas, tienen un comentario positivo o negativo dependiendo del número y dejan a la persona la responsabilidad de cuidar esa diabetes. Esto hace que no se consigan los objetivos, que haya un mayor gasto sanitario y el peligro de interactuar con conductas de riesgo, como estamos viendo con adolescentes, y en muchos casos, ingreso en UCI.

—Uno de los momentos más difíciles es el diagnóstico de la enfermedad, ¿por qué el paciente con diabetes o sus familiares pueden caer en depresión?

—El diagnóstico es lo que llamamos en Psicología un punto reactivo a nivel emocional. Es decir, te dan una información que va a modificar tu vida. Si pasa cuando eres pequeño, la información es a tus padres y son quienes asumen la responsabilidad en el cuidado. En

el caso de la diabetes tipo 2, se produce en los adultos y ya tienes un aprendizaje en lo que vas a valorar si vas a modificar algo de tu vida o tienes una dejadez, en el sentido de que me cuiden otras personas. En el diagnóstico suele haber una depresión reactiva, un cambio emocional que implica un aumento exacerbado de la ansiedad. La única forma que tengo de controlarlo es a través de lo que en Psicología se llama percepción de control. Se puede hacer a través de la información, que hace que en un tema como la diabetes sea múltiple y no nos permite ser objetivos y nos produce una mayor ansiedad.

—¿Es más propensa la persona con diabetes a padecer trastornos psicológicos?

—Sabemos que las personas con diabetes tienen un porcentaje de comorbilidad con los trastornos de ansiedad. Decir que la diabetes en sí provoca trastornos psicológicos sería algo exacerbado. También hay estudios que valoran que la diabetes en la función fisiológica que hace con las venas y las arterias reduce la vasodilatación y hay incluso estudios que lo alientan con el alzhéimer. Ven una comorbilidad con el alzhéimer y otras demencias. La diabetes no cuidada altera muchas funciones fisiológicas del individuo.

—¿Qué importancia cree que tiene la labor del psicólogo en la ayuda a las personas con diabetes?

—La importancia del psicólogo, lo habíamos comentado a la hora del impacto emocional cuando se da la información del diagnóstico. La continuación para evitar esa fatiga emocional a la hora del cuidado, también. A nosotros en Psicología nos gusta valorar nuestra función como un elemento más del sistema sanitario. Que tengas la posibilidad de ir a un psicólogo especialista en diabetes igual que vas a una enfermera especialista en esta enfermedad. Los estudios que tenemos hoy en día reflejan una demanda social que nos alientan a continuar en esta especialización, difícil, porque requiere mucha formación e investigación, pero que es enormemente gratificante porque nuestra visión es que rellenamos un hueco vacío que ayuda en la adhesión al tratamiento, en el manejo de la personalidad del individuo y ayuda a que la persona con diabetes se sienta más feliz.

AYUNTAMIENTO DE BENAVENTE
ANUNCIO

AUTORIZACIÓN DE USO EXCEPCIONAL DEL SUELO RÚSTICO COMÚN PARA PROYECTO CONSTRUCTIVO DE EMISARIO DE PLUVIALES PARA INSTALACIÓN INDUSTRIAL (DESGUACES CASQUERO) EN BENAVENTE (ZAMORA)

Por este Ayuntamiento se está tramitando autorización de uso excepcional de suelo rústico común para Proyecto constructivo de Emisario de Pluviales para la Instalación Industrial (Desguaces Casquero) en Benavente, Polígono 501, Parcelas 549, 8, 8, 7 y 6 "Valle Oscuro" a instancia de DESGUACES SAN CRISTOBAL, S.L.

En virtud de lo dispuesto en el art. 307.3 del Decreto 22/2004, de 29 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de Urbanismo de Castilla y León, se somete a información pública el expediente para los que puedan estar interesados por el uso que se pretende instalar, puedan examinar el expediente y presentar las alegaciones u observaciones pertinentes, en el plazo de 20 días desde el siguiente al de la publicación de este anuncio en el Boletín Oficial de Castilla y León.

El expediente completo se haya a disposición del público en las dependencias de este Ayuntamiento, Departamento de Urbanismo, situadas en Plaza del Grano nº 2 de esta Ciudad, en horario de 9 a 14 horas, de lunes a viernes.

En Benavente, a 26 de octubre de 2021.
EL ALCALDE. Fdo.- Luciano Huerga Valbuena.