



# Boletín CAIPaDi

## ¿Cómo se afecta el autocuidado en diabetes frente a la pandemia de COVID-19?

El brote reciente de COVID-19 ha representado un gran impacto en la vida de las personas en general, provocando muchas veces reacciones emocionales como ansiedad o miedo. Además del riesgo mismo que representa para la salud, nos ha llevado a modificar de forma importante nuestro estilo de vida. Estas modificaciones han resultado en un estresor adicional para muchas personas, y en particular a aquellas personas que viven con diabetes.

En dicho entorno estresante, los problemas de salud mental tienden a exacerbarse. Si el paciente con diabetes ya tiene ciertos conflictos relacionados con el autocuidado constante, los cambios originados por la pandemia y el confinamiento agudizan los síntomas depresivos y el desgaste.

Aunado a esto, se agregan problemas psicosociales que pueden afectar negativamente la

calidad de vida y de igual forma, repercutir en el autocuidado.

Por otro lado, el confinamiento puede dificultar la ejecución de las conductas de autocuidado debido a que muchas personas dependen precisamente de salir de casa para implementarlas. Por ejemplo, salir para hacer ejercicio, para recoger sus medicamentos al centro de salud, o los cambios en sitios donde habitualmente ingiere sus alimentos,

Munkar<sup>1</sup> sostiene que el desgaste emocional generado por el esfuerzo constante para mantener el autocuidado, se incrementa al combinarse con las prácticas de higiene y prevención necesarias para evitar el contagio por COVID-19. Además, hay afectación a nivel personal e interpersonal. Por ejemplo, debido a la demanda por mantener el distanciamiento social, se reduce considerablemente el apoyo social que recibía la persona que vive con diabetes. En

consecuencia, el estrés, el apoyo social deficiente y las emociones negativas impactarán negativamente en el control metabólico.

Un estudio reciente en población mexicana<sup>2</sup> analizó las respuestas de una encuesta dirigida a 212 pacientes que acudían a su centro de salud, para determinar la presencia o ausencia de dificultades para afrontar la diabetes durante el periodo de confinamiento. Principalmente se les preguntó sobre cuáles dificultades podrían tener con su plan de alimentación, actividad física o ejercicio, monitoreo de glucosa, apego al tratamiento farmacológico y acceso al mismo. Además, cuáles fueron las dificultades para mantener su confinamiento.

En los resultados se reportó que alrededor de 40% de las personas refirieron dificultades en su plan de alimentación y en el seguimiento de su rutina de ejercicio o actividad física

cotidiana, siendo estas las áreas más afectadas. El monitoreo de glucosa se vio afectado en el 24% de las personas entrevistadas.

Un dato relevante tiene que ver con el comportamiento previo. Las personas que estuvieron en un programa multidisciplinario para mejor autocuidado y aquellas que ya referían autocuidado adecuado antes de la pandemia, mantuvieron más días a la semana las conductas óptimas de tratamiento de su diabetes. Esto apunta a la importancia de consolidar hábitos como una estrategia para hacer frente a la crisis sanitaria y el aporte de los programas multidisciplinarios.

Los autores concluyen que el confinamiento afecta al autocuidado y al afrontamiento de aquellas que viven con diabetes, apuntando al diseño de políticas de salud que puedan atenuar el desgaste físico y emocional en esta y en futuras crisis sanitarias.

El reto que se presenta como individuos implica varias áreas del funcionamiento. No solo se tiene la preocupación o temor por enfermar como población de riesgo, también se encuentra latente la necesidad de adaptarnos a este nuevo entorno, sin dejar lado los cuidados que requiere la diabetes.

En cuando al aspecto emocional, es importante saber que son respuestas normales ante la situación que vivimos, pero que eso no implica que debamos vivir así. Es de gran utilidad estar al tanto de las acciones que se deben implementar para evitar los riesgos que tememos. Seguir las recomendaciones básicas de lavado de manos, uso de cubrebocas y/o careta, respetar la sana distancia, etc. Además de las acciones que ya, por convicción tomamos para preservar nuestra salud como son cuidar la alimentación, realizar ejercicio en forma regular, tomar nuestros medicamentos y tener atención médica, inclusive vía remota.

Para las dificultades que nos encontremos al momento de adaptarnos, nos ayudarán las mismas estrategias que fueron útiles en el pasado. Esto es, planear con anticipación lo que comeremos en la semana y solo comprar lo necesario; o establecer un horario para el ejercicio y aunque no podamos salir, bastará con lo tengamos disponible en casa, sean escaleras o algún equipo y un espacio sobre el que pueda caminar. Naturalmente, estar en contacto con el equipo de salud siempre será fundamental para mantener el control metabólico adecuado.

En conclusión, nos enfrentamos a un hecho sin

precedentes que ha puesto a prueba la capacidad de responder como personas que viven con diabetes y como profesionales de la salud. El efecto que tiene esta pandemia sobre el autocuidado es innegable, sin embargo, también es cierto que contamos con las herramientas para abordar y gestionar las dificultades derivadas de los aspectos psicosociales. Será entonces importante aplicarlas y generar evidencia al respecto.

**Dr. Héctor Velázquez Jurado**

Psicología CAIPaDi

#### **Referencias.**

1. Munkar S. Mental Health and Psychological Distress in People with Diabetes during COVID-19. *Metab. Clin. Exp.* 2020.
2. Silva-Tinoco R. et al. Effect in self-care behavior and difficulties in coping with diabetes during the COVID-19 pandemic. *Rev Mex Endocrinol Metab Nutr.* 2020; 7.