



# Boletín CAIPaDi

## *Revisión sistemática y meta-análisis de intervenciones psicológicas en pacientes con diabetes y distrés elevado*

Diversos estudios han reportado que las personas que viven con diabetes presentan niveles elevados de distrés, lo que afecta negativamente la calidad de vida y sus desenlaces clínicos. El distrés en diabetes (que es conceptualmente distinto de la depresión) se refiere a los temores, preocupaciones y frustraciones (a menudo ocultos) que las personas experimentan mientras buscan controlar la diabetes.

El distrés parece tener mayor relación con el control glucémico que la depresión, por lo que es común que se haya convertido en uno de los objetivos de las intervenciones que buscan ayudar a mejorar el estado emocional, así como el control glucémico. Sin embargo, existe incertidumbre sobre qué intervenciones son más eficaces y para quién.

Schmidt et al realizaron una búsqueda sistemática en cinco bases de datos de estudios controlados aleatorizados que principalmente describieran resultados de intervenciones psicológicas en adultos con diabetes. Así mismo, se buscaba que el estudio evaluara distrés en diabetes por medio de la “escala de áreas problemáticas en diabetes”

(PAID-5/PAID-20) o la “escala de distrés en diabetes” (DDS-17). Sólo se incluyeron los estudios cuyos participantes mostraban valores de moderado a elevado en la escala PAID y DDS-17.

También se incluyeron artículos que enfocaran el manejo del distrés en diabetes como tratamiento colaborativo, es decir que el paciente no solo recibiera información sobre la diabetes, sino que éste tuviera un apoyo psicológico. Algunos ejemplos de tratamientos psicológicos utilizados son: la terapia cognitivo conductual, la atención plena y la terapia de resolución de problemas. Se excluyeron aquellos artículos que solo incluían intervenciones sobre educación en diabetes sin ningún tipo de abordaje psicológico.

Los autores reportaron que con el tratamiento psicológico se reduce el distrés en personas con diabetes tipo 1 y tipo 2. Sin embargo, se observaron diferencias en resultados con los dos tipos de intervenciones psicológicas aplicadas: las genéricas y las colaborativas. Las primeras son intervenciones clínicas enfocadas a los problemas emocionales de las personas. Las intervenciones

colaborativas son aquellas en las que se abordan y combinan el tratamiento psicológico con los tratamientos indicados por otros especialistas, de manera que se empaten los objetivos para el control de la diabetes.

Con las intervenciones colaborativas se observó mayor impacto en la reducción del distrés y de los niveles de glucosa, en comparación a las intervenciones centradas únicamente en el manejo de la depresión.

Por ello, consideramos fundamental la implementación de intervenciones dirigidas al manejo del distrés en diabetes en la práctica clínica; ya que sin duda los mayores beneficiados de estas adaptaciones serán las personas que viven con diabetes.

Psic. Denise Arcila Martínez  
Psic. Rodrigo Arizmendi Rodríguez  
Dr. Héctor Velázquez Jurado  
*Psicología CAIPaDi*

### Referencia bibliográfica:

Schmidt CB, van Loon BJP, Vergouwen ACM, Snoek FJ, Honig A. Systematic review and meta-analysis of psychological interventions in people with diabetes and elevated diabetes-distress. *Diabetic Medicine*, 2018 Jun 13. doi: 10.1111/dme.13709