PsicoActua
Psicología y Medicina de la Salud

Unidad de Psicología y Medicina de la Salud
Hospital Vithas Medimar Internacional

vithas
Hospital
Medimar
Internacional

# CONVIVE CON LA DIABETES

## PSICOLOGÍA EN EL ABORDAJE INTEGRAL DE LA DIABETES Y SU PREVENCIÓN

*Regulación emocional y mindfulness, adaptación a la diabetes, adherencia al tratamiento médico-dietético. Fomento de hábitos saludables*
*Terapia psicológica individual, familiar, de pareja y grupal. Asesoramiento psicológico*
*Charlas, talleres y jornadas de medicina, educación y psicología*
*Padres/niños, adolescentes, adultos y gestantes*

diabetes en niños y adolescentes

diabetes tipo 1 en adultos

diabetes y embarazo

diabetes tipo 2 y su prevención

psicología y diabetes

COORDINACIÓN:

*Psicoactúa* - Hospital Vithas Medimar Internacional

REALIZACIÓN:

*María Gazapo* - Psicóloga. Especialista en diabetes, factores de riesgo cardiovascular y hábitos saludables. Psicoactúa. Hospital Vithas Medimar Internacional

COLABORACIONES:

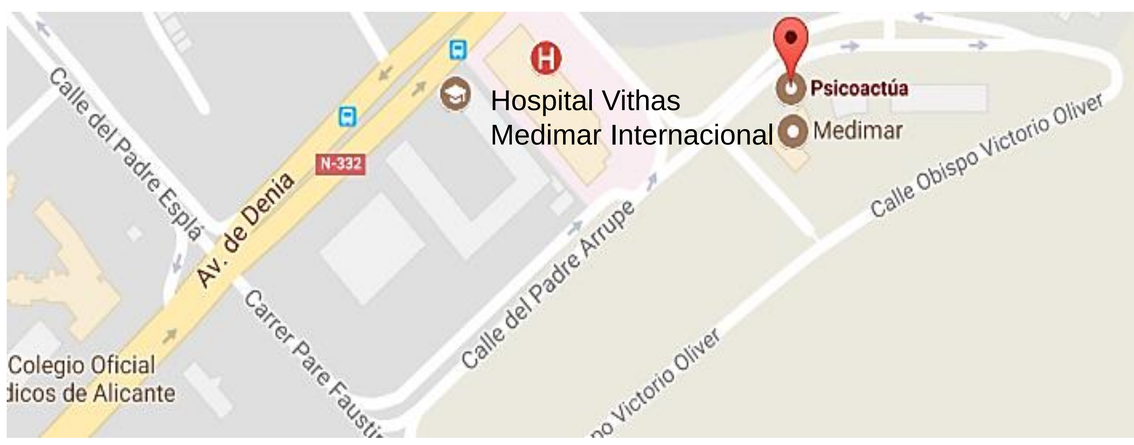
*Emma Albiñana* - Pediatra especialista en diabetes. Hospital Vithas Medimar Internacional
*Pediatría Medimar* - Hospital Vithas Medimar Internacional
*Psicólogos, Enfermeros y Médicos especialistas* - Psicoactúa y Vithas Alicante

AGRADECIMIENTOS: ☺

*Agradecimiento especial a todas las personas con diabetes, sus mamás, papás, hermanos, parejas y otros familiares que, con sus aportaciones, han apoyado el contenido de estos folletos*

*Para recibir información sobre los próximos talleres/charlas y grupos de terapia puede solicitarlo contactando con la unidad*
*Para ampliar información sobre el servicio de atención psicológica puede visitar:*

www.psicoactua.com




**INFORMACIÓN, CONSULTA Y CITA:**

Móvil 678 490 483 - Tel. 965 162 200 Ext. 8083
www.psicoactua.com info@psicoactua.com

Calle del Padre Arrupe, 20. 3ª planta. Nuevo Edificio Hospital Vithas Internacional Medimar.
03016 – ALICANTE

# Convive con la Diabetes Infanto-juvenil

diabetes tipo 1
en adultos

diabetes y
embarazo

diabetes tipo 2
y su prevención

psicología
y diabetes

diabetes en niños y adolescentes

## MI HIJO TIENE DIABETES TIPO 1

Cuando la diabetes se diagnostica en un niño o adolescente, no sólo cambia su vida, sino que supone un vuelco también para la vida de sus seres queridos. El tratamiento requiere la participación activa y diaria del diabético que, en el caso de que sea un niño, es asumida por los padres. Además, recae en ellos la responsabilidad de educarle en su autocuidado. Adaptarse a la nueva situación y manejar emocionalmente todo lo que ello implica a lo largo del crecimiento del niño es una tarea laboriosa.

## ¿CÓMO PUEDE AYUDARNOS UN PSICÓLOGO?

La ayuda se centra en preservar y/o mejorar la salud general* (física, emocional y social) del niño y su familia. La American Academy of Pediatrics (AAP) señala la trascendencia del soporte psicológico para procurar el bienestar del infante o adolescente y su calidad de vida, mejorar su capacidad adaptativa y potenciar su desarrollo y transición hacia una vida adulta y feliz. Además de dotar de herramientas y estrategias psicológicas que ayudan a los papás a cumplir con esta misión, se constata la importancia de la intervención psicológica para hacer frente al estrés emocional que les afecta y a los miedos que les acechan durante el crecimiento de su hijo.

** Se atenderá mediante derivación directa la necesidad de intervención de otros profesionales sanitarios*

## Objetivos de la Atención Psicológica

- Atender tras el diagnóstico el proceso de duelo familiar hasta su resolución. Tratar duelos no resueltos
- Corregir miedos, creencias y expectativas contrarios a la diabetes, su evolución y su tratamiento
- Favorecer un proceso familiar de adaptación saludable a la diabetes y a cambios de tratamiento
- Procurar la asimilación sensata de las responsabilidades de cada miembro de la familia y el traspaso equilibrado de la responsabilidad de padres a hijos según su edad. Favorecer la cohesión, la comunicación y la resolución de conflictos
- Minimizar el estrés del cuidador principal y corregir la desatención a los hermanos
- Favorecer la integración de pareja, familiar, social, académica/laboral y sanitaria
- Fomentar la adherencia al tratamiento prescrito por el médico y el educador en diabetes
- Tratar los motivos de descompensación y facilitar el reenganche en los jóvenes
- Atender los conflictos vitales del adolescente con diabetes y favorecer su proceso madurativo
- Informar sobre drogas en relación a la diabetes, prevenir y tratar en los jóvenes el uso y abuso.
- Tratar los trastornos emocionales (estrés, traumas, miedo a las hipoglucemias, a la evaluación social, culpa, tristeza, rabia, desesperanza, preocupación por el futuro, desbordamiento, indefensión…) y las dificultades psicológicas asociadas (ansiedad, depresión, trastorno de alimentación…) del diabético y familiares
- Fomentar la regulación emocional y el mindfulness

Dirigido a familias con niños y adolescente con diabetes tipo 1 y personas implicadas en su cuidado

vithas
Hospital Medimar
Internacional

CONVIVE CON LA DIABETES
www.psicoactua.com

PsicoActua
Psicología y Medicina de la Salud

# Convive con la Diabetes Tipo 1

diabetes en niños y adolescentes

diabetes y embarazo

diabetes tipo 2 y su prevención

psicología y diabetes

diabetes tipo 1 en adultos

## TENGO DIABETES TIPO 1 (DM 1)

Las personas con DM1 han de aprender y asimilar de forma definitiva en su rutina diaria un comportamiento complejo encaminado a conseguir el control metabólico aconsejado por su médico para evitar, cuanto más, las consecuencias orgánicas, emocionales y sociales asociadas a corto y largo plazo, con la carga psicológica que esto puede representar durante tu vida o en ciertos momentos.

## ¿CÓMO PUEDE AYUDARME UN PSICÓLOGO?

La ayuda se centra en preservar/mejorar tu salud* (física, emocional y social) y la de tu familia. El soporte psicológico procura bienestar y calidad de vida, mejora tus capacidad adaptativa y te aporta herramientas y estrategias de afrontamiento en situaciones que interfieren en tu control metabólico, favorece tu adaptación a la DM1, tu adherencia al tratamiento médico-dietético y tu regulación emocional

** Se atenderá mediante derivación directa la necesidad de intervención de otros profesionales sanitarios*

## Objetivos de la Atención Psicológica

- ✓ Corregir miedos, creencias y expectativas contrarias a la diabetes, su evolución y su tratamiento
- ✓ Favorecer el mantenimiento y la incorporación de conductas saludables y prevenir y eliminar las no saludables en la rutina diaria. Aumentar la motivación por el autocuidado
- ✓ Fomentar la regulación emocional y el mindfulness, la adaptación a la DM y la adherencia al tratamiento

**DIAGNÓSTICO**

- Atender el duelo tras el diagnóstico. Tratar duelos no resueltos. Favorecer la adaptación
- Procurar la asimilación sensata de la responsabilidad en el autocuidado
- Favorecer la integración de pareja, familiar, laboral, sanitaria y social
- Procurar la regulación emocional: desesperanza, miedo, culpa, confusión, rechazo, negación, malestar…

**EVOLUCIÓN**

- Tratar trastornos emocionales: ansiedad, miedo a la hipoglucemia, al futuro y a las consecuencias, fobias, estrés emocional, depresión, agotamiento…, y dificultades psicológicas que inciden sobre el autocuidado
- Evaluar y mejorar la adherencia al tratamiento médico-dietético
- Minimizar hacia el ajuste metabólico los ciclos de relajación-autocontrol
- Favorecer la adaptación a nuevos tratamientos médico-dietéticos

**DESCOMPENSACIÓN**

- Evaluar y tratar los motivos psicológicos de descompensación metabólica y facilitar el reenganche
- Procurar la regulación emocional al detectar complicaciones. Favorecer un nuevo equilibrio salud-vida
- Evaluar y tratar trastornos psicológicos (estrés, ansiedad, depresión, trastornos alimenticios, drogadicción…)

Dirigido a adultos con diabetes tipo 1, sus parejas, familiares y personas de su entorno próximo

vithas Hospital Medimar Internacional

CONVIVE CON LA DIABETES

www.psicoactua.com

PsicoActua Psicología y Medicina de la Salud

# Convive con la Diabetes y el Embarazo

diabetes en niños y adolescentes

diabetes tipo 1 en adultos

diabetes tipo 2 y su prevención

psicología y diabetes

diabetes y embarazo

## TENGO DIABETES Y ME QUIERO QUEDAR EMBARAZADA O YA LO ESTOY :)

Como todas las mujeres, puedes tener hijos sanos y, en el embarazo, experimentar cambios físicos, fisiológicos y psicológicos; sin embargo, éstos últimos pueden ser más acusados. El control de la glucosa y las posibles complicaciones antes y durante el embarazo ha de ser exhaustivo, con el estrés emocional que puede acarrear si sumamos a ello los miedos, las preocupaciones y las numerosas cuestiones que surgen ante un embarazo de riesgo y ante tu responsabilidad sobre la salud de tu bebé.

## ESTOY EMBARAZADA Y ME ACABAN DE DIAGNOSTICAR DIABETES GESTACIONAL

El diagnóstico de diabetes gestacional en la mujer puede propiciar un deterioro de funcionamiento general, manifestaciones emocionales (desamparo, tristeza, confusión, enfado, ansiedad, miedo, culpa, impulsividad, impotencia, hiper/hipoactividad…) y de estrés ante el requerimiento inmediato de respuestas adaptativas ante el riesgo percibido por la gestante. La regulación emocional y la adaptación saludable favorece la adherencia al tratamiento médico-dietético que preserva tu salud y la de tu bebé.

## ¿CÓMO PUEDE AYUDARME UN PSICÓLOGO?

La concurrencia de procesos madurativos (embarazo en este caso) y eventos críticos (como la diabetes) ya es motivo de atención psicológica, pues puede vulnerar la capacidad adaptativa y, por ende, afectar a las conductas indispensables para el autocuidado. La ayuda se centra en preservar tu salud* (física, emocional y social) durante el embarazo. También, en mejorar tu control metabólico y preparación psicológica si tienes diabetes y deseas quedarte embarazada. El soporte psicológico te aporta herramientas y estrategias de afrontamiento ante la nueva situación favoreciendo tu adaptación a la enfermedad, tu adherencia al tratamiento médico-dietético y propiciando tu regulación emocional.

** Se atenderá mediante derivación directa la necesidad de intervención de otros profesionales sanitarios*

## Objetivos de la Atención Psicológica en el Embarazo con Diabetes

- Corregir miedos, creencias y expectativas de la mujer con diabetes en relación al embarazo y la diabetes
- Favorecer la adaptación emocionalmente saludable al nuevo diagnostico de diabetes gestacional
- Fomentar en la mujer ya diabética la adaptación emocionalmente saludable al embarazo con diabetes y la adherencia al tratamiento médico antes y durante el embarazo
- Evaluar y tratar los trastornos emocionales y los estados de ánimo sobrevenidos
- Procurar la regulación emocional y el mindfulness (estrés, miedos, culpa, incertidumbre, nerviosismo, pena…)
- Atención a procesos de duelo. Tratar los duelos no resueltos

## Dirigido a mujeres con diabetes, diabetes gestacional, parejas, familiares y personas de su entorno próximo

vithas Hospital Medimar Internacional

CONVIVE CON LA DIABETES

www.psicoactua.com

PsicoActua Psicología y Medicina de la Salud

# Convive con la Diabetes Tipo 2
# …Y prevén su aparición

diabetes en niños y adolescentes

diabetes tipo 1 en adultos

diabetes y embarazo

psicología y diabetes

diabetes tipo 2

## ME ACABAN DE DIAGNOSTICAR DIABETES TIPO 2 (DM2)

La DM2 supone modificar tu estilo de vida y, en principio, una pérdida de salud. Negación, miedo, enfado o tristeza son reacciones habituales del recién diagnosticado y familiares. Adaptarte depende de tus conocimientos sobre la DM2, de tu implicación en el tratamiento y de que tu actitud y la de los que te rodean sea positiva. Ello te va a permitir recuperarte y hacer una vida normal.

## PREVENIR LA DIABETES TIPO 2: FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR (FRCV)

La DM2 se relaciona con obesidad, colesterol, hipertensión y otros FRVC como estrés, sedentarismo, alimentación no saludable y tabaquismo. Aunque tiene predisposición genética, muchas veces se puede prevenir. Para ello, es fundamental una alimentación equilibrada, un peso adecuado, el ejercicio aeróbico, el abandono del tabaco y la gestión del estrés y de las fuentes que lo producen.

## ¿EN QUÉ PUEDE AYUDARME UN PSICÓLOGO?

En preservar y mejorar tu salud* (física, emocional y social) y la de tus allegados. El soporte psicológico procura bienestar y calidad de vida. Así mismo, favorece tu aceptación y la gestión de las emociones sobrevenidas, tu adaptación a la enfermedad, tu motivación por tu autocuidado y el seguimiento del tratamiento prescrito por tu médico y la integración en tu familia de la nueva circunstancia.

** Se atenderá mediante derivación directa la necesidad de intervención de otros profesionales sanitarios*

## Objetivos de la Atención Psicológica

- Apoyar tras el diagnóstico en el proceso de duelo hasta la aceptación de la nueva condición
- Reforzar una adaptación emocionalmente sana del diabético y su familia a la diabetes y a nuevos cambios de tratamiento (insulinización, polimedicación, hábitos dietéticos…)
- Corregir miedos, creencias y expectativas de la persona con diabetes y sus familiares
- Aumentar la motivación por el autocuidado y favorecer el seguimiento del tratamiento médico-dietético
- Procurar la asimilación equilibrada de responsabilidades en el diabético, los miembros de la familia y los cuidadores. Resolver conflictos familiares y procurar la cohesión y la comunicación. Tratar el estrés del cuidador
- Tratar los trastornos emocionales asociados y dificultades psicológicas que empeoran el control metabólico (estrés emocional, fobia a la inyección y a la hipoglucemia, hipocondría, atracones, ansiedad, depresión, disfunción sexual, trastorno adaptativo, trastorno alimenticio, conflictos de pareja o familiares, estrés laboral, crisis vitales…)
- Favorecimiento de un nuevo equilibrio entre salud y vida tras la detección de complicaciones
- Favorecer la integración de pareja, familiar, laboral, sanitaria y social
- Tratar el estrés, el sedentarismo, el sobrepeso, el tabaquismo, drogadicciones y otros FRCV

Dirigido a personas con diabetes tipo 2 y/o con otros factores de riesgo cardiovascular, familiares y personas implicadas en su cuidado

vithas Hospital Medimar Internacional

CONVIVE CON LA DIABETES

www.psicoactua.com

PsicoActua Psicología y Medicina de la Salud

# Psicología en el Abordaje Integral de la Diabetes

diabetes en niños y adolescentes

diabetes tipo 1 en adultos

diabetes y embarazo

diabetes tipo 2 y su prevención

## psicología y diabetes

**CONVIVE CON LA DIABETES** es el programa de atención psicológica para la diabetes y su prevención de **PSICOACTÚA,** la **Unidad de Psicología y Medicina de la Salud del Hospital Vithas Medimar Internacional.**

Avalado por la calidad de los servicios de la Unidad, psicólogos especializados y colaboradores médicos de Vithas, **se dirige a diabéticos, familiares y a quienes deseen prevenir** algún **factor de riesgo:** estrés, sedentarismo, hipertensión, tabaquismo, sobrepeso, colesterol, uso y abuso de drogas... El programa adopta las directrices internacionales de atender de forma multidisciplinar la diabetes, complementando la labor médica y educativa con la psicológica.

**CONVIVE CON LA DIABETES** pretende hacer más sencilla la convivencia diaria con la diabetes de quienes la tienen y sus familiares y ayudar en la adopción de hábitos saludables para prevenir la DM2.

Profesionales y colaboradores de **PSICOACTÚA** estamos de acuerdo en que la definición de salud de la **Organización Mundial de la Salud** marca el objetivo al que debemos "tender" los profesionales sanitarios: **el completo bienestar físico, social y mental de las personas que atendemos.**

## Objetivos generales de la Atención Psicológica

- Canalizar pacientes hacia especialistas oportunos
- Preservar y/o mejorar la salud general (física, mental y social)
- Hacer más fácil la convivencia diaria con la diabetes
- Fomentar hábitos saludables para prevenir la DM2 (alimentación, actividad física, regulación del estrés, deshabituación tabáquica y otras drogas, hábitos de sueño y descanso…)
- Favorecer el apoyo social y la sensibilización social
- Corregir miedos, creencias y expectativas con respecto a la diabetes su evolución y su tratamiento
- Favorecer la aceptación del diagnóstico, la adaptación emocionalmente saludable a la diabetes y su tratamiento y la adherencia terapéutica
- Prevenir, evaluar y tratar los trastornos emocionales asociados y los trastornos psicológicos que generan malestar

Dirigido a familias con niños con diabetes, diabéticos adultos, personas con factores de riesgo cardiovascular, familiares y personas ide su entorno

vithas Hospital Medimar Internacional

CONVIVE CON LA DIABETES

www.psicoactua.com

PsicoActua Psicología y Medicina de la Salud