



Gemma Peralta Pérez

Psicóloga.
Fundació Rossend Carrasco i Formiguera

El papel del psicólogo dentro del equipo diabetológico



La diabetes es una enfermedad que tiene su origen en una alteración orgánica. Sin embargo, y dada la complejidad de la naturaleza humana, existen variables de orden psicológico que intervienen en el desarrollo y adaptación a la enfermedad.

En numerosas ocasiones se contempla que la persona con diabetes dispone de mucha información sobre la enfermedad y las técnicas de tratamiento a emplear, pero el conocimiento del aspecto emocional es menor, y ya sabemos que si el paciente está afectado emocionalmente no va a seguir bien las pautas o va a evitar constantemente situaciones de mejora por temor a consecuencias que él interpreta como negativas. Será importante, por tanto, educar al paciente para que sea capaz de asumir de forma adaptativa y eficaz el tratamiento con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

Las estrategias de intervención a nivel psicológico se construyen a partir de la educación y evaluación de las esferas conductual, cognitiva y emocional del paciente, así como de las habilidades de autocuidado, adherencia al tratamiento, recursos de afrontamien-

to frente al estrés y gestión emocional.

EL PSICÓLOGO DENTRO DEL EQUIPO DE ATENCIÓN A LA PERSONA CON DIABETES

En nuestro país todavía es insuficiente la figura del psicólogo en la Unidades de diabetes, en la sanidad pública.

En mi opinión, nos encontramos con tres problemas fundamentales:

- a) Mayoritariamente el psicólogo del hospital atiende diferentes dolencias crónicas pero no, en concreto a la diabetes, con lo que en numerosas ocasiones y dada la demanda pública de otras patologías o adicciones, la atención a la persona con diabetes es mínima.
- b) El psicólogo no dispone tampoco de una formación específica en diabetes ni en la formación durante el grado ni en la formación de postgrado, con lo que también, a veces, la insuficiente formación del psicólogo en esta enfermedad dificulta la intervención. Somos pocos los



psicólogos especializados en diabetes en nuestro país.

- c) Los protocolos de derivación al psicólogo por parte de otros profesionales que tratan con la enfermedad (endocrinos, enfermeras, dietistas, ...) no están ni estandarizados ni son claros con lo que depende de la opinión personal de cada profesional. Mayoritariamente, suele darse la derivación al psicólogo cuando, o bien hay una afectación emocional muy intensa (depresión importante, ansiedad,...) o se han probado varias estrategias por parte del profesional y no se han conseguido resultados.

El papel del psicólogo es fundamental en diferentes ámbitos de la salud. En una condición como la diabetes, donde la implicación del paciente en su tratamiento es fundamental para la evolución de la propia enfermedad, el papel del psicólogo es fundamental dado que es el profesional encargado de trabajar e intervenir en la esfera emocional, en la motivación y en la modificación de conductas o mejora de hábitos de autocuidado.

Así, el psicólogo en una Unidad de diabetes debe conseguir una mejora emocional en la persona, pero además, esta mejora emocional debe conllevar a cambios de mejora en los resultados de las pautas de tratamiento. No es suficiente que la persona con diabetes comunique que se siente mejor emocionalmente si los resultados glucémicos siguen siendo inadecuados. Este aspecto dificulta o complica la intervención psicológica pues, en diabetes, una cosa no debería ir desligada de la otra.

En mi modesta opinión, la revisión psicológica de la persona con diabetes debería estar establecida, se de o no afectación emocional en la persona o tenga o no un deficiente control del tratamiento. El hecho de poder revisar las emociones y la conducta, ocasionalmente, ayudaría a prevenir muchos de los problemas con los que nos encontramos en algunas personas, sobretudo, en aquellas que empiezan a evitar determinadas situaciones por temor (por ejemplo para no vivir posibles hipoglucemias). Y, por otra parte, la persona con diabetes donde no se da una afectación emocional negativa y mantiene un tratamiento adecuado de »

**EN NUESTRO
PAÍS TODAVÍA ES
INSUFICIENTE
LA FIGURA DEL
PSICÓLOGO EN
LAS UNIDADES DE
DIABETES, EN LA
SANIDAD PÚBLICA**

- » la enfermedad, podría también servir de refuerzo positivo y por tanto, ir contribuyendo a mantener de forma estable determinadas actitudes y conductas.

Por otro lado, también, el hecho de formar parte del propio equipo de diabetes permite asesorar a otros compañeros sanitarios que atienden a la persona con diabetes, de estrategias a nivel conductual para favorecer la adherencia al tratamiento, tanto desde el inicio de la enfermedad como durante la evolución de la misma.

Es clave que la persona con diabetes observe que la diabetes se trata desde todas las esferas y no solamente, a nivel biológico.

DIFERENCIAS ENTRE ACOMPAÑAR E INTERVENIR PSICOLÓGICAMENTE

Todo sanitario que trate con personas con una dolencia crónica, sea o no profesional de la psicología, observará que muchas veces en las visitas el paciente manifiesta problemas emocionales,. La enfermedad crónica, supone, en muchas ocasiones de la vida, una afectación en la esfera emocional dependiendo de su etapa vital..

El hecho de realizar en la visita una escucha activa a la persona con diabetes, una comprensión de aquello que nos está explicando que le afecta y una empatía mostrando que nos podemos poner en su lugar, suponen variables que indican que se está llevando a cabo un acompañamiento psicológico y/o emocional. En mi opinión, todo sanitario, lleva a cabo estas acciones, en múltiples ocasiones de su práctica clínica. .

Otro aspecto diferente es intervenir a nivel psicológico. En la intervención psicológica se evalúa el área del pensamiento (creencias), el área emocional y el área conductual para luego dibujar las estrategias específicas de intervención teniendo en cuenta la evaluación realizada. Podríamos decir que en la Intervención emocional se da también acompañamiento emocional, pero en el acompañamiento emocional no siempre está establecido la intervención psicológica.

LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN DIABETES POR PARTE DEL PROFESIONAL DE LA PSICOLOGÍA

Los psicólogos que nos encontramos en las Unidades de Diabetes realizamos las siguientes intervenciones:

- a) La intervención para ayudar al paciente a la **aceptación del diagnóstico** y a la generación de un cambio en su comportamiento, adquiriendo una serie de habilidades que muchas veces exigen la modificación de hábitos anteriores.
- b) La **concienciación** de la importancia que tiene el seguimiento correcto de su tratamiento.
- c) **Evaluación psicológica:** evaluación cognitiva (creencias erróneas, patrones negativos de pensamiento o desadaptativos), evaluación emocional (identificación de estados emocionales que pueden estar interfiriendo en la conducta) y evaluación conductual (patrones de conducta erróneos o desadaptativos además de la evaluación específica de las variables de tratamiento).
- d) **Intervenciones específicas en función del área afectada:**
 - **Área cognitiva:** modificación de creencias negativas que pueden estar obstaculizando el tratamiento. Aumento de la autoeficacia en las variables del tratamiento. El debilitamiento de las creencias y actitudes disfuncionales, sustituyendo un estilo de funcionamiento rígido por otro más flexible, requiere la intervención de un psicólogo altamente especializado en terapia cognitiva.
 - **Área emocional:** educar al paciente en la identificación de emociones negativas, cómo establecer una regulación emocional adaptativa y gestión emocional adecuada
 - **Área conductual:** modificación de conductas erróneas a través de terapia

conductual, con el establecimiento de objetivos graduales y específicos, basados en autoregistros y líneas de base definidas previamente.

e) Evaluación del estrés e intervención en el afrontamiento a la enfermedad: evaluación de cómo responde la persona a los momentos de tensión o estrés. Educar en el afrontamiento activo del estrés para resolver los problemas con los que se encuentra y técnicas para la solución de problemas

f) Evaluación del entorno familiar de la persona con diabetes y tratamiento: Evaluamos que conductas y actitudes pueden ser favorecedoras o entorpecedoras por parte del entorno familiar de la persona con diabetes, para potenciarlas o disminuirlas, sobre todo en el caso de los adolescentes con diabetes. En muchas ocasiones es el propio entorno familiar del niño-a o adolescente con diabetes el que solicita ayuda al profesional de psicología por la afectación emocional que produce la enfermedad de su hijo. Es importante que el psicólogo conozca cómo la familia ha aprendido a gestionar la diabetes y de qué manera está ayudando al niño a afrontar todos los cambios derivados de ésta, cuál fue su reacción ante el diagnóstico y cómo están afrontando actualmente, tanto el pequeño como su entorno, la convivencia con la diabetes.

g) Entrenamiento en pautas de relajación en aquellos casos donde se da un nivel alto de ansiedad y modificación de pensamientos ansiógenos

h) Intervención en el miedo a las hipoglucemias: en aquellos pacientes que se observa una tendencia constante a la hiperglucemia y donde se da una resistencia acusada a la modificación de la insulina.

i) Detección de posibles trastornos de personalidad, ansiedad, depresión u otros trastornos psiquiátricos además de los trastornos alimentarios tan frecuentes en la actualidad.



EL 94% DE LAS PERSONAS CON DIABETES QUE VIVEN EN ESPAÑA APENAS RECIBEN APOYO PSICOLÓGICO

j) Asesoramiento a los profesionales de la salud que están en contacto directo con los pacientes, y, en algunos casos, trabajar conjuntamente con ellos. Informar sobre los aspectos de mejora a nivel psicológico. Es necesario tener información sobre si se va produciendo una mejora en las variables clínicas del tratamiento de la diabetes o, por el contrario, saber si no se da.

Con todo ello, el psicólogo en los casos de enfermedades crónicas como la diabetes actúa teniendo en cuenta el marco de la psicología de la salud, que se contempla desde un modelo biopsicosocial.

En España, los resultados del estudio DAWN, han mostrado que un porcentaje considerable de los pacientes con diabetes experimentan niveles altos de estrés asociado a la enfermedad con afectación emocional.

Las personas con diabetes han de afrontar la carga de la enfermedad a diario con una, toma constante de decisiones que deben adaptar a su estilo de vida. Sin embargo, el 94% de las personas con diabetes que viven en España apenas reciben apoyo psicológico. Estos datos que debe hacernos reflexionar sobre la figura del psicólogo en las Unidades de diabetes. **D**