

Diabetes y estrés emocional: el vínculo que merece atención

Quienes viven con diabetes toman cientos de decisiones al día: qué comer, cuándo ir al médico, cómo equilibrar el tratamiento con la vida cotidiana. Para las madres que además acompañan a un hijo o hija con esta condición, esas decisiones se multiplican aún más, y con ellas, también el desgaste emocional.

Estrés emocional por diabetes: una carga invisible

Ese desgaste tiene nombre clínico. La presión de gestionar de forma permanente una condición como la diabetes es conocida desde hace más de dos décadas como distrés por diabetes o estrés emocional asociado a la diabetes.

Este puede manifestarse en distintas formas:

- Sentirse abrumada por la toma constante de decisiones
- Miedo a las complicacio-

nes

- Conflictos con familiares por supervisión en exceso
- Presión económica asociada al tratamiento

Asimismo, los altos niveles de estrés crónico se asocian con aumentos en la glicemia, incluso al controlar factores como la alimentación. Si bien el estrés no actúa solo, potencia significativamente otros factores de riesgo metabólico.

La carga emocional por diabetes puede tener un impacto negativo tanto en la adherencia al tratamiento como en la calidad de vida. Además, estudios locales sugieren que, entre las madres de niños que viven con diabetes, el estrés materno y la dinámica de la relación madre-hijo pueden influir en los resultados metabólicos, contribuyendo en algunos casos a resultados menos favorables.

Esto refuerza una idea clave: la diabetes no se vive en soledad, sino en un entorno familiar donde lo

emocional también juega un rol fundamental.

En ese sentido, la comunidad médica internacional ha determinado que evaluar y abordar el distrés por diabetes o estrés emocional asociado a esta condición es tan relevante como los niveles de glucosa; y recomiendan integrar de manera rutinaria la dimensión emocional en la consulta, generando espacios para que las personas puedan expresar cómo viven su condición.

La evidencia también muestra que la angustia relacionada con la diabetes es una parte importante del embarazo para las mujeres que viven con esta condición. Las preocupaciones sobre la salud del bebé y las exigencias del manejo de la enfermedad pueden intensificar el estrés emocional durante esta etapa.

El impacto de la tecnología en diabetes

En paralelo, los avances tecnológicos han abierto

nuevas oportunidades para facilitar el manejo cotidiano de la diabetes. Según la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés), el monitoreo continuo de glucosa (MCG) no solo mejora el control glicémico, sino que puede reducir la presión que implica tomar decisiones constantes sobre la propia salud.

"Herramientas como el sistema FreeStyle Libre 2 permiten un seguimiento más constante y accesible de los niveles de glucosa,

aportando mayor tranquilidad y confianza en el manejo cotidiano de la diabetes. El uso de aplicaciones móviles hace posible compartir esta data con tus seres queridos o con el equipo médico, permitiendo un acompañamiento más cercano y una toma de decisiones mejor informadas. Además, es el único en Chile aprobado para su uso en mujeres embarazadas", afirmó la Dra. Isabel Dávila, gerente médica del negocio del cuidado de la diabetes en Abbott.

