

Diabetes y salud mental en niños y adolescentes

Asumir una enfermedad crónica como la diabetes supone un fuerte impacto psicológico tanto para el niño o adolescente afectado como para su entorno familiar

Por JOSÉ A. RODRÍGUEZ - 26 de agosto de 2012



Imagen: [sanja gjenero](#)

Diversos estudios revelan una **asociación directa entre problemas de salud mental, como la [depresión](#), y la diabetes**. Un trabajo reciente cifra en un 20% la tasa de personas con diabetes que además sufren depresión. Y desde la Fundación para la Diabetes afirman que también los niños a quienes se les

diagnostica este trastorno metabólico tienen que pasar por una adaptación por lo poco complicada para muchos de ellos. Controlar sus niveles de glucosa, aprender a pincharse insulina y modificar sus hábitos alimenticios son algunos de los cambios obligados en la vida cotidiana de los pequeños con diabetes. En este artículo se explica cuáles son **las consecuencias de asumir esta enfermedad crónica para muchos de los niños y adolescentes afectados y qué señales pueden poner en alerta a los progenitores para acudir a un psicólogo**.

En España, se calcula que hay cerca de 29.000 menores de 15 años con [diabetes mellitus](#), una enfermedad que puede ocasionar diferentes [complicaciones](#) a largo plazo, como problemas cardiovasculares, pérdida de visión o afección renal, entre otros. Por eso es tan importante detectarla cuanto antes y controlarla de forma correcta. El hecho de que sea una enfermedad crónica supone un fuerte impacto psicológico tanto para el niño como para su entorno familiar.

Fatiga, irritabilidad, visión borrosa, pérdida de peso, necesidad de orinar muchas veces, sensación frecuente de hambre... son los síntomas de la diabetes que restan calidad de vida al **niño**. Además, cuando se diagnostica, es habitual que el pequeño tenga que ser hospitalizado, lo que puede causarle ansiedad por verse fuera de casa y separado de los padres. Los niños de 6 o 7 años pueden creer que una vez que salgan del hospital estarán curados o que están en el hospital porque se han portado mal. Es importante decirles la verdad sobre su dolencia pero adecuando la información a su capacidad de comprensión.

Los problemas psicológicos más frecuentes en los niños diabéticos son la depresión, la ansiedad y la baja autoestima

Los preadolescentes comprenden muy bien lo que supone la diabetes. Por ello, los expertos aconsejan que el entorno familiar la asuma con serenidad, para

que el afectado no sienta que vive una tragedia. Como recomiendan desde la [Fundación para la Diabetes](#): "la actitud de los padres frente a la enfermedad influye de forma directa en el niño. Una actitud de angustia originará un comportamiento de sobreprotección que, generalmente, acarrea rechazo y rebeldía por parte del menor".

Diabetes: mayor riesgo de depresión y ansiedad

Asumir que se padece una enfermedad crónica no es sencillo. Según algunos estudios, los niños se adaptan peor que las niñas, y los más pequeños son los que, en general, se adaptan peor. Sin embargo, los niños mayores y los [adolescentes](#) son los que acostumbran a tener más dificultades en su vida social. Todo ello afecta al rendimiento escolar.

Un niño diabético deberá realizar importantes variaciones en su vida cotidiana, lo que puede ser traumático. Tendrá que cambiar y vigilar su alimentación, controlar sus niveles de glucosa, pincharse insulina, aprender cómo y cuándo hacer ejercicio, etc. Múltiples cambios que pueden ocasionar problemas psicológicos.

Según un estudio de la psiquiatra [Maria Kovacs](#), del Pittsburg Mind-Body Center (EE.UU.), la mayoría de los pequeños se adaptan bien a la enfermedad aunque durante el primer año tras el diagnóstico, el 36% manifiestan problemas psicológicos, sobre todo, depresión. Pasado este tiempo, la incidencia de la depresión y la ansiedad sigue siendo mayor en los niños diabéticos que en los pequeños sin una enfermedad crónica. Además, pueden surgir trastornos de la conducta alimentaria. También son frecuentes los problemas de autoestima y la tendencia al aislamiento, ya que sienten que no pueden llevar la misma vida que sus amigos.

Diabetes y síntomas psicopatológicos: cuándo acudir al psicólogo

Desde la Fundación para la Diabetes, se recomienda acudir al psicólogo cuando el niño diabético manifieste ansiedad, tristeza, síntomas psicósomáticos (dolor de cabeza o dolor de estómago), dificultades en el rendimiento escolar con falta de atención y pobre concentración, irritabilidad, aislamiento social, intolerancia a la frustración, sentimientos de baja autoestima, ideas de muerte y quejas continuas de aburrimiento y de pérdida de interés.

¿Qué es la diabetes mellitus?

Al comer, los alimentos se convierten en glucosa, el combustible necesario para que las células del organismo funcionen y sobrevivan. Pero para que las células aprovechen la glucosa del torrente sanguíneo, necesitan la ayuda de la insulina que se produce en el páncreas. En los afectados, las células no reciben la glucosa necesaria. Por tanto, se produce hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña órganos y sistemas, sobre todo, nervios y vasos sanguíneos. Según la American Diabetes Association, hay cuatro tipos de diabetes, entre las que se distinguen la diabetes mellitus tipo 1, la tipo 2 y la [gestacional](#).

La **diabetes tipo 1**, que se da cuando las células del páncreas encargadas de fabricar insulina se destruyen y no producen insulina o lo hacen en muy poca cantidad. En la [diabetes tipo 2](#) es distinto: aunque el páncreas genera insulina, la grasa, el hígado y las células musculares no responden a ella. Por tanto, no pueden asimilar de manera correcta la glucosa que necesitan. Como indican desde la Fundación para la Diabetes, **"el 95% de los niños y adolescentes de los afectados en España tienen diabetes tipo 1"**.

Además, es una de las enfermedades crónicas infantiles más frecuentes. En nuestro país, se calcula que hay 29.000 menores de 15 años con este trastorno metabólico y cada año surgen 1.100 casos nuevos. Asimismo, los expertos avisan del aumento alarmante diabetes tipo 2 en estas edades, relacionada con hábitos de vida, como la mala alimentación o el sedentarismo.