

INVESTIGACIÓN

Los adolescentes diabéticos que se sienten tristes controlan peor su enfermedad

■ Las emociones afectan al modo en que se maneja el trastorno en esta edad

CRISTINA G. LUCIO

MADRID.- La adolescencia es una época difícil. El cuerpo cambia, las hormonas se disparan, los sentimientos suben y bajan con facilidad... Para un joven con diabetes esta época puede ser especialmente difícil, según sugiere un reciente trabajo. Sus datos muestran que sus emociones influyen en el modo en que manejan la enfermedad.

"En nuestro trabajo comprobamos que sentir una emoción negativa [como tristeza o enfado] se asociaba con un **peor control de la glucosa**", explican los autores de este trabajo, que se publica en la revista 'Annals of Behavioral Medicine'.

Este equipo de científicos, dirigido por Cyntia Berg, del departamento de Psicología de la Universidad de Utah (Salt Lake City, Estados Unidos), analizó el caso de 62 jóvenes de edades comprendidas entre los 11 y los 16 años que sufrían diabetes tipo 1.

Durante dos semanas, cada participante debía completar un diario detallando cómo se sentía ese día, cuál era su confianza en su capacidad para controlar la enfermedad o cómo se enfrentaba a otras tareas relacionadas con el trastorno. Al final del día debían anotar, además, sus niveles medios de glucosa en sangre.

La importancia de las emociones

Tras analizar los datos obtenidos, los investigadores comprobaron que cuando los participantes reflejaban emociones negativas, **sus niveles de glucosa del día eran más altos**. Por el contrario, en los días en que se sentían más positivos, sus azúcar en sangre se acercaba más a las cifras adecuadas.

Según explican estos investigadores, en esa relación interviene **"la percepción personal de su capacidad para controlar la diabetes"**. "Las emociones diarias se asocian con los niveles de glucosa registrados a través de la influencia de estos sentimientos en la propia impresión que cada individuo tiene de sus habilidades", remarcen.

En sus conclusiones, los autores indican que ayudar a los adolescentes diabéticos a manejar sus emociones puede tener importantes implicaciones sobre su estado de salud.

"Aprender a llevar a cabo las tareas relacionadas con la diabetes cuando están presentes emociones negativas y saber cómo reconocer una emoción positiva para aprovecharla y conseguir un control de la enfermedad óptimo son destrezas que **pueden ser muy importantes a largo plazo cuando se vive con diabetes**", concluyen los investigadores, quienes reclaman más trabajos que ratifiquen sus resultados.