

# ISKALTI<sup>PS</sup>



ISKALTI<sup>®</sup>  
ATENCIÓN Y EDUCACIÓN PSICOLÓGICA

JUNIO

iskalti.com | JUNIO 2020 | Año 4 No. 38



# ISKALTI®

---

## AYUDA

Atendemos a aquellas personas que se enfrentan a la imposibilidad de cubrir un servicio terapéutico de especialidad, proporcionándoles atención acorde a sus posibilidades.

Al mismo tiempo, recibimos nuevos talentos, a quienes impulsamos y formamos dentro de su profesión.

¡Acércate a nosotros, estamos contigo!

## ¿QUIÉNES SOMOS?

Somos un equipo de profesionales terapeutas con más de 20 años de experiencia dedicados a la atención y educación psicológica. Nuestro principal objetivo es apoyar a las personas, hacerlas crecer sosteniendo el amor, los valores y la sana convivencia a través del autoconocimiento, logrando la estabilidad emocional, desarrollando las habilidades y competencias del individuo.

¡Estamos para servirte!



ISKALTIPS<sup>®</sup>

# ISKALTIPS

## CLAVERÍA

Av. Clavería 81, Col. Clavería. CDMX.

## LOMAS VERDES

Av. Lomas Verdes 466 Int. A-202 EDOMEX.  
Estacionamiento público a 100m. adelante

## LOMAS DE CHAPULTEPEC

Mayorga 146-8 Col. Lomas de Chapultepec CDMX.

## CUAJIMALPA

Violeta No. 8 Col. Jesús del Monte, CDMX.  
Casi esquina con Jesús del Monte.

## INTERLOMAS

Av. Jesús del Monte 261, Col. Jesús del Monte,  
1er piso oficina 1, Huixquilucan, EDOMEX

## ISKALTI AYUDA

Brindamos servicio en nuestros centros  
Clavería | Condesa | Cuajimalpa | Lomas verdes |



## CONTÁCTANOS:

5342.2203 / 5342.4194 / 5343.5898

Cel: 55.4088.5773

## COLABORADORES DE LA EDICIÓN

Dirección  
Mtro. Miguel Ángel de León

Coordinación  
Psic. Cindell Hernández

Edición y Diseño  
D.G. Aidé Amelia Huerta Torres

Autor  
Judith Sánchez Vázquez

\*Si tienes comentarios en relación a este boletín,  
o a nuestros productos y servicios.  
Escribenos a: [contacto@iskalti.com](mailto:contacto@iskalti.com)



# ISKALTI®

ATENCIÓN Y EDUCACIÓN PSICOLÓGICA

## Atención y educación psicológica



ISKALTIPS



# Me diagnosticaron diabetes... ¿Estoy en duelo?

Por Judith Sánchez Vázquez



La diabetes se encuentra entre las diez principales causas de muerte en el mundo, lo cual representa un serio problema de tipo sanitario, social y también del siglo XXI.

**“La diabetes es un trastorno metabólico de etiología multifactorial caracterizado por hiperglicemia crónica con alteraciones en el metabolismo de los carbohidratos, los lípidos y las proteínas que obedece al defecto en la secreción, la acción o ambos de la insulina”.**

(Islas, 2005)

Se dice que: “En el 2017 en el mundo existían 425 millones de personas (8.8%) de adultos de 20 a 79 que viven con diabetes tipo 2, que se duplicarán en 2045, llegando a 629 millones (9.9%). Actualmente ha producido 4 millones de muertes, lo que equivale a una muerte cada 8 segundos”.

Los pacientes con una enfermedad crónica degenerativa como lo es la diabetes y que no tienen bajo control sus niveles de glucosa, son candidatos a correr mayores riesgos de salud, debido a que son más propensos a padecer enfermedades cardiovasculares, retinopatías diabéticas, pudiendo llegar hasta la ceguera, padecer enfermedades renales, amputaciones de miembros inferiores por neuropatías y la tendencia a sufrir depresión es más común que en quienes no padecen diabetes, reduciendo de esta manera el bienestar y la calidad de vida de los pacientes.

Ante la noticia del diagnóstico de diabetes, es muy común que la persona inicie un proceso llamado duelo cuya palabra proviene del latín dolus=dolor y duelum=desafío.



Hasta el día de hoy, la diabetes en cualquiera de sus Tipos, Mellitus, o Tipo 2, es una enfermedad que acompañará a la persona diagnosticada durante toda su vida, y que, debido a esta situación, como ya se dijo anteriormente, los pacientes pueden iniciar un proceso de duelo ante el sentimiento de haber perdido la salud.





“Se ha establecido al duelo como una reacción adaptativa normal ante la pérdida, ya sea de un ser querido o de cualquier otra situación que el sujeto percibe como significativo, es un acontecimiento vital estresante de primera magnitud al que el individuo puede enfrentarse en cualquier momento de su vida”

Parfraseando la definición anterior, el duelo es una respuesta emocional ante una pérdida considerada como significativa, es un proceso considerado universal y adaptativo ante una nueva realidad llamada pérdida.

En el ámbito de la diabetes, se hace referencia a la “pérdida” de hábitos anteriores, del estilo de vida, se refiere a la necesidad de adoptar cambios inesperados y, lo más importante y traumático, a la pérdida de la salud.

Si bien, aunque se han ido desarrollando tratamientos efectivos, las personas que se encuentran en situación de diabetes siguen considerando el hecho de que aún no existe una cura como tal.

Acciones claves para los pacientes que viven esta condición son lograr el cambio de pensamientos y actitudes, re-estructurar y re-organizar su vida, sus actividades con la familia, sus horarios de trabajo, sus quehaceres cotidianos y hasta la despensa y el contenido del refrigerador; además de detectar, identificar y expresar de manera adecuada sus sentimientos que pueden llegar a producirles gran inestabilidad emocional.





Al considerarse la pérdida de la salud como un duelo, esto permite que los pacientes en situación de diabetes experimenten las mismas etapas de duelo mencionadas de acuerdo al modelo por pérdida de un ser querido o significativo de la Dra. en Medicina y Psiquiatría Elisabeth Kübler-Ross.

## ETAPAS DE DUELO:

Kübler-Ross observó que estas 5 etapas o fases podían durar diferentes periodos; que podían sucederse unas a otras y que incluso en ocasiones, se traslapaban, debido a que se trata de un proceso personal que se necesita transitar de manera individual para lograr elaborar el duelo de manera satisfactoria.

### **1. La Negación:**

Momento de “shock” emocional y racional, donde aparecen sentimientos de incredulidad, confusión y angustia. Se considera una etapa temporal, que se experimenta como el rechazo consciente o inconsciente de esta nueva realidad, al enterarse de padecer diabetes, puede no negarse el diagnóstico, pero puede aparecer un sentimiento de impotencia o se puede estar imposibilitado a reconocer que se padezca la enfermedad atribuyendo el diagnóstico a algún error o equivocación médica.



## 2. La Ira:

Se pueden experimentar reacciones de rabia, resentimiento, envidia y hostilidad por la pérdida de la salud, reacciones que tienden a dirigirse hacia el entorno que se observa como sano o responsable de la enfermedad (médicos, familia, amigos, Poder Superior, etc.). También puede orientarse la ira hacia sí mismo al culparse por haberse provocado la enfermedad, el enojo es una etapa necesaria, por lo que es muy importante permitir su aparición.

## 3. La Negociación:

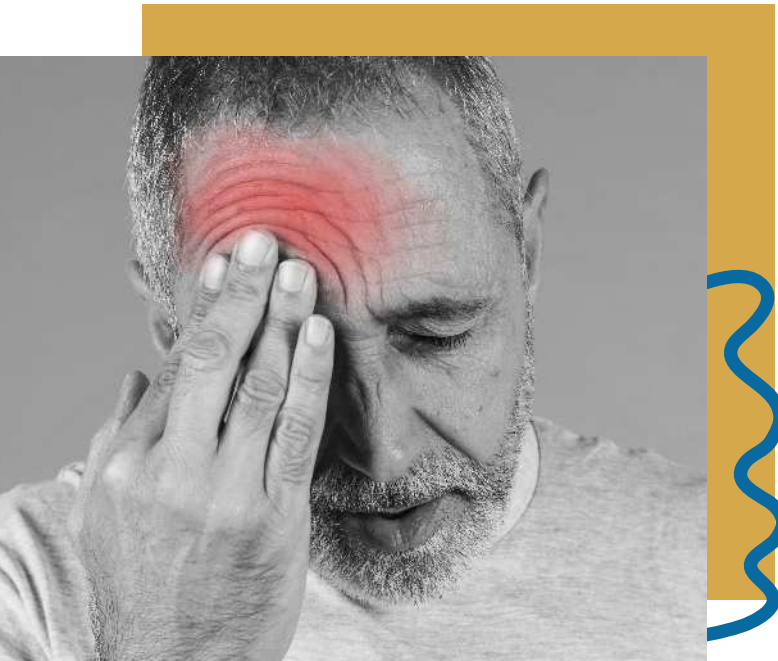
Es una manera de afrontar la culpa que se ha dirigido hacia los demás, quienes son vistos como comprometidos con su recuperación, en la pérdida de la salud. Es utilizada para protegerse de la nueva realidad, en la cual el paciente no se ha podido explicar a nivel emocional qué le sucede, por lo que le resulta muy dolorosa, así que las personas proponen tratos; ofrecen alcanzar metas terapéuticas, de cambio con la vida, con la familia, con su Poder Superior y consigo mismos, empiezan a eliminarse las conductas autodestructivas que hubieran podido aparecer.



Se menciona que es en esta etapa en dónde se comienza a pensar en que se vivirá y convivirá con una condición crónica de salud y de esta manera se puede dar paso al proceso de recuperación.

## 4. La Depresión:

En esta fase pueden aparecer sentimientos de vacío y dolor ante la situación, minusvalía, poco entusiasmo para disfrutar de la vida, desesperanza, llanto, falta de concentración y de toma de decisiones, aislamiento, pensamientos recurrentes de muerte o suicidio, aparecen cambios en el apetito, trastornos del sueño, pudiendo surgir actitudes de claudicación y derrota ante la enfermedad. En esta etapa existe el riesgo de abandonar el tratamiento, se puede experimentar tristeza y miedo, por ejemplo: no levantarse de la cama y no realizar las actividades cotidianas.





Puede ser un síntoma de depresión, debido al deterioro funcional que sufren los pacientes, la enfermedad sustrae el placer de vivir.

### **5. La Aceptación:**

Es la etapa en donde se logra reconocer y aceptar que se vivirá con diabetes, se da la asimilación del dolor causado y se consideran las limitaciones que implica el padecimiento, (ya no hay la búsqueda de culpables, tampoco una posición de derrota) lo que puede significar estar en paz y hacer lo necesario para lograr el control y vigilancia estricta de la enfermedad para tener una mejor calidad de vida, se adopta una actitud responsable ante su autocuidado, su tratamiento y su adherencia a éste.

Kübler-Ross E. señalaba que

**“la fase de aceptación no debía confundirse con una resignación ante la enfermedad o alcanzar un estado de felicidad”.**

## Recordar que...

- Elaborar un duelo es un proceso que toma tiempo, sé paciente.
- Tomar en cuenta que los expertos en salud emocional pueden ayudarte a gestionar y transitar de forma más saludable tu nueva realidad y por consecuencia, tu duelo.
- Decidir pedir ayuda psicoterapéutica te puede ofrecer estrategias para fortalecer tu salud mental y la de tu familia.
- La adhesión adecuada y consistente a tu tratamiento médico y medicamentos es muy importante.
- El chequeo de tus niveles de glucosa, presión arterial entre otros y el seguimiento de tus estudios de laboratorio, son básicos e indispensables.
- Cuidar tu alimentación, las porciones de alimento que consumes y realizar ejercicio físico puede mejorar tu estado anímico.
- La Tanatología proporciona herramientas para apoyar a los pacientes diagnosticados con diabetes.
- Lograr una vida con calidad, al disfrutar del camino de la recuperación física y emocional y así alcanzar mejorar la salud en el día a día.



## FUENTES DE INFORMACIÓN

1. Duelo por diabetes mellitus y tanatología by tanatología, Borboleta - issuu. Yosmal.,Martínez A. Universidad Pontificia de México. Mayo 2016.  
[https://issuu.com/tanatologia.borboleta/docs/duelo\\_por\\_diabetes\\_mellitus\\_y\\_tanat](https://issuu.com/tanatologia.borboleta/docs/duelo_por_diabetes_mellitus_y_tanat).
2. EL SIGNIFICADO PSICOLÓGICO DE LAS CINCO FASES DEL DUELO PROPUESTAS POR KUBLER-ROSS MEDIANTE LAS REDES SEMÁNTICAS NATURALES.  
Miaja Á. M. & Moral de la Rubia.J. PSICOONCOLOGÍA.Vol.10,Núm.1,2013,pp.109-130
3. Etapas del duelo en diabetes y control metabólico. Rev Med Inst Mex Seguro Soc. 2015;53(5):546-51
4. Etapas de duelo y reacciones ante el diagnóstico de diabetes  
Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi)  
<http://innsz.mx/opencontent/contenidodepartamentoss/CAIPaDi/>
5. Federation International Diabetes (IDF)Atlas de la Diabetes de la DID,8ava.ed.Online versión of IDF Diabetes Atlas.2017.
6. Impacto emocional en el camino de aprender a vivir con “la diabetes”.  
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/817/81759607017/html/index.html>
7. Jakobs S.,Hansen F.,et. al. Anxiety disorders during acute bereavement: risk and risk factors.J Clin Psychiatry 1990,51: 269-274.
8. Kübler-Ross.E.On death and dying.Nueva York: Routledge,1973 ISBN 0-415-04015-9
9. Ortiz M.,Ortiz E.,Gatica A., Gómez D. Factores psicosociales asociados a la adherencia al tratamiento de la diabetes tipo 2. Terapia Psicológica 2011;29(1):5-11
10. Papalia D., Feldman R., Martorrel G. Desarrollo Humano. 12ª. ed. Mcgraw-Hill;2012
11. Proceso de duelo: pasos para superar la Diabetes: Diabetes Juntos x ti.  
<https://www.google.com/amp/s/www.diabetesjuntosxti.mx/tratamiento/proceso-de-duelo-pasos-para-superar-la-diabetes/2014/07/amp/>
12. Smeltzer S., Bare B., Hinkle J., Cheever K. Enfermería Medicoquirúrgica.12a. ed. España: Wolters Kluwer;2017.
13. Sobre el duelo en la diabetes. Gómez H.M.  
<https://diabetessinlimites.com/sobre-el-duelo-en-la-diabetes>

# ¿Por qué ir a terapia?

Una guía práctica de valores y conducta



**MIGUEL ÁNGEL  
DE LEÓN**

Compilador

**CRISTINA JÁUREGUI**

Prólogo



ISKALTI

 L.D. Books

De venta en  
todos nuestros centros



ISKALTI®  
ATENCIÓN Y EDUCACIÓN PSICOLÓGICA

ISKALTI PSICOTERAPIA  
Tels: 5342.2203 | 5342.4194 | 5343.5898

iskalti.com  
contacto@iskalti.com  
Horarios de oficina:  
Lunes a viernes: 08:00 a 20:00hrs  
Sábados: 08:00 a 16:00hrs

