

## Estrés social y Diabetes

### *Social stress and diabetes*

El impacto del estrés social, el agobio y la sensación de crisis posee varios componentes ambientales y entre ellos adquiere especial relevancia el saber diferenciar entre los efectos a corto y largo plazo, entre los efectos directos e indirectos y entre las consecuencias reversibles o irreversibles que se generan en estos períodos. Una sumatoria de ellos, tiene efectos considerables en los patrones de salud y bienestar. Es importante dimensionar cómo y cuánto influyen las crisis sociales y económicas sobre la salud de una población determinada y en especial en ciertos grupos de riesgo tales como niños, ancianos y enfermos crónicos.

En el control y estabilidad de los niveles de glucosa influyen varios factores que dependen directamente del ambiente tales como una alimentación adecuada, un buen acceso a medicamentos y un buen control sobre los niveles de ansiedad y estrés.

El aspecto dietario también se ve afectado durante estos fenómenos sociales, el estado emocional repercute directamente sobre los patrones de alimentación de la población y en general se relaciona a un mayor consumo energético, como una forma de compensar efectos de ansiedad. En el entorno de un paciente diabético, todos estos fenómenos tienen un efecto directo sobre su control glicémico.

Si bien el estrés emocional es un tema que con frecuencia se relaciona con alteraciones metabólicas y que bajo condiciones estresantes y de agobio, se gatillan diversos mecanismos de alerta (entre ellos adrenalina y cortisol) que incrementan los valores glicémicos, no son muchos los estudios que se han publicado al respecto. Limitados son los estudios publicados que han analizado la relación entre el estrés psicológico y descompensaciones glicémicas, sin embargo, dentro de ellos existe una constante respecto al impacto que tiene el estrés social, laboral y sensación de agobio sobre el control metabólico en el paciente con diabetes.

Algunos estudios han demostrado que el estrés ambiental (frecuencia e intensidad) se relaciona directamente con cifras elevadas de glicemia y hemoglobina glicosilada. Entre estas condiciones de estrés se describen condiciones de agobio laboral y familiar. Otros estudios que han medido el estrés psicosocial en pacientes con diabetes tipo 2 a través de cuestionarios validados, también describen el mismo fenómeno. Experiencias estresantes recientes, tienen un impacto directo e inmediato sobre los perfiles de glicemia. La alteración en la dosificación de insulina (omisión o cambio de horario) ha sido otra variable descrita en los diabéticos tipo 1 bajo condiciones de estrés.

El ambiente social que vive el país, la instalación de temas globales como las inequidades y las desigualdades en salud han transformado la vida de los ciudadanos y en particular de grupos vulnerables como son los enfermos crónicos. Los países en general están experimentando profundas transformaciones en todas las esferas de la vida social, económica, cultural y política y esta condición repercute inevitablemente en las condiciones de salud.

Dr. Francisco Pérez B.

**Editor Científico**

### Referencias

1. McCoy MA, Theeke LA. A systematic review of the relationships among psychosocial factors and coping in adults with type 2 diabetes mellitus. *Int J Nurs Sci*. 2019 junio; 6(4): 468-477.
2. Domínguez E. Desigualdades sociales y diabetes mellitus. *Revista Cubana de Endocrinología* 2013; 24(2): 200-213.