

SIMPOSIO: Depresión y trastornos cognitivos en diabetes mellitus

Coordinadora: Dra. Adriana Álvarez

Gestión de los aspectos emocionales. Guía de la Sociedad Española de Diabetes

Lic. Iñaki Lorente

Psicólogo, Asociación Navarra de Diabetes, España

Los equipos de salud que atienden a personas con diabetes mellitus (DM) a menudo deben abordar los aspectos psicosociales que están influyendo en su gestión. Sin embargo, para hacerlo no reciben formación ni disponen de herramientas en las cuales apoyarse. Desde el grupo de trabajo de Educación Terapéutica de la Sociedad Española de Diabetes, quisimos dar respuesta a esa necesidad. Marina Beléndez, Javier Hurtado y yo somos psicólogos y pertenecemos a dicho grupo de trabajo. Por ello nos planteamos elaborar una guía que sirviera de ayuda.

En la revisión bibliográfica nos topamos con este manual: *Diabetes and emotional health*, elaborado por la Dra. C. Hendrieckx, Dña. J. Haliday y Prof. J. Speight para *The National Diabetes Services Scheme* de Australia (NDSS). Como daba respuesta a nuestros objetivos, lo traducimos y adaptamos a nuestra realidad clínica en vez de elaborar otro similar.

Dicho libro pretende promover el conocimiento de problemas psicológicos que afectan a los adultos con DM. Además, ofrece materiales prácticos (cuestionarios validados y hojas informativas) para pacientes. La guía está estructurada en varios capítulos. En cada uno se aborda de una manera práctica un tema psicológico específico asociado con la DM (distrés por DM, depresión, TCA, etc.). La estructura interna de cada capítulo es: a) Mensajes clave; b) Puntos a tener en cuenta; c) Epidemiología; d) Exposición del tema; e) Cómo identificar el problema; f) Cómo puede apoyar el profesional de la salud; g) Estudio de casos; h) Recursos que se ofrecen (unos para profesionales y otros para personas con DM).

El modelo de intervención que sigue en cada capítulo se denomina de los 7 Pasos y se basa en el modelo de las "5 Aes" desarrollado para modificar conductas como el tabaquismo. Las "5 Aes" fue propuesto por el *National Cancer Institute* de Estados Unidos y completado con el *Canadian Task Force on Preventive Health Care*. Los 7 pasos que proponen las autoras originales de este manual son: ten en cuenta, pregunta, evalúa, aconseja, ayuda-deriva y organiza. Estos pasos están organizados de tal forma que responden a las preguntas más frecuentes entre los profesionales de la salud: ¿Cómo identifico un malestar psicológico concreto?, ¿cómo puedo apoyar a mi paciente?

Este material está disponible en formato digital en la página web de la Sociedad Española de Diabetes conviene decir que existen otras adaptaciones como las realizadas por Diabetes UK y la ADA lo que le confiere alta fiabilidad.

Palabras clave: Sociedad Española de Diabetes; diabetes.

Bibliografía

- National Diabetes Services Scheme. An Australian Government Initiative. Disponible en: <https://www.ndss.com.au/about-diabetes/resources/find-a-resource/diabetes-and-emotional-health/>.

- Sociedad Española de Diabetes. disponible en: <https://www.sediabetes.org/publicaciones/publicaciones-sed/diabetes-y-salud-emocional-una-guia-practica-para-profesionales-sanitarios-que-apoyan-a-adultos-con-diabetes-tipo-1-y-tipo-2/>.

SYMPOSIUM: Depression and cognitive disorders in diabetes mellitus

Coordinator: Dr. Adriana Álvarez

Managing emotional aspects. Guide from the Spanish Diabetes Society

Lic. Iñaki Lorente

Psychologist, Navarra Diabetes Association, Spain

The health teams supporting people with diabetes often must deal with the psychosocial aspects affecting its management. However, they often receive no education or tools to support them in the task. The Educación Terapéutica working group from the Sociedad Española de Diabetes aims to answer that need. Marina Beléndez, Javier Hurtado, and myself are psychologists in that working group. Seeing this need, we resolved to craft a guide to alleviate the problem.

During bibliographic revision, we came across the following manual: Diabetes and Emotional Health by Dr. C. Hendrieckx, Ms. J. Haliday y Prof. J. Speight for The National Diabetes Services Scheme in Australia (NDSS). As it answered our needs, we resolved to translate it and adapt it to our clinical environment instead of starting from scratch. That book aims to promote awareness of the psychological problems affecting adults with diabetes. Furthermore, it offers practical materials (validated questionnaires and information sheets) for patients. The guide is structured in several chapters. Each one approaches in a practical manner a psychological aspect of diabetes (distress caused by diabetes, depression, eating disorders, etc.). The structure of each chapter is as follows: - Key message. - Main points to consider. - Epidemiology. - Expansion on the topic. - How to identify the problem. - How the health professional can help. - Case studies. - Additional resources, some for professionals and others for people with diabetes.

The intervention model followed in each chapter is called the 7 A's and is based in the "5 A's" developed to modify conducts like tobacco consumption. The "5 A's" (Ask, Advise, Assess, Assist, and Arrange) was proposed by the National Cancer Institute in the USA and was completed in collaboration with the Canadian Task Force on Preventive Health Care. The 7 A's proposed by the original authors are: Aware, Ask, Assess, Advise, Assist, Assign, Arrange These steps are organized such that they answer the most frequently asked questions for health professionals: - How can I identify a particular psychological ailment? - How can I support my patient? This material is available in a digital format on the website of the Sociedad Española de Diabetes . Lastly, it's relevant to note that there exist several other adaptations of the same material, such as those developed by Diabetes UK and ADA, which grant it a high degree of credibility.

Key words: Spanish Diabetes Society; diabetes.