

SIMPOSIO: Depresión y trastornos cognitivos en diabetes mellitus

Coordinadora: Dra. Adriana Álvarez

Avances terapéuticos en el uso del lenguaje positivo

Dra. Olga Escobar

Médica especialista en Endocrinología, Consultorio Particular, San Miguel de Tucumán, Tucumán, Argentina

El efecto establecido de la depresión y de los aspectos emocionales relacionados con la diabetes mellitus (DM) y el autocontrol de la misma justifica la detección de estas afecciones. Por otra parte, es necesario desarrollar nuevas herramientas de comunicación para ayudar a los profesionales en una comunicación eficaz¹.

Existe evidencia científica que las expresiones alentadoras parecen ser eficientes para ejercer reacciones emocionales y efectos mensurables sobre la cognición². El idioma importa. Un estudio del Reino Unido investigó el lenguaje utilizado por los profesionales de la salud. El uso de palabras estigmatizantes y discriminatorias durante la entrevista puede provocar una falta de compromiso con la atención en salud, así como un autocontrol subóptimo de la DM. Los profesionales de la salud debemos aumentar nuestra conciencia para erradicar el estigma y contribuir a una experiencia más positiva eligiendo palabras que empoderen a quienes consultan³.

Luis Castellanos, filósofo e investigador del lenguaje positivo, recomienda el uso de:

- La palabra “habitada”, es la palabra positiva, alentadora y también sentida, auténtica.
- Detección de las frases *killer*: “No creo que sane”, “Difícilmente mejore”, opiniones que no abren posibilidades y crean una narrativa que emocionalmente afecta negativamente a las personas, a sus emociones y su inmunidad.
- Uso del “palabrario”: lista de palabras para usar en el consultorio. Las palabras duelen y las palabras sanan. Elegir las palabras es administrar una píldora sabiamente.
- Uso del test del lenguaje: ¿cómo hablar en el consultorio?, ¿qué palabras construyen una buena narrativa?, ¿la comunicación está centrada en la persona o en el diagnóstico?, ¿cómo usar el lenguaje sin críticas?, ¿las palabras son habitadas?, ¿las palabras responden a la necesidad del consultante?, ¿el lenguaje tiene en cuenta las diferencias culturales, educativas y sociales?
- Empezar la jornada con tres agradecimientos. Una experiencia reveló que con el agradecimiento aumentó la productividad y los diagnósticos fueron más certeros en un 18%⁴. El lenguaje positivo crea narrativas de esperanza y aprenderlo es un gran comprimido que podemos dar a los pacientes.

Palabras clave: consultorio; lenguaje positivo.

Bibliografía

1. Kalyani RR, et al. Prioritizing experiences in the management of diabetes and its complications. An Endocrine Society position statement. *Journal of Clinical Endocrinology Metab* 2024;1-24.
2. Martín-Loeches M, Sel A, Casado P, Jiménez L, Castellanos L. Encouraging expressions affect the brain and alter visual attention. *PlusOne* 2019;4(6):e5920. doi: 10.1371/journal.pone.0005920.
3. *Lenguaje Matters*. Lenguaje and diabetes 2023; 2º Ed.
4. Castellanos L. “Lenguaje positivo: cuida tus palabras y ellas cuidarán de ti” [archivo de video]. Disponible en: <https://youtu.be/7w5-rw2aeWA?si=c9AdGXgUFjiXww-D>.

SYMPOSIUM: Depression and cognitive disorders in diabetes mellitus

Coordinator: Dr. Adriana Álvarez

Therapeutic advances in the use of positive language

Dr. Olga Escobar

Specialist in Endocrinology, Private Practice, San Miguel de Tucumán, Tucumán, Argentina

The established effect of depression, and the emotional aspects related to Diabetes and its self-control, justifies the detection of these conditions. On the other hand, it is necessary to develop new communication tools to help professionals in effective communication¹.

There is scientific evidence that encouraging expressions seem to be efficient in exerting emotional reactions and measurable effects on cognition². Language Matters, a UK study, investigates the language used by healthcare professionals. The use of stigmatizing and discriminatory words during the interview can cause a lack of commitment to health care, as well as suboptimal self-control of Diabetes. Health professionals must increase our awareness to eradicate stigma and contribute to a more positive experience by choosing words that empower those who consult³.

Luis Castellanos, philosopher and researcher of positive language, recommends the use of:

- The Inhabited Word: it is the positive, encouraging and also heartfelt, authentic word.

- Detection of killer phrases: “I don't think it will heal” “it will hardly improve”, those opinions that do not open up possibilities and create a narrative that emotionally negatively affects people, their emotions and immunity.

- Use of the “wordbook”: list of words to use in the office. Words hurt and words heal. Choosing words is administering a pill wisely.

- Use of the language test : how to speak in the office? What words build a good narrative? Is the communication centered on the person or on the diagnosis? How to use language without criticism? Are the words inhabited? Do the words respond to the consultant's need? Does the language take into account cultural, educational, and social differences?

- Start the day with three thanks . An experience reveals that with gratitude, productivity increased and diagnoses were more accurate by 18%⁴. Positive language creates narratives of hope and learning it is a great insight that we can give to clients.

Key words: private practice; positive language.