

## **Conferencias y Simposios**

### **Tecnología aplicada a los aspectos psicosociales en DMT1**

Coordinadora: Dra. Olguita Vera

#### **Uso de la tecnología para mejorar la salud mental**

Dr. Frank Snoek

Psicólogo Médico, Centro Médico de la Universidad de Ámsterdam, Ámsterdam, Países Bajos

Bien se conoce el impacto psicológico de la diabetes mellitus (DM) en las personas que viven con esta condición. Aproximadamente un tercio de los pacientes reporta niveles de angustia emocional (angustia por DM, ansiedad, depresión, fatiga) y requiere apoyo psicológico. Las pautas internacionales (IDF, ADA, EASD) recomiendan que un profesional de la salud mental sea parte integral del equipo de atención de las personas con DM. Sin embargo, existe una falta de personal psicológico con experiencia, y las intervenciones psicológicas basadas en la evidencia rara vez se implementan en la atención diabética de rutina.

En resumen, el acceso a los servicios de salud mental para las personas con DM es limitado en todos los entornos, lo que da como resultado un tratamiento insuficiente y lleva a una salud mental subóptima que afecta negativamente la calidad de vida y los resultados de la DM. Por ende, se necesita capacitar y designar a más psicólogos en los centros de atención de DM. El uso de la tecnología puede ayudar a ampliar el alcance con costos relativamente bajos, incluida la teleconsulta y la oferta de tratamientos psicológicos basados en Internet/teléfonos móviles. En esta presentación, se darán ejemplos de intervenciones psicológicas específicas para la DM, tanto guiadas como no guiadas.

En los últimos años desarrollamos la aplicación autoguiada basada en la web MyDiaMate para personas con DM1 y síntomas leves de angustia emocional y/o fatiga. La aplicación no requiere la participación de un profesional y, por lo tanto, posee un gran alcance potencial para ayudar a las personas con DM1 a fin de mejorar y preservar su salud mental.

Palabras clave: tecnología; salud mental.

## **Technology applied to psychosocial aspects in DMT1**

Coordinator: Dr. Olguita Vera

### **Use of technology to improve mental health in type 1 diabetes**

Dr. Frank J. Snoek

Medical Psychology, Amsterdam University Medical Center, Amsterdam, The Netherlands

The psychological impact of diabetes on people living with the condition is well recognized. About a third of the patients report levels of emotional distress (diabetes distress, anxiety, depression, fatigue) that warrant psychological support. International guidelines (IDF, ADA, EASD) recommend a mental health professional to be integral part of the diabetes care team. However, there is lack of psychological staff and expertise and evidence-based psychological interventions are rarely implemented in routine diabetes care. In short, access to mental health services for people with diabetes is limited across settings, resulting in under treatment, leading to suboptimal mental health, negatively affecting quality of life and diabetes outcomes. More psychologists need to be trained and appointed at diabetes care centers, but this is likely not going to be sufficient. The use of technology can help expand reach at relatively low costs, including tele-consulting and offering internet/mobile phone-based psychological treatments. Examples will be given of both guided and unguided diabetes-specific psychological interventions. In recent years we developed the web-based self-guided app MyDiaMate for people with type 1 diabetes and mild symptoms of emotional distress and/or fatigue. The app does not require involvement of a professional and is therefore scalable, with a potential large reach, helping people with type 1 diabetes improve and preserve their mental health.

Key words: technology; mental health.