XXXI Acapulco, Gro. CONGRESO NACIONAL DE DIABETES
FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Guerrero, A.C.

¿Cómo influye la depresión en la diabetes en el Adulto Mayor?

Dr. Jorge Rafael Vázquez Flores.
Geriatra.

Agenda del día…

- Adulto Mayor en México.
- Relación entre diabetes y depresión.
- Como detectar la depresión.
- Se puede prevenir la depresión.
- Como impactar en el control de la diabetes.
- Que hacer.

XXXI Acapulco, Gro. CONGRESO NACIONAL DE DIABETES

FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.

El adulto mayor en México…

congresodediabetes.org

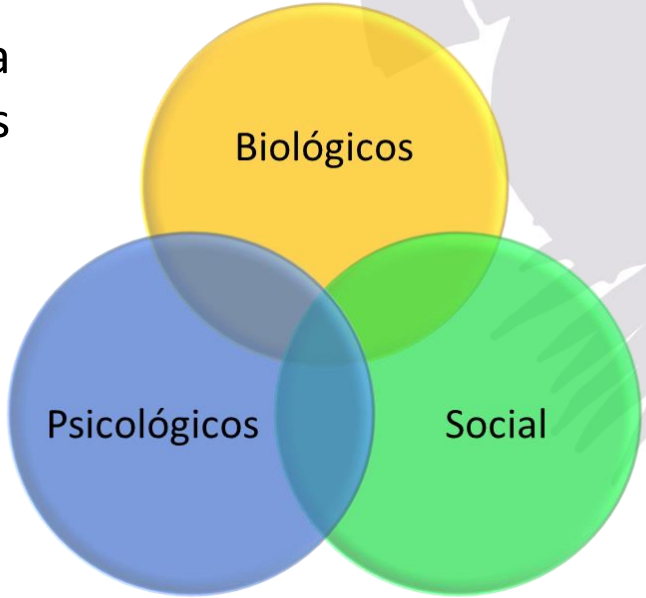
Acapulco, Gro. 14, 15 y 16 de Marzo 2019

Envejecimiento:

- **P**roceso ineludible y gradual como consecuencia de la acción del tiempo sobre los organismos vivos.

- Proceso multifactorial.

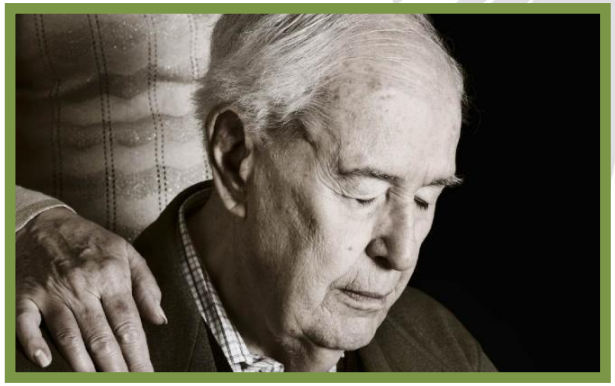
- Presentación y evolución es individual.



Adulto Mayor:

Person a partir de 60 años en países en desarollo

Persona a parti de 65 años en los desarrollados



Clasificación del Adulto Mayor...

Sano

Frágil

Geriátrico

Población de adultos mayores de México, 2000-2050
Millones
40
35
30
25
20
15
10
5
0
3
3.9
4.4
5.5
6.5
8.5
10.2
12
15.2
14.7
20.1
16.1
2000
2010
2020
2030
2040
2050
60-69 años
70 y más años
Fuente: CONAPO, Proyecciones de Población 2000-2050.

2050

79.0

83.6

EL ESTADO DE SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES EN MEXICO

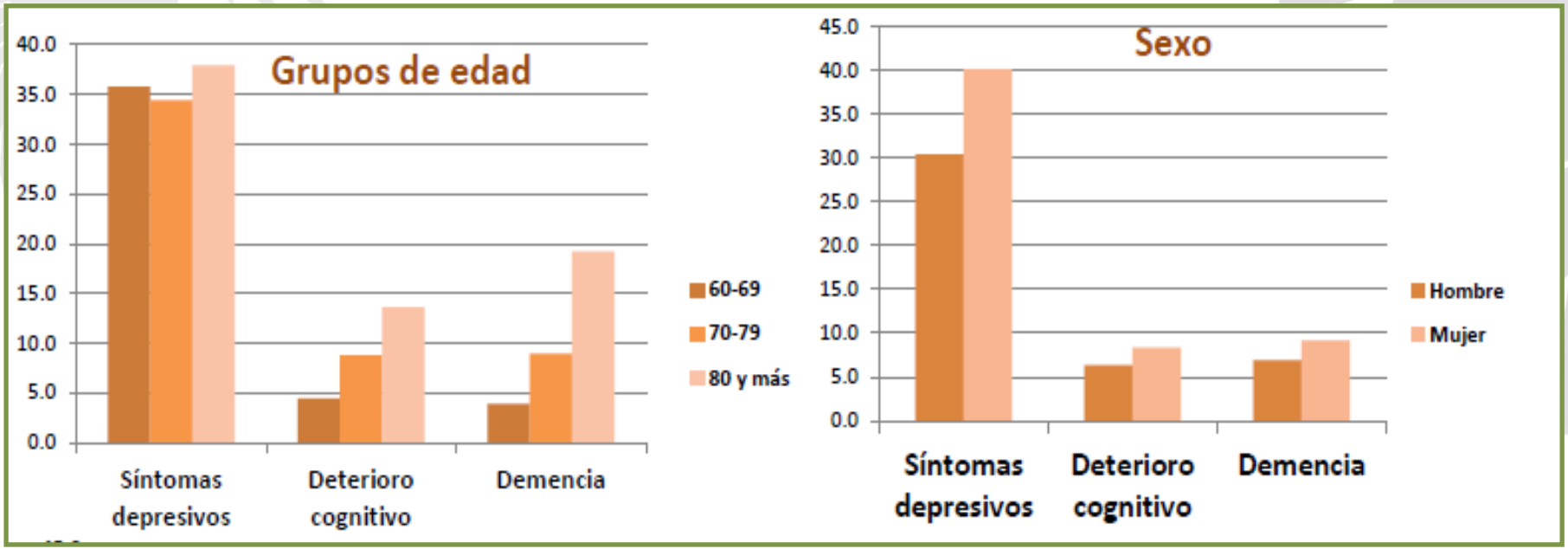
APARENTEMENTE SANOS Y FUNCIONALES	ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRASMISIBLES: HTA, Diabetes, ECV, Cardiopatías, Demencias	MULTI MORBILIDAD + FRAGILIDAD	SINDROMES GERIÁTRICOS: Caídas, Malnutrición / Sarcopenia, Dolor, Deterioro sensorial, Depresión	DEPENDIENTES

11,210, 196

2,802,549

ENSANUT 2014

CONDICIONES DE SALUD MENTAL EN ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS O MÁS, POR GRUPOS DE EDAD, SEXO, LUGAR DE RESIDENCIA (URBANO/RURAL) Y NIVEL SOCIOECONÓMICO, ENSANUT 2012.



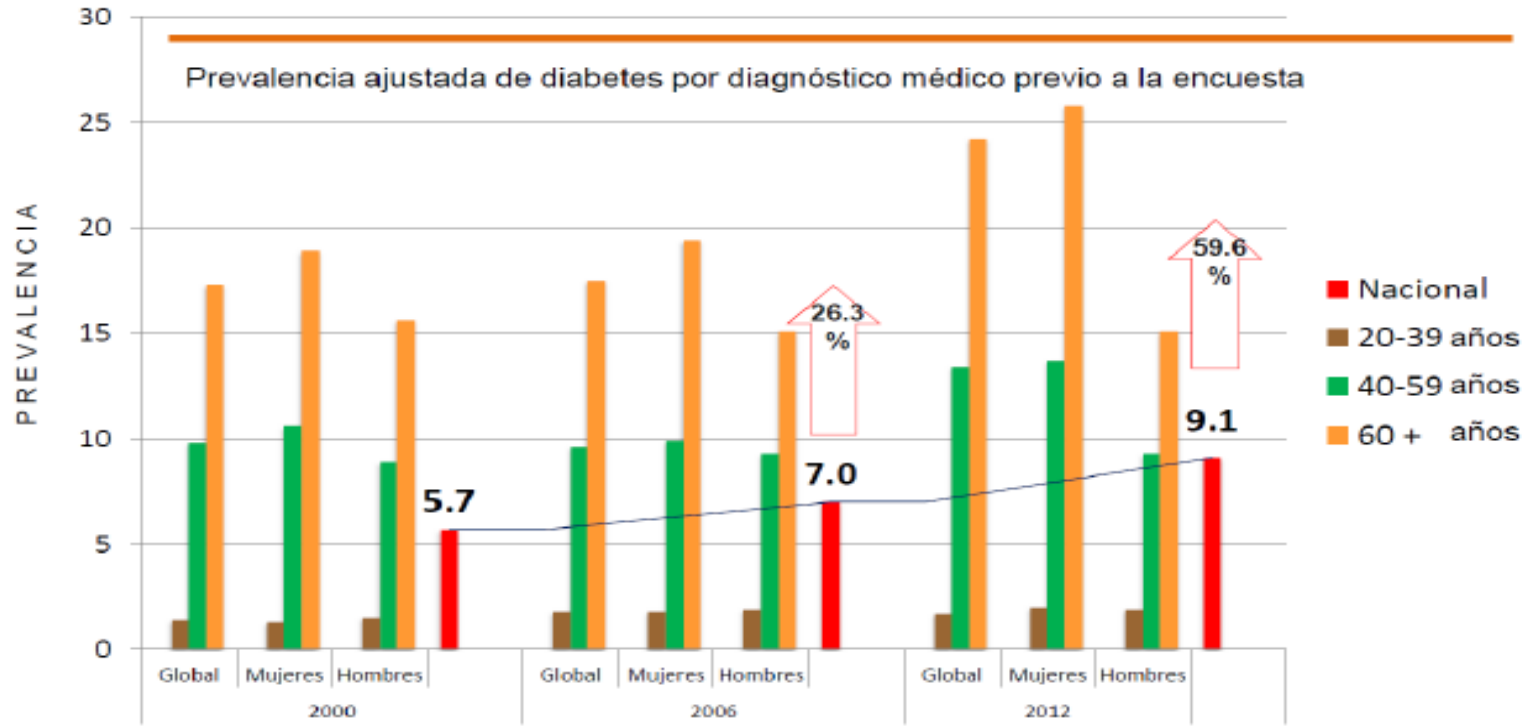
El TOP 10s

El número de personas con diabetes…

Top 10: Countries/territories of number of people with diabetes (20-79 years), 2011 and 2030

	COUNTRY /TERRITORY	2011 MILLIONS		COUNTRY /TERRITORY	2030 MILLIONS
1	China	90.0	1	China	129.7
2	India	61.3	2	India	101.2
3	United States of America	23.7	3	United States of America	29.6
4	Russian Federation	12.6	4	Brazil	19.6
5	Brazil	12.4	5	Bangladesh	16.8
6	Japan	10.7	6	Mexico	16.4
7	Mexico	10.3	7	Russian Federation	14.1
8	Bangladesh	8.4	8	Egypt	12.4
9	Egypt	7.3	9	Indonesia	11.8
10	Indonesia	7.3	10	Pakistan	11.4

Tendencia en la prevalencia de diabetes mellitus tipo 2* por grupos de edad y sexo, 2000 – 2012: ENSA´s



Fuente: Datos de Encuestas Nacionales (ENSA 2000, ENSANUT 2006 Y ENSANUT 2012

XXXI Acapulco, Gro. CONGRESO NACIONAL DE DIABETES
FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.

La depresión es mucho más que estar de mal humor, decaído o triste

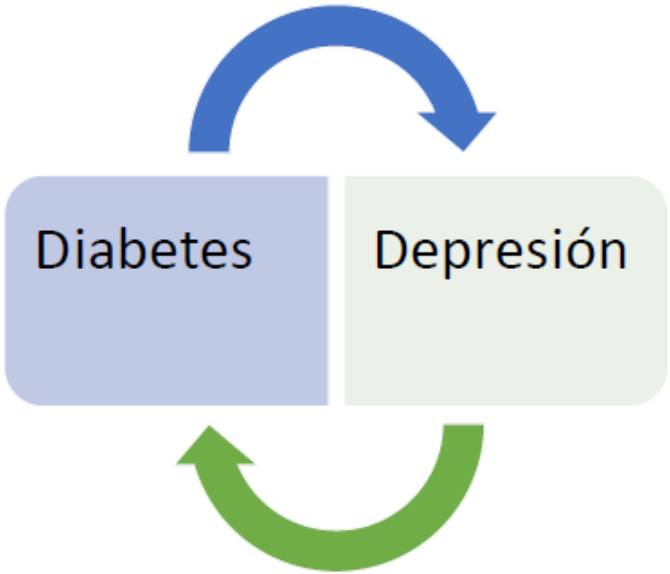
Relación entre diabetes y depresión…

congresodediabetes.org

Acapulco, Gro. 14, 15 y 16 de Marzo 2019

Depresión:

- La depresión es casi **dos veces** más común en personas con diabetes que en personas que no padecen.
- Los estudios apoyan la asociación entre estas dos enfermedades.
- Esta relacionada con un aumento de mortalidad cardiovascular.



Campayo A, Gómez-Biel CH, Lobo A. Diabetes and Depression. Curr Psychiatry Rep 2011; 13:26–30
Pan A, Lucas M, Sun Q, et al. Bidirectional association between depression and type 2 diabetes mellitus in women. Arch Intern Med 2010; 170:1884– 1891
Sridhar GR. Psychiatric co-morbidity & diabetes. Indian J Med Res 2007; 125:311-320

- En personas con diabetes la prevalencia de síntomas depresivos es del **31%.**

- Las personas con síntomas depresivos tienen un **65% mayor riesgo de desarrollar diabetes**

- El pronóstico de la diabetes y la depresión (en cuanto a la evolución, resistencia al tratamiento, complicaciones y mortalidad) **empeora** cuando coexisten ambas enfermedades.

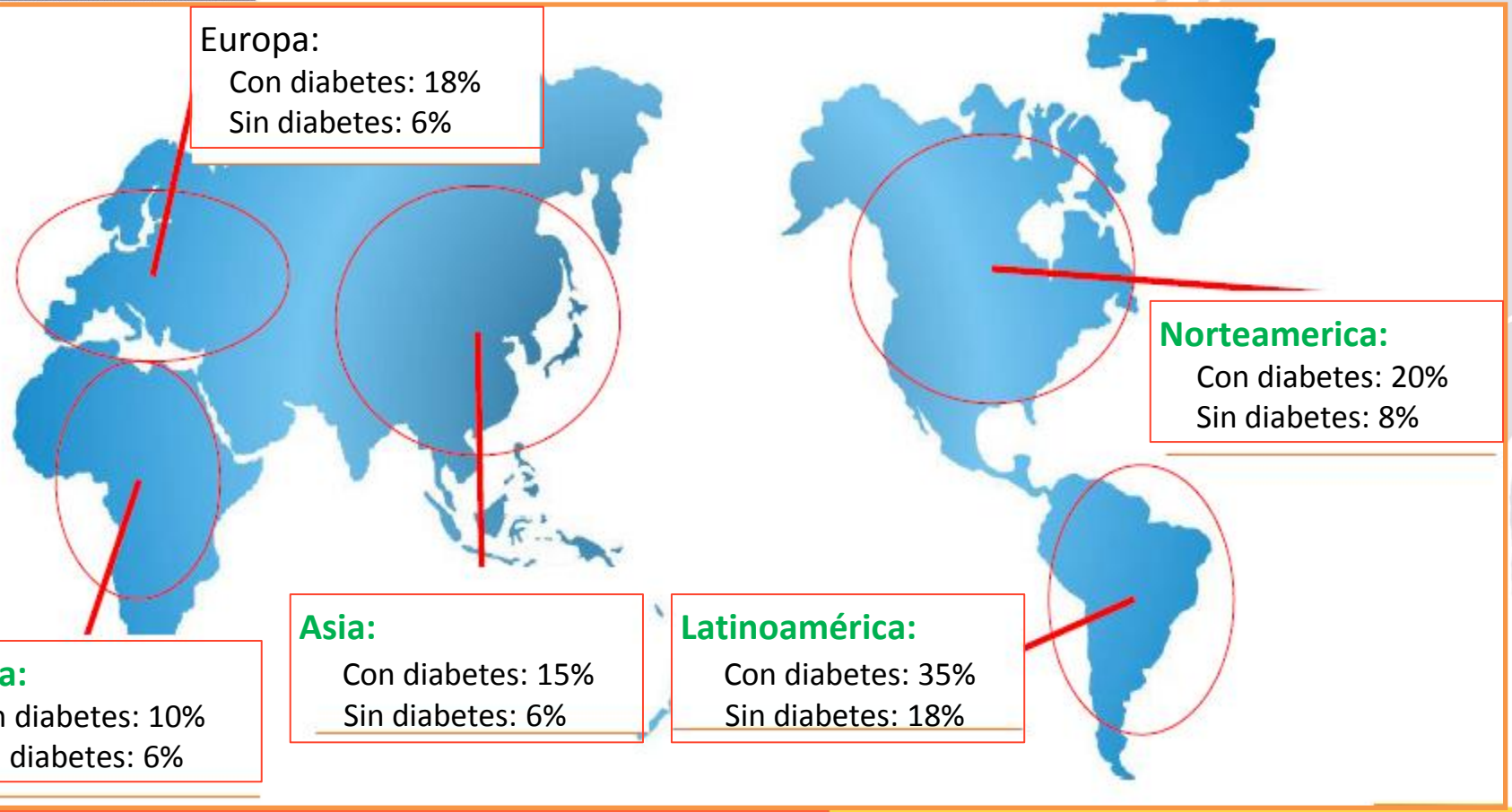
Campayo A, Gómez-Biel CH, Lobo A. Diabetes and Depression. Curr Psychiatry Rep 2011; 13:26–30
Pan A, Lucas M, Sun Q, et al. Bidirectional association between depression and type 2 diabetes mellitus in women. Arch Intern Med 2010; 170:1884– 1891
Sridhar GR. Psychiatric co-morbidity & diabetes. Indian J Med Res 2007; 125:311-320

- Los síntomas depresivos son mas frecuentes en pacientes con complicaciones micro y macrovasculares, disfunción eréctil y pie diabético.

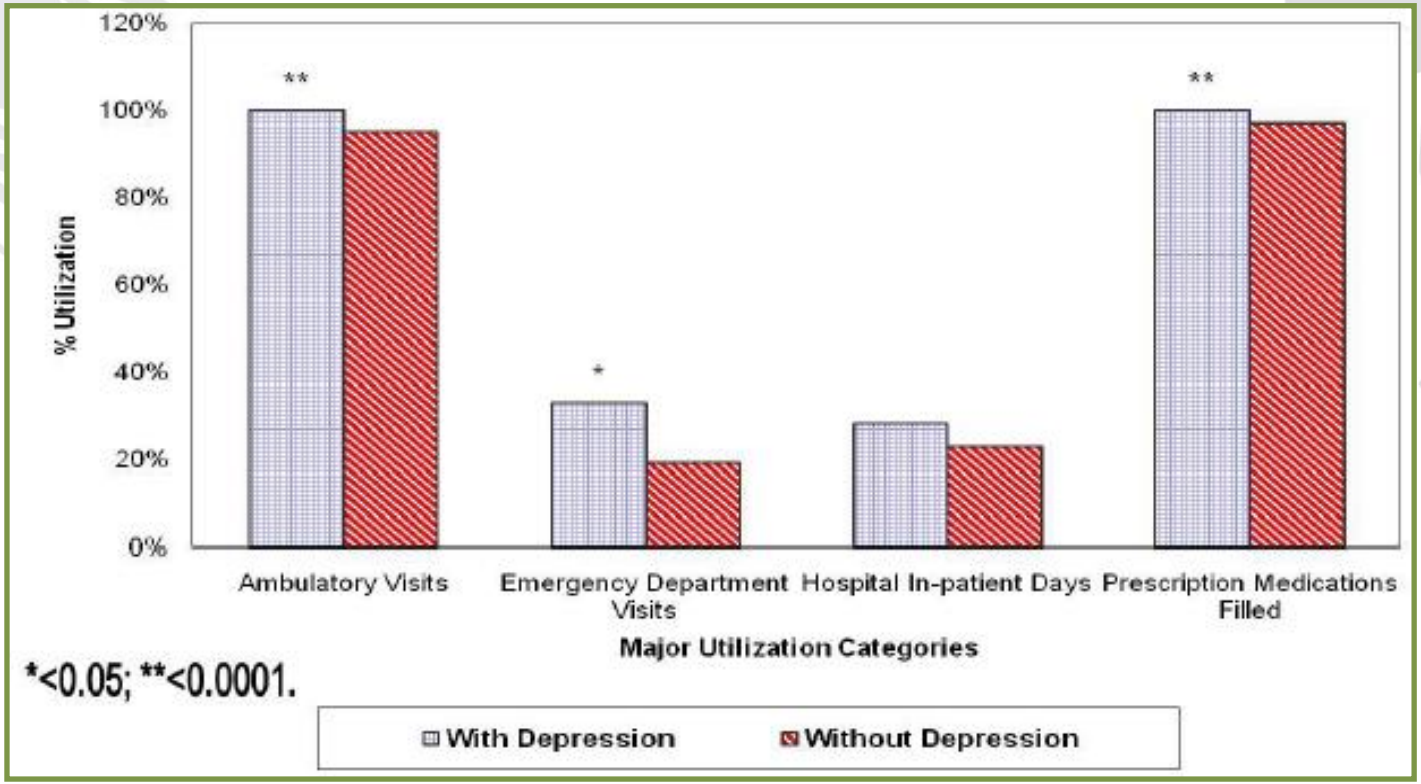
- Aumento en la **mortalidad**.

- Los adultos mayores con diabetes **tienen doble probabilidad** de desarrollar depresión.

Campayo A, Gómez-Biel CH, Lobo A. Diabetes and Depression. Curr Psychiatry Rep 2011; 13:26–30
Pan A, Lucas M, Sun Q, et al. Bidirectional association between depression and type 2 diabetes mellitus in women. Arch Intern Med 2010; 170:1884– 1891
Sridhar GR. Psychiatric co-morbidity & diabetes. Indian J Med Res 2007; 125:311-320


Europa:
Con diabetes: 18%
Sin diabetes: 6%
Norteamerica:
Con diabetes: 20%
Sin diabetes: 8%
Asia:
Con diabetes: 15%
Sin diabetes: 6%
Latinoamérica:
Con diabetes: 35%
Sin diabetes: 18%
África:
Con diabetes: 10%
Sin diabetes: 6%

Uso de servicios de salud..



Egede LE. Medical costs of depression and diabetes. In: Depression and Diabetes. Katon W, Maj M, Sartorius N (eds). Chichester: Wiley, 2010.

XXXI CONGRESO NACIONAL DE DIABETES
Acapulco, Gro.
FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.

La depresión y la ansiedad constituyen los trastornos psiquiátricos más frecuentes en el adulto mayor.

Como detectar la depresión…

congresodediabetes.org

Acapulco, Gro. 14, 15 y 16 de Marzo 2019

- La depresión se define como estado de **ánimo disfórico o pérdida de interés o placer en la vida y en las actividades de tiempo libre.**

- Suele experimentarse como un abatimiento del estado de ánimo normal.

- Describir que se sienten “infelices”, “descorazonados”, “desalentados”, “melancólicos”, o muchos otros términos que expresan tristeza.

A literature review of late-life depression and contributing factors. anales de psicología 2009, vol. 25, nº 1 (junio), 21-26
Guía para el diagnostico clínico DSM5

- La base del diagnóstico del adulto mayor deprimido es la **entrevista clínica**, y para que ésta sea fructífera es necesario que se establezca una **comunicación adecuada** entre el médico y el paciente.

Guía de buena práctica clínica. Depresión y Ansiedad. SEG 2010

2 Preguntas importantes…

- ✓ Durante las ultimas 2 semanas, se ha sentido usted triste, deprimido, sin esperanza ?

- ✓ Durante las ultimas 2 semanas, ha perdido el interés en hacer las cosas que anteriormente le gustaban ?

Sensibilidad 96%	Especificidad 80%

Screening for depression in adults. Ann Inter Med 2012

Como saber si mi familiar está en riesgo…

- Enfermedad del Cónyuge.
- Muertes y Duelos.
- Jubilación.
- Institucionalización.
- Dinero, finanzas y pensiones.
- Problemas familiares.
- Problemas en la vivienda, obra y mudanza.

- Discapacidad.
- Comorbilidad (2 o mas enfermedades).
- Aislamiento.
- Dolor crónico.
- Problemas visuales y auditivos

Guía de buena práctica clínica. Depresión y Ansiedad. SEG 2010

Como sé si mi familiar lo padece?…

- Pérdida de interés.
- Pérdida de satisfacción por las actividades y experiencias de la vida.
- Disminución de las funciones y capacidades.
- Falta de concentración.
- Cambios en su patrón de sueño.
- Cambios en la ingesta de alimentos.

Guía de buena práctica clínica. Depresión y Ansiedad. SEG 2010

XXXI Acapulco, Gro. CONGRESO NACIONAL DE DIABETES
FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.

Se puede prevenir la depresión…

congresodediabetes.org

Acapulco, Gro. 14, 15 y 16 de Marzo 2019

Mantenerse activo…

Física

Mental

Relaciones personales…

Estilo de vida…

Alimentación

Dormir

XXXI Acapulco, Gro. CONGRESO NACIONAL DE DIABETES
FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.

Cómo impacta en mi control de diabetes…

congresodediabetes.org

Acapulco, Gro. 14, 15 y 16 de Marzo 2019

- Se asocia con menor actividad física.
- Incrementa el riesgo de obesidad.
- Empeora el autocuidado.
- Menor apego a tratamiento.
- Menor automonitoreo (Hiperglucemias o Hipoglucemias).
- Mayor polifarmacia.

- Dificultad para organizar las tareas.
- Mayor probabilidad de demencias. (Enf. Alzheimer).
- Búsqueda de cambio en la atención sanitaria y en el seguimiento.
- Mayor somatización de síntomas.

XXXI Acapulco, Gro. CONGRESO NACIONAL DE DIABETES
FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.

Sólo 15% de los adultos mayores con depresión reciben un tratamiento adecuado .

Que hacer…

congresodediabetes.org

Acapulco, Gro. 14, 15 y 16 de Marzo 2019

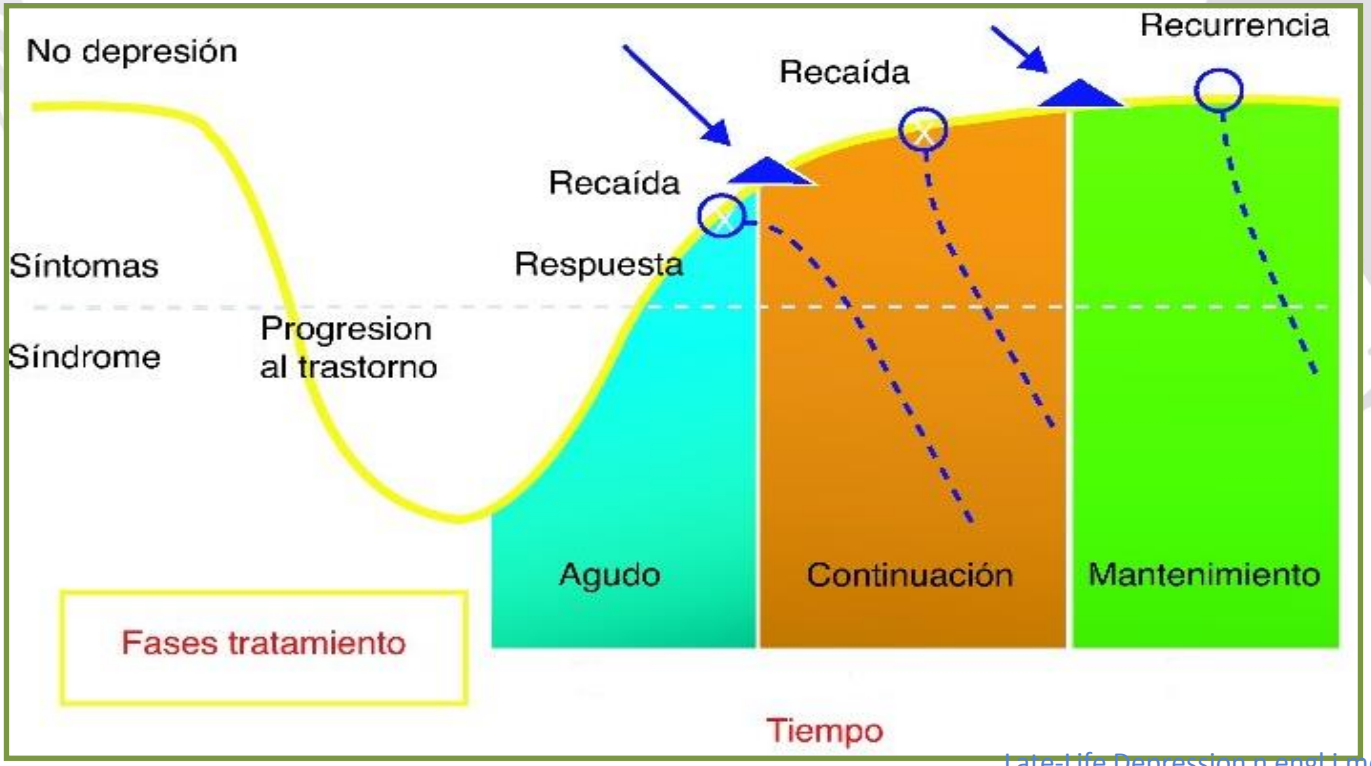
Tratamiento

Reducir/eliminar Signos y Síntomas

Reducir las recaídas/ riesgo de recurrencias

Rehabilitación

Late-Life Depression n engl j med ,2011, 357;22
Guía de buena práctica clínica. Depresión y Ansiedad. SEG 2010
Kupfer DJ, et al. *Arch Gen Psychiatry*, 1992:49:769-773.



Late-Life Depression n engl j med ,2011, 357;22
Guía de buena práctica clínica. Depresión y Ansiedad. SEG 2010
Kupfer DJ, et al. *Arch Gen Psychiatry*, 1992:49:769-773

Estudio	Intervenciones	Evolución
Lustman et al., 1998	Terapia cognitivo-conductual /TCC) + educación en diabetes vs sólo educación en diabetes	Mejoría tanto de la depresión como del control glucémico en el grupo TCC vs control
Huang et al., 2002	Antidiabeticos + educación en diabetes + tratamiento psicológico + relajación y musicoterapia vs sólo antidiabéticos	Mejoría tanto de la depresión como del control glucémico en el grupo de tratamiento vs control
Li et al., 2003	Antidiabeticos + educación en diabetes + tratamiento psicológico + vs sólo antidiabéticos	Mejoría tanto de la depresión como del control glucémico en el grupo de tratamiento vs control
Lu et al., 2005	Educación en diabetes y accidente cerebrovascular + tratamiento electromiográfico + tratamiento psicológico vs cuidado habitual	Mejoría tanto de la depresión como del control glucémico en el grupo de tratamiento vs control
Simson et al., 2008	Psicoterapia de apoyo individual vs cuidado habitual	Mejoría tanto de la depresión como del control glucémico en el grupo de apoyo individual vs control

Terapia cognitiva conductual…

- Estrategia por excelencia de tipo no farmacológico para el tratamiento de la depresión.
- Trabaja ayudando al paciente a que cambie sus pensamientos, emociones, conductas, por otras para combatir sus problemas.
- Tratamiento dura normalmente entre 10 y 20 sesiones.
- Reducción de los síntomas después de 4 o 6 semanas.

- a.) Reducción de la ideación suicida.
- b.) Disminución de recaídas.
- c.)Mejorar la salud física general.

Ejercicios recomendados…

Ejercicios recomendados…

ORGANIZACIÓN DIARIA

L	M	X	J	V	S	D
				brazos	piernas	
1 vez/día	1 vez/día	1 vez/día	1 vez/día	1 vez/día	1 vez/día	1 vez/día

Fuerza brazos y piernas · Cardiovascular · Equilibrio y marcha · Flexibilidad

La caminata en mi cuerpo…

XXXVI Acapulco, Gro. CONGRESO NACIONAL DE DIABETES
FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Guerrero, A.C.

Los pacientes pueden ser “incurables”, pero no “incuidables”.

XXXI Acapulco, Gro.

CONGRESO NACIONAL DE DIABETES

FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.

La información contenida en este documento pertenece a FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C. Este documento y toda la información relacionada con el mismo es CONFIDENCIAL, por lo que no podrá ser compartido y/o divulgado a otras personas físicas y/o morales sin autorización por escrito de FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.