

## Situaciones que odio de la diabetes

¿Qué es lo que más odio de la diabetes?

En esta reflexión expongo las 3 cosas que menos me gustan de tener diabetes



La diabetes no es buena compañera de viaje y en esta reflexión os voy a exponer los aspectos que más me sacan de quicio de **situaciones sociales** que se dan al tener diabetes. Estos son los 3 aspectos de la diabetes mellitus tipo 1 que más odio:

## 1. Todo el mundo sabe acerca de la diabetes

Seguramente habrás experimentado esta desagradable situación en donde **las personas de tu alrededor saben más de diabetes que tu propio endocrino**. Y entonces como expertos en la materia te dicen: **“eso tú no puedes comer porque tiene azúcar”**. Esta frase inocente, puede llegar a molestar, si quieres darte un pequeño capricho de comer algo con azúcar, y sabes que es algo excepcional y que vas a disfrutar de ese momento que para ti es único, ¿por qué tiene que venir el plasta de tu amigo, tu pareja o tu familiar a recordarte las cosas malas?

Otro comentario, tal vez menos frecuente es: **“¿Qué... no te vas a pinchar la insulina?”** Tal vez estás bajo o simplemente no sabes qué vas a comer y esperas un poco más tarde para inyectarte la insulina. Pero claro, el experto observador y controlador tiene que comentar, si no lo hace; explota.

Por este motivo, es mejor no darles importancia a este tipo de comentarios, seguramente lo hagan por tu bien, aunque en realidad pueden sacarte de quicio. **Lo más acertado es ser amable y decirles el por qué haces esto o lo otro**, aunque también es verdad que mañana volverán a hacer el mismo comentario, y si no es Juan es Juana. Ellos no saben lo que pasa durante las 24 horas del día con tu diabetes y no saben lo que es padecerla. Por esta razón es mejor ser amable con ellos y no guardar ningún tipo de rencor hacia estas personas, al fin y al cabo **siempre hablan desde la ignorancia más absoluta** y la ignorancia siempre se ha caracterizado por ser muy parlanchina.

## 2. Valores de glucosa anormales en momentos que no corresponden.

Todo el día en valores de **glucosa dentro del objetivo** y va en esa reunión de trabajo, en esa cita o **en esa actividad tan importante para ti, tienes hipoglucemia o hiperglucemia**. Por ejemplo la hipoglucemia no puede ser una bajada de glucosa normal, que va, tiene que ser una

que no remontas ni con 50 azucarillos, claro que sí. Y ahí estás sufriendo con todos los síntomas de la hipoglucemia antes del inicio del acontecimiento más importante de tu vida. Pero por qué no hablar de esa hiperglucemia, sí tú, esa hiperglucemia que hace que tengas ganas de orinar todo el rato, una sed insostenible y parece que ha pasado sobre ti todos los camiones de mercancías con vigas de hormigón existentes en el universo. Y da igual la insulina que te pongas, el cuerpo se la traga y te la devuelve a modo de insulto, viendo en tu glucómetro un 300 que no baja y justo antes de ese evento de tu vida y que desgracia de ti, ni siquiera hay un baño cercano.

Posiblemente estas alteraciones de glucosa no sean producto de un Dios caprichoso, simplemente el estrés de esa situación hace que baje el azúcar en el caso de no comer por los nervios o hace que suba el azúcar porque el estrés libera en el cuerpo hormonas que suben el nivel de glucosa. En cualquier caso **lo recomendable aquí es tener paciencia y saber qué pautas de tu tratamiento debes manejar para situaciones de estrés.**

### 3. La diabetes no es nada, hay cosas peores

No me ha podido sentar tan mal esta frase puesta en boca de muchos. Seguramente lo hacen para darte esperanzas o ánimos, pero es una frase muy cruel. Y me explico, ¿puede haber en la vida enfermedades mejores o peores que la diabetes? La respuesta es **NO, una enfermedad no se puede comparar con otra enfermedad**, es irracional hacerlo, porque si hacemos este tipo de comparaciones también te puedes ver obligado a comparar entre tipos de diabetes mellitus, pero no solo eso, sino entre personas con el mismo tipo de diabetes. Yo puedo comparar mi enfermedad con la de mi vecino con diabetes tipo 1 y decir que la mía es peor que la suya. Y este tipo de pensamiento comparador acabará siempre concluyendo que **tú eres más desgraciado que tu vecino**. Así que no podemos comparar desgracias, y no podemos hacerlo porque **cada uno tiene sus problemas y son suyos**. A mí no me duele la diabetes de Juan, pero la mía sí.

Otras personas pueden argumentar que el cáncer es peor que la diabetes, por x argumentos, vale de acuerdo, pero no es ningún consuelo para mí. Ya que a mí lo que me fastidia es levantarme todos los días y tener la diabetes durmiendo en mi almohada, lo que tengan otros es de otro. ¿Es una postura egoísta? Posiblemente lo sea, pero esta reflexión viene acorde a que las personas dicen que hay cosas peores que la diabetes, y esa argumentación sí que es egoísta, porque **como supuestamente hay cosas que son peores que la diabetes**, entonces nuestra comunidad no debe tener **ningún derecho**, no podemos solicitar tecnologías financiadas por la Seguridad Social o **no podemos quejarnos**. **¿Para qué hacerlo si hay cosas peores?**

En conclusión, yo **cuando oigo esa frase siempre digo lo mismo**: “Puede que haya cosas peores, pero a mí lo que me preocupa es mi diabetes tan maravillosa que tengo”. **No se puede deslegitimar una lucha en contra de la diabetes porque haya cosas peores**. Porque al final **se genera una opinión pública** en que la diabetes no es tan mala, lo que provoca que las instituciones se olviden de nosotros y apliquen ayudas a situaciones que se consideran peores y que para mí es absurdo pensar que hay enfermedades mejores o peores, buenas o malas. Una enfermedad es una perturbación de algo que debería ir bien y va mal, esto siempre será malo y no es justo que ciertos enfermos se consideren buenos y otros malos, porque para el que padece la enfermedad, para él es la peor del mundo y hay que darle la mejor ayuda que se pueda, **porque detrás de todo esto, siempre hay una persona como tú y como yo que sufre y lo está pasando mal por su enfermedad, independientemente de cuál sea**.

Estas han sido las 3 cosas del ámbito social que más odio cuando tienes diabetes. ¿Tú qué cosas odias de la diabetes? ¿Qué opinas sobre mis odios? ¿A ti también te pasa lo mismo que a mí? Es importante para mí conocer tu opinión, por favor déjala abajo en los comentarios.

Puede que **te interese leer** acerca de [cómo superé la barrera psicológica de tener diabetes](#)

Material creado por Adrián Idoate Bayón, bioquímico por la Universidad de Navarra, para DiabetesAIB con fecha de: 25 de abril de 2020.