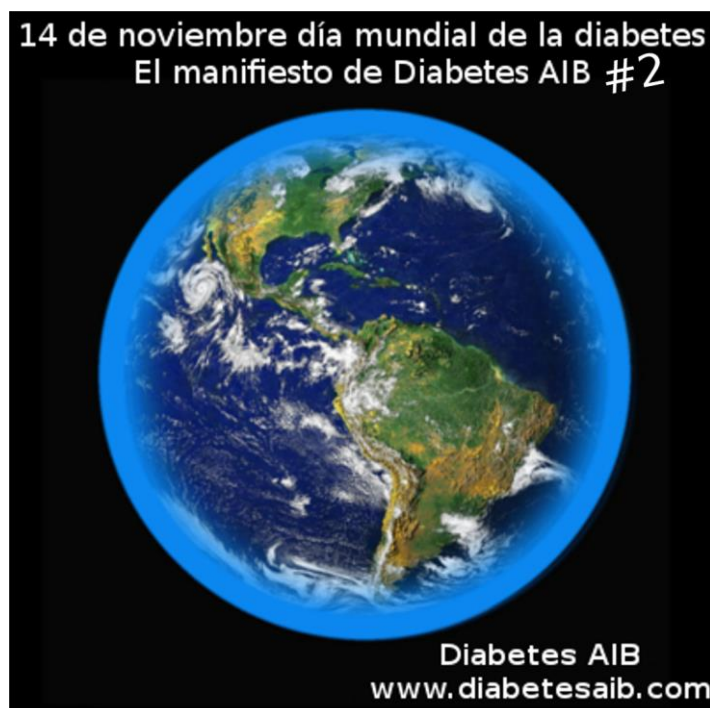


Manifiesto día mundial de la diabetes 2021

Que la diabetes no te impida ser feliz



La diabetes, esa compañera de viaje, que vino a nuestras vidas sin permiso. La diabetes se ha arraigado en nuestra sociedad y millones de personas la sufren en todo el mundo. Cuando una persona es diagnosticada con esta enfermedad, su mundo se viene abajo, cambia en un segundo todo su modo de vida, sus sueños, sus ilusiones y se ve condicionado a lo que diga ella. Si para nuestra vida, la diabetes ha supuesto un gran reto, imagínate los millones de grandes retos que existen alrededor del mundo.

Nadie te puede ayudar a cómo llevar tu diabetes, y no me refiero al tratamiento per se, sino al terreno personal de nuestras vidas. Nadie te dice cómo superar el primer impacto emocional que supone el diagnóstico de la enfermedad. Nadie te dice cómo superar los miedos provocados por la constante amenaza de poder tener una hipoglucemia severa. Nadie te dice cómo afrontar un día con 300 de glucosa. Nadie te dice cómo sobrevivir en el día a día, sabiendo que padeces una enfermedad crónica. Nadie te dice cómo tener perspectivas de futuro a pesar de que las complicaciones de la diabetes acechen. Nadie te dice cómo lidiar con aquellas personas que te han rechazado por tu enfermedad.

No, nadie te lo puede decir, porque es tu reto, es tu camino, es tu vida. Muchas veces te sentirás solo, abrumado por la complejidad de esta enfermedad. Las tormentas de las dudas e incertidumbres acecharán sobre ti. Las injusticias de la enfermedad harán que muchas veces te encuentres dolorido por sus heridas. Los estafadores, camuflados de solucionadores de todos los males, te entristecerán si te ves enredado entre sus engaños. Muchos días la enfermedad hará contigo lo que quiera. Ella te puede tener arrinconado en una esquina, dejándote mirar por una pequeña ventana, para que veas a través de ella cómo los demás disfrutan de un bonito día en el parque sin preocupaciones ni problemas.

Pero no te dejes estar así. Da un puño sobre la mesa. Levántate de esa esquina a pesar de estar magullado. No dejes que la diabetes te arruine la vida. Como a cualquier enemigo, debemos conocer su estrategia y anticiparnos a sus ataques. Conoce sus movimientos, desde aquí te anticipo que no tiene muchos, investiga sobre ella, empápate bien de sus limitaciones y de las formas más eficaces para tenerla bajo control. Enríquécete de la experiencia de otras personas con la misma enfermedad. Experimenta con la enfermedad, prueba a hacerle cosas a ver cómo reacciona y empieza a entender sus comportamientos. Fallarás en muchas ocasiones, pero acertarás en algunas otras, y es ahí donde está el progreso, en saber qué no se debe hacer y que sí. Y empieza a tener el dominio sobre la diabetes. De esta forma verás cómo poco a poco comienzas a tener libertad y control sobre la enfermedad.

Empieza a conocerte, a saber qué es lo que te gusta en la vida, cuáles son tus aficiones, tus metas, qué se te da bien hacer. No dejes que la diabetes te condicione tus sueños, metas y aspiraciones. Aléjate de aquellas personas que te rechazan por tu diabetes y te lastiman constantemente, porque seguramente esas personas no merezcan la pena. Comparte tus logros sobre la diabetes con la gente que te quiere de verdad. Y explica a las personas qué es la diabetes para que la conozcan y podamos poco a poco concienciar a la sociedad de dicha problemática.

Ayuda en la medida de lo posible a todas aquellas personas que se dedican a mejorar la vida de las personas con diabetes: médicos, enfermeros, investigadores, farmacéuticos, divulgadores... dándoles su apoyo y agradecimiento. Y denuncia a todos aquellos que quieren

venderte la moto con la cura de la diabetes, para que nadie caiga en sus engaños. Porque cuando te encuentras arrinconado en una esquina y mirando por esa dichosa ventana, te acoges a cualquier pequeño atisbo de esperanza, y viendo que te han engañado, te sentirás cada vez más acomodado en esa maldita esquina, ya que no sentirás solución alguna a tu vida.

En este día mundial de la diabetes deseo que todas las personas con diabetes que estén pasándolo mal por la enfermedad, comiencen a ver una salida al tormento que están pasando. También deseo que se siga avanzando en el conocimiento sobre la diabetes y deseo también que todos aquellos que engañan a las personas con diabetes, dejen de hacerlo y nos dejen en paz.

Puede que te interese leer: [El lado oculto de la diabetes](#)

Si tienes problemas con la diabetes en tu centro educativo tenemos en venta el **libro**: “[¿Alumno con diabetes? El manual para profesores](#)”.

Síguenos a través de redes sociales: [Youtube](#), [Facebook](#) e [Instagram](#). Puedes ponerte en contacto con el autor a través de info@diabetesaib.com. Y recuerda que esto es Diabetes AIB, tu lugar del conocimiento.

Sobre el autor:

Adrián Idoate Bayón es bioquímico por la Universidad de Navarra. Ha realizado varios trabajos de investigación en el tema de la diabetes, transportadores de glucosa y obesidad, presentándolos en congresos internacionales y en artículos de revistas científicas. Tiene publicado el libro: “¿Alumno con diabetes? El manual para profesores”. Además, se dedica al mundo de la divulgación de la diabetes, siendo el fundador de la plataforma Diabetes AIB. Este artículo ha sido redactado con fecha de: **13/11/2021**.