

Día mundial de la diabetes 2022



Todo duele, todo se siente y todo se oscurece. La diabetes llega a nuestra vida, sin permiso, produciendo un grito mudo que nos desgarrar por dentro. En la oscuridad de nuestra soledad, culpamos a todos y a todo, pero nadie es hacedor de nuestros males.

¿Por qué a mí? Se oye decir a una voz de nuestro interior. Entonces, muchas voces nos aterran y nos culpan a nosotros de nuestra desgracia. Abrumada, la voz inocente del principio es silenciada por el juicio solemne de las otras voces. Por ello, aferrados al mástil de la tristeza, caemos en tierra áspera. De rodillas y sucumbidos ante la vida, nos hacemos heridas y entonamos el meaculpa.

Por suerte, el amor, la amistad y el tiempo vienen para recogernos y decirnos que nadie tiene culpa de este mal. No se hizo nada mal. La vida es maravillosa y cruel al mismo tiempo. Son las reglas del juego y que en este caso no jugaron a nuestro favor.

Horas pasé en mi oscura habitación sin saber qué hacer. Todo era nuevo, extraño y doloroso para mí. Pero no debí perder ni un minuto de

mi niñez buscando culpables ante esta enfermedad. Asumí mi nueva realidad y entonces un aire fresco y renovador se apoderó de mí.

Con este nuevo espíritu pude mirar al frente y vi esperanza. De hecho, también pude mirar hacia ambos lados. Ahí se encontraban otras gentes en la oscuridad y quedándose atrás, bien porque sufrían de un mal menor o bien porque sin tener ningún mal; se lo buscaban.

Yo no quería sufrir más, pero tampoco quería sufrir por cosas mundanas, ni meterme en líos innecesarios. Analicé, calculé y deduje: Yo soy como soy.

No quiero sufrir porque un compañero de trabajo me miró mal; eso a mí no me hace daño porque sé que carece de importancia. Con 6 pinchazos de insulina al día ¡a quién le importa si ese me miró mal! Pues mi compañero lo sufría como si fuese el mayor problema del mundo.

No quiero meterme en las drogas como hizo mi vecino. Yo quiero salud, no acabar con ellas. ¡Qué curioso! El enfermo quiere salud y el que tiene salud hace lo posible para acabar con ella.

A ver sí, hay gente que no entra en ninguna de esas dos categorías y podría fijarme en esas personas y hacer así más grande mi desdicha. Pero... ¿es necesario? ¿Tengo que fijarme siempre en los demás para sentirme mejor o peor?

Yo sé pocas cosas, pero una que aprendí es que la gente va y viene, los amigos permanecen más tiempo y la familia muchísimo más, pero el que siempre va a permanecer contigo día tras día hasta que fallezcas; eres tú mismo.

Por eso, nos tenemos que querer tal como somos. ¿Qué no te gusta en dónde trabajas? Cámbialo. ¿Qué no te gusta cómo te sienta tu ropa? Cámbiatela. Pero ten en cuenta que la diabetes no se puede cambiar, ni hacer como que no existe. Por eso, aquello que no te gusta; cámbialo y aquello que no se puede cambiar; ámalo.

¿Piensas que es una locura amar la diabetes? Si te amas a ti mismo y te aceptas tal y como eres, no importará qué desventaja tendrás frente al resto, porque no te llegarás a comparar con el resto. Sólo llegarás a

compararte contigo mismo. Y te preguntará: ¿soy mejor persona ahora o hace 5 años?

Si te amas a ti mismo nunca te preguntará si eres mejor o peor que esa persona, porque al amarte a ti mismo, los demás no te importan a la hora de compararte.

No confundas amarte a ti mismo con ser egocéntrico, narcisista o similares. Simplemente te aceptas como eres y conoces cuáles son tus fortalezas y debilidades. Con todo ello, construyes una vida plena que te haga feliz y donde exista el espacio y el ejemplo para que los demás puedan construir su proyecto de vida contigo.

En este 14 de noviembre de 2022 día mundial de la diabetes quiero que empieces a aprender a amarte a ti mismo y que la diabetes no sea nunca la excusa para sentirnos pequeños frente al resto. Porque alcanzar tus sueños en la vida sólo dependen de ti y nunca será un impedimento tu diabetes.

Puede que te interese leer: [Cómo he evolucionado con mi diabetes](#)

Si tienes problemas con la diabetes en tu centro educativo tenemos en venta el libro: “[¿Alumno con diabetes? El manual para profesores](#)”. Además, si **quieres mantenerte informado sobre diabetes**, síguenos visitando ya que actualizamos el contenido 1 vez por semana y también puedes [registrarte](#) para recibir **1 correo al mes con la información más destacada sobre diabetes**.

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: 13/11/2022.