

# Cómo he evolucionado con mi diabetes

Muchas veces pensamos que el **tratamiento de la diabetes** no avanza, que nos hemos quedado atrás. Posiblemente estemos más atrás de lo que nos gustaría y eso no se puede negar.

Aun así, si echo una mirada atrás, puedo ver cómo ha evolucionado mi vida con diabetes con el paso del tiempo. Por desgracia, ya cuento con 14 años de experiencia en esto de **vivir con diabetes**.

En esta publicación te comento las rutinas que antes hacía por la diabetes y que las he ido dejando atrás. Espero conocer también tus experiencias.

## Pinchazos a las 3 de la mañana

Recién inicié el **debut de mi diabetes**, había una rutina desoladora para mí. Tenía que tomarme los **valores de glucosa en sangre** a las 3 de la mañana. Al principio de la enfermedad tenía una justificación para hacerlo, pero esta extraña costumbre se extendió pasados los 2 años con la enfermedad.

Esta mala rutina me impedía dormir bien y es bien sabido los problemas para conciliar el sueño que tienen las personas con diabetes, como se detalla en este [artículo sobre los problemas para dormir en los diabéticos](#).

Además, en los primeros años de debut al ser pequeño, esta medición me lo hacían mis padres. ¡No veas lo mal que lo hacían! ¡Qué daño! Por suerte, nuestro endocrino nos dijo que ya no hacía falta tal práctica hecha a mala leche.

Hoy en día, los **niños con diabetes** que debuten con la enfermedad lo tienen más fácil para conocer los niveles de glucosa nocturnos. Gracias

a los **sensores continuos de glucosa**. Además, tienen alarmas que les despiertan solo en caso de emergencia por una hipoglucemia, favoreciendo un dulce sueño.

## Confusión de insulina lenta por rápida



Este era mi mayor miedo y el que me restaba salud mental. Por suerte, llevo ya 4 años con la **bomba de insulina**, que solo administra insulina rápida las 24 horas del día. Para mí, era un horror el tenerme que inyectar insulina rápida y lenta. En aquella época, a la hora de cenar, me debía inyectar las dos insulinas. De la lenta unas 55 unidades y de la rápida pues unas 8-12 unidades.

Las dos plumas muy juntitas y con alta probabilidad de confusión. Incluso hubo una época que me las ponía recién levantado por la mañana ¡Imagínate qué miedo! ¡Estaba medio dormido! Hay que tener en cuenta que 55 unidades de insulina rápida en vez de lenta me habrían ocasionado una **hipoglucemia difícil de remontar** y muy duradera en el tiempo.

Por suerte eso nunca pasó, aunque una vez estuve muy cerca de que se produjese tal catástrofe. Te lo cuento en esta [publicación sobre cómo me confundí de insulina](#). Ahora ya vivo más tranquilo gracias a la bomba de insulina.

## Ya no me pincho

Gracias a la aparición de sensores y bomba de insulina, he pasado de los 7 pinchazos de insulina diarios y unos 10 de glucemia a 1 pinchazo cada 3 días por el cambio de insulina y 1 cada 14 días para el sensor de glucosa.

El cuerpo humano es impresionante, pues ahora me produce pereza realizar esos pinchazos que son irrisorios en comparación con lo que hacía antiguamente. El ser humano se vuelve conformista enseguida y cada vez quiere más comodidad, y ¡menos mal que es así! En caso contrario aún estaríamos viviendo al calor de una fogata en la cueva.



## No tengo miedo a la hipoglucemia

Esa gran temible **bajada de azúcar**, cuyos endocrinos nos alertaban de los peligros que conllevaba la hipoglucemia. Obviamente esto es así, no hay que descuidar la hipoglucemia ni restarle importancia.

Claro está, que cuando era muy niño me habían metido el miedo en el cuerpo y vivía aterrorizado sobre la posibilidad de tener una bajada de glucosa en sangre.

Por suerte, desde mi primera hipoglucemia, que te cuento en esta [publicación sobre cómo detecté una bajada de azúcar](#). He vivido cantidad de momentos dramáticos protagonizados por la glucosa.

Por ejemplo, mi primer valor por debajo de 50 en el que veía como el suelo se ondulaba, o cuando obtuve 11 mg/dl de azúcar, pero era un valor falso porque tenía los dedos mojados de salir de la piscina. También tuve un 25 que me lo detecté porque me pinché por curiosidad y no tenía ningún síntoma.

Me acuerdo de una hipoglucemia con 40 de azúcar que duró 2 hora<sup>2</sup> y me tomé una infinidad de azucarillos y no subía y me encontraba en un monte de unos 2.600 metros de altitud donde la ayuda sanitaria no iba a llegar.

Quiero remarcar que no subí el monte andando, sino en autobuses que subían hasta la cima, por lo cual esa bajada de azúcar no se debió al **ejercicio físico**.

En definitiva, toda esa experiencia que fue llevada de sufrimiento, dolor y lágrimas ha sido lo que me ha permitido tener libertad sobre la enfermedad, porque somos los que superamos. Y yo superé ese **miedo a la hipoglucemia** a base de palos, pero ya no me dan miedo, aunque las sigo teniendo respeto, que creo que nunca se debería perder.

## **No cuento las raciones de hidratos de carbono**

Posiblemente cualquier sanitario que se dedique a la diabetes y lea este apartado se eche las manos a la cabeza. ¡Cómo que no pesas la comida! Y ¡Encima lo publicas en un sitio que lo ven miles de personas! Bueno... vamos por partes.

Lo primero de todo es que la experiencia en el manejo de la diabetes es capital. Llevo muchos años pesando los alimentos y siempre como los mismos. En otras palabras, ya sé las **raciones de hidratos de carbono** con solo ver el plato.

Hubo un momento en mi vida que dejé de pesar los alimentos y claro yo ya me sé esta historia. El cuerpo humano es muy suyo y si al principio aprende que X son 1 ración de tal comida, mañana el cerebro muy listo él; esa ración la convertirá en X+1.

Llega un momento en que el cerebro te engaña y te estás metiendo 5 raciones en vez de 1 y te **inyectas insulina** para 1 ración ¿la consecuencia? **Hiperglucemia a las 2 horas de comer**. Al principio cuando dejé de pesar la comida me empezó a pasar eso y volvía entonces a pesar la comida.

Ahora ya no es necesario, lo tengo muy bien interiorizado la cantidad de comida y las raciones de hidratos de carbono equivalentes.

Y segundo que quiero comentar acerca de esto es que sin duda la pereza es algo muy presente a la hora de pesar los alimentos. Y seamos realistas, no tengo tiempo en pararme a pesar cada alimento que me vaya a meter a la boca. Por ello, soy más práctico, ¿qué controlo bien las raciones de hidratos de carbono? ¿Para qué perder mi tiempo en algo inútil?

Además, la diabetes supone un desgaste psicológico importante y hay que saber cuándo apretar en la enfermedad con estos asuntos de pesar comida o ajustar más la insulina y cuando hay que relajarse un poco.

Estas han sido las 5 cosas que he dejado de hacer con 14 años de enfermedad y ¿tú? Me gustaría saber tu experiencia. Escríbeme si te apetece un correo a [info@diabetesaib.com](mailto:info@diabetesaib.com)

**Puede que te interese leer:** [Cosas que me ha enseñado la 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](mailto: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: 08/10/2022.