

## El lado oculto de la diabetes

Hoy quiero tratar un tema que para muchos puede dar una luz de esperanza y visualizar el problema de la diabetes de manera diferente. No te pierdas mi reflexión



La diabetes, esa vieja compañera, que te sigue a todos los lados. **Todos quisiéramos ser ella:** inagotable, dura de pelar e inteligente; porque cuando te encuentras en una situación delicada de tu vida, ella siempre se las apaña de manera astuta para fastidiarte. Pero hoy ella no va a ganar, **hoy voy a desvelar su lado oculto** que ella tiene guardado y que no quiere que sepamos.

Todos creemos que la diabetes solo afecta a los órganos del cuerpo, esto es verdad, pero la diabetes también ataca a una parte muy importante de nuestra vida; **la psicológica**. En la sociedad actual, todos nos involucramos en el tratamiento de la diabetes: insulina, alimentación y deporte. Pero todos nos olvidamos de la parte psicológica. **Esta parte es muy importante** y debería ser trabajada durante la educación diabetológica.

Por todo lo que he expuesto, la diabetes tiene un componente físico y uno psicológico. El físico ya sabemos cómo tratarlo, pero ¿cómo solucionar el problema psicológico? **La diabetes tiene 3 particularidades** que afectan a nuestra parte psicológica: es una enfermedad crónica, debe ser autogestionada por la persona que la padece y actúa al 100% de nuestro tiempo. A continuación, **explico cada particularidad**.

**La diabetes es crónica**, por lo que dura toda la vida. Esto a nivel psicológico es bastante fuerte, porque vas al médico, te diagnostican diabetes en unos segundos y tu vida ya ha cambiado para siempre. Este impacto es muy duro y a veces dependiendo de la edad en la que una persona es diagnosticada, puede ser más duro todavía.

**La diabetes es autogestionada**, por lo que la persona se tiene que hacer cargo de una tarea de médicos, matemáticos, físicos, químicos, enfermeros... Sin gozar de ninguna experiencia sobre este tipo de materias. El desconocimiento sobre este tema hace que impere el miedo y la incertidumbre. Vivir con estos sentimientos no son positivos para nuestra mente.

**La diabetes actúa siempre al 100%**. Esto quiere decir que la diabetes siempre va a estar dando guerra, sin importar lo que te pase. Nosotros no podemos estar siempre al 100% y habrá momentos en la vida más duros en los que rindamos por ejemplo al 80%, entonces la diabetes nos parecerá como una piedra de grandes dimensiones que tendremos que soportar.

Ante lo que he expuesto parece que todo tu mundo está en llamas, y que no hay cabida a algo mejor. No es apropiado pensar en esto, porque conozco **personas que han superado la diabetes a nivel psicológico**, en las que yo me incluyo. Atacando el problema psicológico se puede vivir de otra forma la vida, superando todos los conflictos que nos plantea la diabetes.

¿Cómo se supera?

Lógicamente al ser un problema más personal puede haber soluciones de todo tipo y yo no soy un experto en este campo. Pero puedo más o menos indicar, desde mi experiencia personal, **algunos consejos que te pueden ayudar**. Ante el problema de que la diabetes dure toda la vida, **el cerebro al final se habitúa a su nueva circunstancia**. Con el paso de los años, al menos a mí me ha pasado, el cerebro ve normal el pincharse, medirse, cuidarse... El cerebro ya asimila como parte de su realidad este comportamiento en su día a día. Al principio es normal apurarse debido a que todo es nuevo y cuesta adaptarse, pero con el tiempo se hace de forma más automática. Aunque hay que reconocer que el tiempo de asimilación puede ser variable dependiendo de cada persona.

Ante el problema de la autogestión, el aspecto fundamental es el **conocimiento sobre la enfermedad en general y sobre tu caso particular**. Por un lado, todos los que tenemos diabetes tenemos que tener una educación en diabetes excelente por parte de nuestras unidades de endocrinos, pero también nosotros tenemos que seguir actualizándonos e informándonos. **Uno de los objetivos de Diabetes AIB es precisamente ese, proporcionar información útil a las personas con diabetes para que mejoren su tratamiento**. El conocimiento sobre el tratamiento es esencial para partir de una base. Pero por otro lado tenemos que conocer nuestro caso particular, es decir, qué aspectos nos afectan en nuestra diabetes. Por ejemplo, si como cierta comida; sé que me subirá mucho o si hago este tipo de ejercicio físico; sé que sufriré una hipoglucemia. Esto se consigue con muchos años haciendo pruebas de acierto y error. Esta información no la encontrarás en ningún libro, esto es **la experiencia personal**. La experiencia nos ayudará a combatir el impacto de la diabetes a nivel psicológico, ya que no supondrá tanto esfuerzo llevar a cabo las acciones pertinentes, ya que conoces tus reacciones y además el miedo al que pasara; se desvanece.

Y ante el problema del 100% de esta enfermedad, las dos soluciones de antes son importantes, aunque también **hay que trabajar en nuestra capacidad de superación, resiliencia y positivismo ante la vida y sus dificultades añadidas.**

Por último, a algunas personas les puede ayudar **compartir sus experiencias** con otras personas o ir a un **centro especializado** para que les orienten a cómo superar psicológicamente la enfermedad.

En diabetes AIB sois todos bienvenidos y espero que podáis compartir vuestras experiencias y reflexionar conmigo. Este tema sé que puede ser bastante controvertido y entiendo que no a todo el mundo le gustará o le funcionará lo que he expuesto en esta reflexión. Todo lo que he escrito no está basado en artículos científicos, algo que siempre hago en la sección de artículos, esto ha nacido después de llevar muchos años con diabetes. Espero que hayas podido descubrir el lado oculto de la diabetes y que te sirvan para tu día a día. Recuerda que esto es Diabetes AIB, tu lugar del conocimiento. Cualquier idea, opinión y reflexión ¡Compártela abajo en los comentarios!

**Puede que te interese leer:** [Situaciones que odio de la diabetes](#)

Material creado por Adrián Idoate Bayón, bioquímico por la Universidad de Navarra, para DiabetesAIB con fecha de: 27 de junio de 2020.