

## Cuando la diabetes se rebela contra nosotros



La diabetes es una enfermedad crónica, que no se marcha de nuestras vidas, a pesar de que constantemente la miremos mal, hablemos mal de ella o la insultemos a pesar de tenerla delante de nosotros. Vino a nuestras vidas sin darle permiso y como el amigo pesado que se aloja en tu casa unos días y se queda meses. En este sentido ocurre lo mismo pero para siempre.

Nosotros no somos los mismos durante toda nuestra vida, vamos cambiando según las experiencias de la vida, el ambiente en el que nos encontremos y otros mil factores más que nos afectan. Yo suelo decir que la diabetes actúa siempre igual, ella está siempre al 100%, no falla y a pesar del paso del tiempo, ella se encuentra inmutable. Sin embargo, nosotros a veces estamos normales en nuestra vida y también estamos al 100%, entonces la diabetes no nos afecta tanto. En cambio, en otras ocasiones nos encontramos decaídos, el cuerpo no nos sigue a ningún lado y nos encontramos por debajo del 100%. En estos casos la diabetes nos pesa.

También puede ocurrir que en algún momento de nuestra vida, nos vaya muy bien (no todo van a ser desgracias, a ver, teóricamente puede ocurrir que nos vaya bien, ya si pasa o no pasa, yo no tengo experiencia de eso, pero la teoría está ahí). En estos buenos momentos nos

encontramos por encima del 100% y tenemos la diabetes bajo control, es decir, la diabetes no nos pesa.

En los momentos por debajo del 100% puede pasar que nuestra parte más reaccionaria de nuestro ser se rebele contra la vida y como no, el primer eslabón al que rebelarse es la diabetes. Empezamos en estos momentos a criticar a la diabetes, a echarle la culpa de todo, y ella ni se inmuta, no se da por aludida. El problema es cuando nuestra rebeldía aumenta en intensidad, entonces pasamos de ella, y no nos tomamos la glucosa en sangre, no nos ponemos la insulina correspondiente, comemos de más e incluso algún glucómetro sale disparado por la ventana. Son situaciones que todos hemos vivido con diabetes, tampoco vamos a criticar algo que es humano. Los endocrinos posiblemente critiquen estas rebeldías, no se las tengáis en cuenta.

En esta reflexión quiero exponer la otra cara de la moneda y es que la diabetes también tiene momentos de rebeldía. Muchas veces nos ponemos bidones de insulina para bajar la glucosa y oye... ¡qué no baja! O por ejemplo, siempre haces el mismo tiempo de ejercicio, algunas veces no hay forma de que baje la glucosa y en otras ocasiones con 5 minutos de deporte te baja los niveles de glucosa a mínimos y no hay forma de subirlos. O cuando comes una cosa que presuntamente no tiene hidratos de carbono y te sube el azúcar hasta el cielo. O cuando durante 2 días haces lo mismo (comer la misma comida, realizar las mismas actividades) y los niveles de azúcar no tienen nada que ver en esos 2 días.

Aunque la rebeldía de la diabetes produce mucha rabia, nuestra rebeldía contra ella no puede cronificarse, sino que debemos apaciguarla. Ya que una rebeldía prolongada en el tiempo perjudicaría a todo nuestro organismo y entonces la vida se nos complicaría mucho más. En esos duros momentos de nuestras vidas es donde se forjan las grandes personas. Las personas que valen de verdad, no aquellos que son “quejas por una rotura de la uña”. En nuestra sociedad existen muchas personas que son quejas por una rotura de la uña. Es decir, les pasa un poco de daño, como puede ser romperse un poco la uña, y como estas personas no están acostumbradas a sufrir porque no han pasado por ello, hacen de la uña un mundo entero de sufrimiento.

Nosotros no somos así, estamos hechos de otra pasta. Aguantamos miles de cosas, porque la vida nos ha obligado a hacernos fuertes. De otra manera no lo seríamos. No interpretes de mis palabras que la diabetes sea buena, no he dicho eso, simplemente que nos hace más fuertes, nos hace apreciar los buenos momentos de la vida, aunque sean pequeños, porque sabemos cuáles son los malos, sabemos qué es pasar miedo por una hipoglucemia con riesgo a caernos redondos sobre el suelo en cualquier momento. Porque sabemos qué es encontrarnos mal por una hiperglucemia. Porque sabemos qué es dudar sobre las dosis de insulina. Porque sabemos qué es la inseguridad de no habernos administrado el tipo de insulina correcta. Porque no sabemos qué nos deparará el futuro, si padeceremos las complicaciones de la diabetes. Porque no sabemos si habremos perdido oportunidades de trabajo o en el amor por desconocimiento de nuestra enfermedad.

Aun así, desde la soledad de nuestro ser, damos un golpe en la mesa, nos ponemos de pie y caminamos por un sendero que está lleno de zarzas. Entonces perdemos el miedo a herirnos y de la mano de los que nos quieren, vamos construyendo el camino de nuestras vidas, que nadie lo ha caminado, porque es el camino de nuestra vida.

**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](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. Esta reflexión ha sido redactada con fecha de: **5/02/2022**.