

La carta de frustración sobre la diabetes



Asunto: LA FRUSTRACIÓN

Buenos días:

Una hipoglucemia desobediente, que no quiere subir a pesar de que quejoso y sin energías pides de forma desesperada de que suba ya y que acabe cuanto antes tu sufrimiento. Y efectivamente así ocurre, después de agotar tu nevera y extenuado por la batalla que acabas de librar, te sientas en tu silla y con un resoplido miras al reloj y haces cálculos sobre tu azúcar sin seguir ninguna lógica. Sentado y deprimido te empiezas a notar enérgico como una flor que sale de las cenizas de un incendio.

Te notas fuerte e imparable capaz de hacer lo imposible. Y se esboza en ti una sonrisa de alegría por haber salido triunfante de esa hipoglucemia. Piensas que has acabado, pero nada más lejos de la realidad. En esa hora de falso triunfalismo te permites hacer algunas tareas pendientes antes de irte a dormir. Pero pasada esa hora y con las

horas del día posadas sobre tus hombros, te empiezas a notar otra vez débil.

Con casi ya los ojos cerrados por el sueño y frustrado pensando que otra vez tienes el azúcar bajo y que debes hacer otra vez tu obra magistral, te dispones a tomarte la glucosa. En la espera del resultado, te pones nervioso de una forma injustificada. Y el nerviosismo se convierte en un enfado de dimensiones astronómicas, pues lo que parecía una hipoglucemia, ahora es una hiperglucemia. Tienes ganas de tirar el glucómetro por la ventana, irte a la cama y olvidarte de esta trampa que te ha hecho tu compañera de viaje.

Sin mucho entusiasmo coges la pluma de insulina y medio sonámbulo te inyectas unas unidades de insulina, que para más revuelo, la insulina está fría y te escuece. Ya no sabes ni qué hacer con tu vida. Te tumbas encima de la cama con la esperanza de que mañana el azúcar volverá a la normalidad. Y sin mucho más que pensar caes en un sueño profundo, donde sueñas que todo va bien, que nada ni nadie te molesta.

Todo en el sueño es bonito, pero te despiertas con ganas de orinar y con mucha sed. Solo ha pasado 2 horas desde que te fuiste a dormir. Te levantas con los ojos llenos de legañas y enciendes la luz de tu cuarto. La luz te ciega pero no es un impedimento para tomarte el azúcar, pues sabes hacerlo muy bien en cualquier circunstancia. El aparato pita descontrolado porque sigues teniendo el azúcar alto. Te levantas y descargas el duro trabajo realizado por tus compañeros los riñones. Te vuelves a inyectar insulina y te escuece por las mismas razones que antes, pero ya te da igual porque el sueño ha silenciado tu dolor.

Bebes 2 vasos de agua como si en el desierto te encontraras y a pesar de que la sed es la misma, vuelves a irte a la cama. Esta vez no concilias el sueño pues el agua que bebiste estaba un poco fría y el estómago te da arcadas para echarla y tú aguantas estoicamente. Y ahí estas tú con escozor en la zona de inyección y dolor de estómago, aguantando injustamente los ataques de tu compañera de viaje.

Y te atormenta el pensar que esto será así, día sí y día también. Y que tú no puedes vivir así. Pero has olvidado lo que te trajo a esa hipoglucemia. Te pusiste la insulina que quisiste porque no sigues lo pautado por tu médico y no pesaste los alimentos para calcular las raciones. Era sin duda una hipoglucemia evitable. Y cuando estuviste

en esa hipoglucemia te voy a contar qué tomaste: 3 azucarillos, 1 vaso de zumo, 3 bollos, 1 rodaja de pan y 5 galletas. Dejaste toda la casa sin comida. Te tengo que advertir que con el vaso de zumo ya tenías suficiente. Normal que tengas esa hiperglucemia. Y también te tengo que decir que cada vez que te inyectas la insulina, que la calientes con las manos porque siempre te escuece, te quejas y no pones remedio. Vale que a veces las cosas sean inexplicables y no las entendamos ni nosotras, pero puedes evitar el 80% de esas situaciones si actúas con cabeza. Así que por favor os pedimos a las neuronas irracionales que nos dejéis a nosotras gestionar la diabetes.

Un saludo,

Firmado: Las neuronas racionales.

¿Qué te ha parecido la carta? ¿Te has identificado con alguna situación? Recuerda que esto es Diabetes AIB, tu lugar del conocimiento.

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

Este artículo de ficción ha sido redactado por Adrián Idoate Bayón para Diabetes AIB con fecha 28 de noviembre de 2020. 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. Correo de contacto: info@diabetesaib.com