

## Como superé mi diabetes mellitus tipo 1



Posiblemente esta sea una de las reflexiones más trascendentes que voy a escribir en Diabetes AIB, porque cuenta algo valioso que quiero compartir contigo. Tal vez estés en mi bando o estés en la búsqueda de cómo lograrlo. Hoy quiero decirte como superé la diabetes mellitus tipo 1, obviamente no estoy curado en cuanto a la enfermedad en sí, pero sí de mente. Una de mis teorías pero que la comparte también la comunidad científica es que la diabetes a pesar de crear un daño a los órganos de nuestro cuerpo, también hace un daño a la salud mental, debido al choque emocional que conlleva el ser diagnosticado, el cambio en el estilo de vida y el saber que es una enfermedad crónica.

Se teoriza que existen 3 fases en el proceso de la diabetes. La primera de ellas es la negación debido a que no aceptas la nueva realidad que se

te ha presentado. Yo era un chaval de 11 años, y tampoco me estaba percatando muy bien de lo que pasaba, de hecho, no conocía cómo era la enfermedad. Por este motivo en el momento del diagnóstico, obviamente había tristeza pero la ignorancia hacía más llevadero todo lo que me esperaba más adelante. Yo no creo que mi negación a la nueva realidad fuese muy fuerte, ya que era muy joven e ignorante como para saber qué estaba pasando. Supongo que esta fase de negación se acentuará conforme seas más mayor y tengas mayor consciencia sobre tu realidad. Además, habrías conocido una vida sin diabetes.

La segunda fase suele ser la de: ¿por qué a mí? Y esta sí que la he sufrido. Desde que salí del hospital hasta hace 3 años, es decir, durante 7 años. Esta fase es de máxima tristeza y buscas un culpable de lo que te ha ocurrido: Dios, la sociedad, tu familia e incluso llegas a culparte a ti mismo. Y después de reflexionar de quién es el culpable de tu mísera situación, no puedes llegar a ser más desgraciado, ya que no hay nadie a quien culpar.

Y pasamos a la tercera fase que es la de aceptación y superación. Esta es la mejor fase de todas, es como ver el primer brote de una planta después de un duro invierno. Y así fue, es como el resurgir de algo distinto, pero ese algo distinto que se levanta es mucho más fuerte, más resistente y más capaz de llegar donde se proponga. Creo que hay 2 cosas que me han ayudado a superar el impacto de esta enfermedad.

La primera es la misma costumbre, es decir, al tener una enfermedad crónica, la persona se acostumbra a esa nueva situación: el pincharse sale solo, si se olvida un pinchazo de insulina, el cuerpo se la recuerda. Al menos a mí, así me ha pasado, aunque entiendo que cada cuerpo es distinto. Pero el tener un hábito hace que cueste menos hacerlo, y a mí con la diabetes me ha ocurrido esto, se ha convertido en un hábito y el llevarlo a cabo es como el que se lava los dientes todos los días, lo hace por costumbre.

El segundo aspecto, pero el más importante, que me ha ayudado a superar la diabetes es el conocimiento. Sé que suena raro, pero así es. Yo soy bioquímico, y lo soy porque tengo una gran curiosidad de saber cómo funciona la vida, a todos los niveles, desde cómo funciona el mundo a nivel celular hasta cómo funcionan las galaxias. En esta vida no se puede saber de todo, pero un poco de todo no está mal ¿verdad? El caso es que mi curiosidad me llevó a hacer la carrera de bioquímica,

y ahí empecé a entender cómo funcionaba el cuerpo humano y comencé a indagar sobre la diabetes. Y a mí me ayudó conocer todo acerca de la diabetes. Primero de todo me ayudó con el tratamiento, ya que el conocimiento me ayudaba a explicar ciertas situaciones que se daban en mi diabetes y así podía hacer ajustes en las pautas de insulina, mejorando mi empoderamiento con respecto a la enfermedad. Ya no era un esclavo de mi diabetes, donde ella me podía dar palos sin saber yo de donde venían. Ahora conocía sus movimientos y podía esquivarlos (e incluso darle algún palo a ella). También el conocer cómo se produce la diabetes a mí me ha ayudado porque dejas de echar la culpa de tu condición a la persona o ente que te hayas imaginado. Sabes que tienes diabetes y lo aceptas, porque entiendes que así son las reglas del juego de la vida, y en este caso las reglas no han jugado a mi favor, pero hay que hacer con lo que tienes, lo mejor que puedas. Es decir, con tu ficha debes hacer el mejor movimiento que puedas para lograr ganar en este juego que es la vida, y la vitoria es la felicidad. Y por último este conocimiento me ayuda a poder aportar mi granito de arena para mejorar de algún modo la calidad de vida de personas como tú y como yo.

Con esta reflexión no te estoy diciendo que hagas la carrera de bioquímica para superar la enfermedad, porque a cada persona le funcionarán aspectos diferentes, pero si es por conocimiento, aquí está Diabetes AIB. Por eso, creo que merece la pena buscar qué movimiento hará que seas feliz, pese a la condición que padezcas. Me gustaría saber si has conseguido superar la enfermedad y qué te ha ayudado para hacerlo, sería muy importante para muchos lectores y para mí conocer tu experiencia, para podernos ayudar, abajo en los comentarios puedes hacerlo. Muchas gracias por leerme.

Material creado por Adrián Idoate Bayón, bioquímico por la Universidad de Navarra, para DiabetesAIB. Fecha de creación: 22 de febrero de 2020.