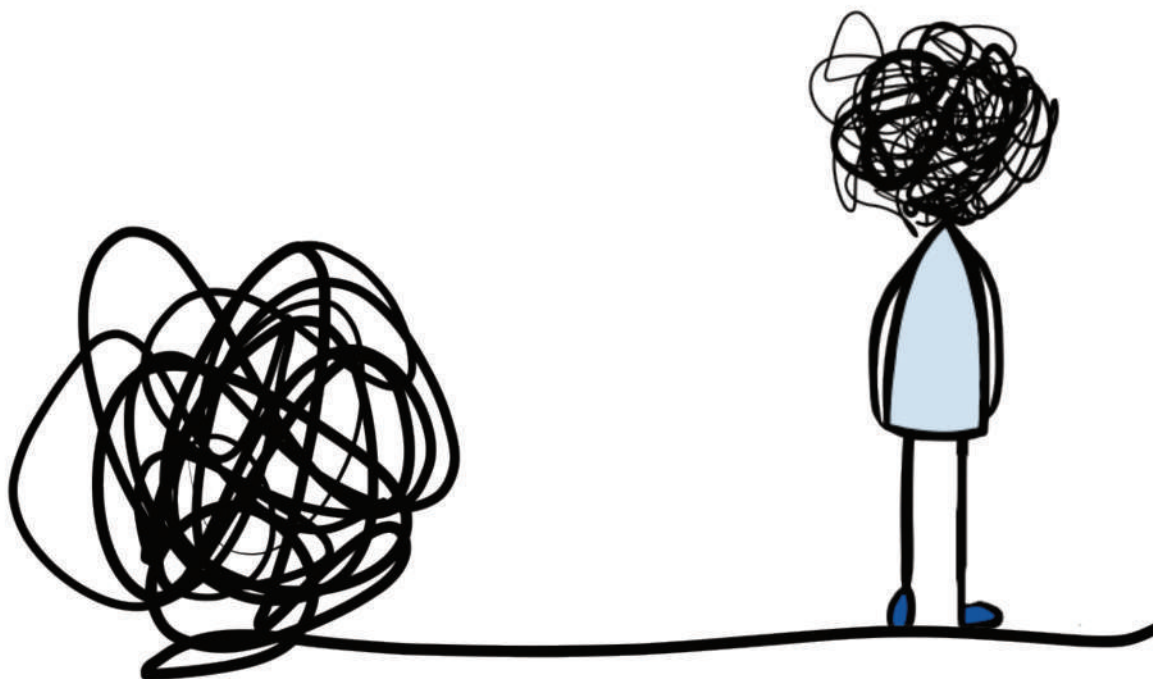


Apuntes para una vida **con** diabetes

LOS PRIMEROS DÍAS | LAS PRIMERAS SEMANAS



Primera edición, 2022

Portada y maquetación: Isabel Fdez.-Pacheco
Ilustraciones: Iñaki Lorente



Apuntes para una vida con diabetes

LOS PRIMEROS DÍAS | LAS PRIMERAS SEMANAS

Iñaki Lorente

Índice

PRÓLOGO por Ángel Ramírez	8
EL VIAJE ESP(e)ACIAL	13
Componentes	15
Un escenario	15
La nave. Su comandante.	16
La tripulación	17
Los motores	18
El Bio se estropea: ¡Diabetes!	20
LOS PRIMEROS DÍAS	27
Mi experiencia.	28
Introducción	35
¿Es normal lo que siento?	36
¿Cuándo se me pasará?	45
Entonces, ¿qué puedo hacer?	47
¿Qué debería saber? (1ª parte)	52
¿Y si no puedo con ello?	56
Cuando es tu hijo/a quien tiene diabetes	67
Resumen	71

LAS PRIMERAS SEMANAS	75
Mi experiencia después del tsunami	76
Introducción	82
¿Por qué todo es tan incierto?	82
A veces siento.....	87
¿Y si lo que siento es soledad?	89
¡Me agobia!	90
¿Qué actitud me sugieres que mantenga?	91
¿Así siempre?	95
¿Por qué llevar un diario?	98
¿Qué debería saber? (2ª parte)	102
Si quien tiene diabetes es tu hijo/a	108
¿Por qué a mi pareja parece que no le afecte?	114

PRÓLOGO POR ÁNGEL RAMÍREZ

Cada vez que tengo la oportunidad de explicar mi trabajo en diabetes como periodista, reconozco públicamente que uno de los regalos más importantes que he recibido ha sido el de conocer a una enorme cantidad de personas interesantes, todas y cada una de las cuales me ha aportado algo. Sin duda es una de las prebendas más envidiables de mi profesión como informador. Iñaki Lorente, sin duda, es una de las más importantes para mí, uno de mis padres en esto de la diabetes y ahora entenderán por qué lo escribo.

En Octubre de 2012, cuando Canal Diabetes era un sencillo blog y el Diabetes Experience Day ni siquiera un concepto, tuve la suerte de que mi amigo Javier Ampudia me pusiera en contacto con Iñaki. Le escribí un correo electrónico y le pedí una entrevista por videoconferencia, cuando las vídeollamadas se pixelaban y casi nadie las empleaba. Iñaki no tardó en contestar y respondió durante casi una hora a todas mis dudas sobre el impacto emocional de la diabetes. Con menos canas de las que peinamos los dos ahora, les confieso que fue mi primera gran lección en diabetes. De su conversación y su don para la docencia, pude extraer varias publicaciones.

Unos meses más tarde, en pleno desarrollo del primer Diabetes Experience Day, le propuse venir como ponente a Valencia y que aquello que yo había sentido escuchándole pudiera ser compartido por más personas. Una vez más Iñaki aceptó a la primera, y su guante amarillo se convirtió en la imagen icónica de un proyecto que empezaba a dar sus primeros pasos. En febrero de 2014 Iñaki nos habló, a su manera, del impacto emocional del debut, de cómo resarcirse y de qué posición optar ante el diagnóstico. Más de 7 años después, su charla es una de las más vistas con casi 10.000 reproducciones en Youtube.

El último gran lío en el que embarqué a Iñaki fue el DED de Argentina en 2019, y pese a que nunca había cruzado el charco y que la aventura era transoceánica desde su Navarra natal, tampoco dudó un instante en darme su compromiso. A más de diez mil kilómetros de su casa, volvimos a abrir el libro de las emociones y su verbo cercano nos cautivó de nuevo.

Estos son algunos de los momentos vividos junto a Iñaki estos últimos años, pero no los únicos. Hay una colección de ellos con la que no quiero aburrirles, pero sí les reconozco que en todos ellos hay un patrón.

Ese patrón para mí es el de la cercanía, las emociones y el método. Y ese patrón es el que les aseguro está en esta obra que tienen en ahora sus manos.

Con “Apuntes para una vida con diabetes, los primeros días, las primeras semanas” Iñaki Lorente hace un ejercicio de cercanía porque van a poder leer de su puño y letra cómo vivió él esos primeros días y posteriores meses. Iñaki abre las puertas de su corazón y explica cómo vivió cada una de las experiencias derivadas de su diabetes.

En una segunda parte, las emociones cobran protagonismo y la ciencia que hay detrás de ellas. Iñaki comparte los puntos clave ante cada una de esas situaciones. Y finalmente todos los capítulos acaban con un método. Una serie de preguntas dirigidas, para que el lector interactúe, apunte y relea todas las veces que sea necesario, porque Iñaki es de los de apuntar en un papel y estudiar lo escrito. Un método que comparte con sus lectores convirtiendo esta obra en algo interactivo desde el primer momento.

Una forma de personalizar esta obra, porque busca el paralelismo con la mítica frase de “cada diabetes tiene nombre y apellidos”.

En esta ocasión, cada lector hará propia esta obra y por tanto la personalización de este manual, es absoluta para todas aquellas personas con diabetes y sus cuidadores.

Después de todas las peticiones y aventuras en diabetes vividas juntos, escribir estas humildes líneas ha sido todo un reto y compromiso, que acepté como siempre hace él con la mejor de mis sonrisas y en el menor tiempo posible. O dicho de otra manera y parafraseando al propio autor “si tu me dices ven...lo dejo todo”.

Enhorabuena por este trabajo, amigo!!!

Ángel Ramírez Periodista

El viaje Esp(e)acial

*“No puedes cambiar el viento, pero puedes
ajustar las velas para alcanzar tu destino”*

Paulo Coelho

EN POCAS PALABRAS

*Para tu viaje necesitas tener una idea (misión), una
nave cuyos motores constituyan un sistema
armónico y, por su puesto, el deseo de hacerlo.*

Un viaje Esp(e)acial

Reconozco que no soy nada original. Muchos autores antes que yo, han relacionado el discurrir de la vida como un viaje, un camino o un río. Son célebres, por ejemplo, Antonio Machado, Constantino Cavafis, Jorge Manrique... Todos ellos coinciden en la idea de que, **lo que realmente nos enriquece es el propio discurrir y no la meta a la que se llega.**

En esa misma línea argumental, pero influido por mi lado friki, **te expongo mi versión de la vida como un viaje interestelar.** Esa fórmula me permite recoger muchas de las ideas de mis admirados predecesores y, además, exponer otras desde una imagen que me resulta familiar y divertida. Veamos:



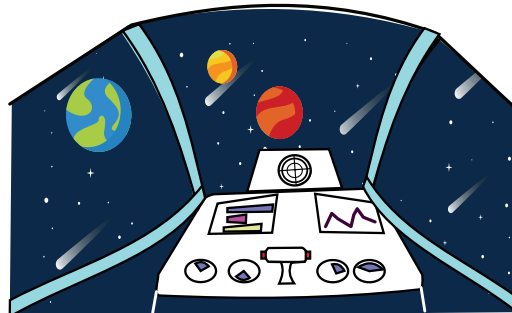
- El Universo es un escenario virgen y desconocido. Un viaje cruzándolo, está lleno de posibilidades, ¡TODAS! Igual que el futuro. Todo por hacer. Todo por descubrir. Todo por construir.
- Me proporciona los elementos que necesito para explicar mi visión sobre la vida con diabetes: Un escenario, una nave, un comandante, una tripulación y un particular sistema de propulsión.

★ Componentes

Un Escenario

El lienzo donde se desarrolla la historia es un vasto universo por descubrir. Inexplorado. Absolutamente desconocido. Un lugar donde, súbitamente aparece un campo de asteroides con su potencial peligro, surge un planeta espectacular con cuatro lunas.

Determinado cuadrante está saturado de basura espacial. En ese otro es muy probable que me encuentre con comandantes amigos. Y en aquel se puede viajar sin toparse con otras naves durante jornadas enteras. **Es el lugar donde ocurren todos los eventos y donde se interactúa con los demás.**



La nave. Su comandante.

En muchas películas se desliza la idea de que, para el comandante, la nave que dirige es parte de sí mismo. Son todo uno. En este caso, **mi nave está construida con todo lo que soy.**

Como comandante soy yo quien toma las decisiones. **Tengo la máxima libertad de maniobra, pero también la máxima responsabilidad sobre la nave.**

El buen comandante toma las decisiones teniendo en cuenta, no sólo sus apetencias, sino también las circunstancias que se van dando. Pero, si no calibra el reto en función de sus destrezas, lo más probable es que estelle su vehículo.

En mi caso, no me considero un viajero amante de las emociones fuertes, pero sin duda, deseo intensamente poder disfrutar de mi viaje. Aquí también se destila lo individual (que no la individualidad).

**No es la meta lo
que ENRIQUECE,
sino el CAMINO
que recorres.**



Otros disfrutan con una vida llena de montañas rusas gigantescas. Hay quienes prefieren algo más plácido. En fin...

Por ello cuanto más sepa, podré tomar decisiones más acertadas y mejor orientadas hacia mis preferencias.

La tripulación

Pero raramente un comandante gobierna su nave en soledad. Se rodea de una tripulación de confianza y competente.

En mi caso, **la componen todos aquellos que de una manera u otra comparten destino conmigo: equipo sanitario, familiares, amigos...**

En definitiva, aquellos que me acompañan, no sólo en mis quehaceres diabetológicos, sino en todas las áreas de mi vida. Pueden asesorarme respecto al rumbo a seguir, el estado de los motores, la intendencia...

En la nave siguen, en general, las órdenes del comandante, pero también pueden amotinarse si se da la circunstancia de que este la dirija hacia la autodestrucción...

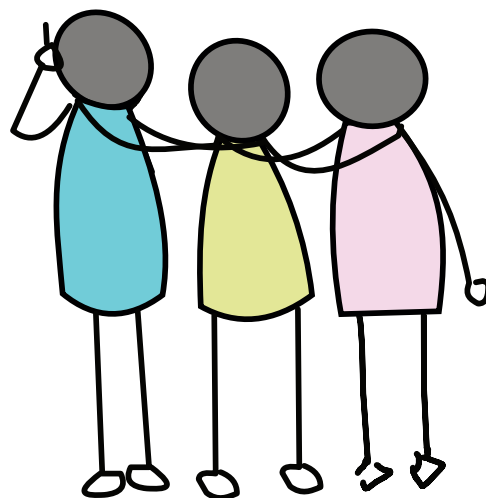
... Perdón por este párrafo. Mi imaginación ya se ha empezado a desatarse y está desbarrando. Así que, de momento lo dejo ahí.

Quiero decir que una buena tripulación colabora contigo en el control de tu diabetes, pero no permitirá que te dañes a ti mismo. Les importas demasiado.

Los motores

Lo que propulsa la nave es un SISTEMA de tres motores: El motor **BIO**, hace referencia a lo que le ocurre a la persona a nivel fisiológico, en su organismo. El **PSICO** nos habla de los procesos de pensamiento y de los sentimientos que nos acompañan y el **SOCIAL** de cómo nos ponemos en juego en las relaciones con los demás.

Para gobernarla adecuadamente, es imprescindible que funcionen en armonía. No se trata de que los tres estén siempre a la misma potencia ni que esta sea siempre la máxima que se pueda alcanzar. El arte consiste en lograr que estén **perfectamente armonizados** en aras del objetivo a alcanzar.



Por otro lado, **sólo pueden ser contemplados como un sistema.** La forma en que se comporte uno de ellos, afectará inevitablemente a cómo lo hagan los otros dos.

Para gobernar la nave, los motores BIO, PSICO y SOCIAL deben funcionar en armonía.



Si el motor PSICO está en modo “tristeza”, posiblemente colocará el SOCIAL en modo “quiero estar solo” y el BIO, por ejemplo en “insomnio”.

Como comandante, si lo que busco es llevar mi nave a buen puerto, deberé regular la intensidad (dedicación) que precisa cada motor.

NOTA: Aquí dejo la (ni)idea de este apartado. Profundizar en ella, si lo deseas, es cosa tuya. **Esta es mi filosofía casera.** Argumentable, defendible. Pero soy consciente de que, en esto como en casi nada, no hay verdades absolutas.

Lo digo porque mi afán no es ser dogmático. Simplemente aspiro a esbozar unas cuantas ideas por si te pueden ser de utilidad. Piensa que cada persona tenemos nuestra propia historia y nuestras peculiaridades que nos hacen únicos: **Todos igual de diferentes.**

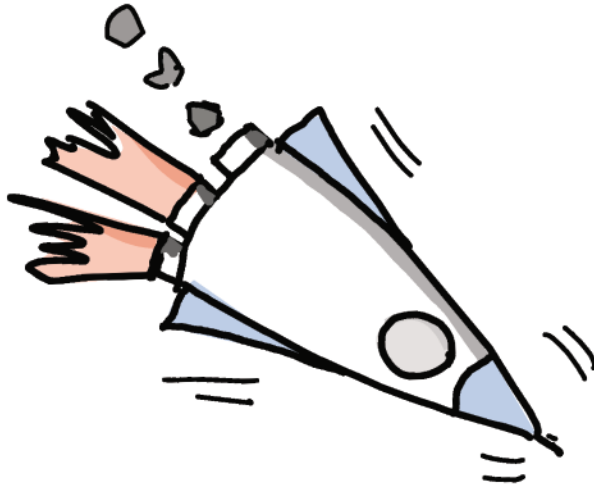


El BIO se estropea: ¡Diabetes!

La diabetes es una avería en el motor bío

No es que deje de funcionar, sino que empieza a hacerlo de forma defectuosa. El comandante, entonces, debe estudiar los nuevos requerimientos impuestos por la situación, así como variar su estrategia a fin de seguir, si lo desea, manteniendo el rumbo. **Se trata de no ceder el gobierno de la nave a las circunstancias.** Influyen, pero no determinan.

El hecho de tener diabetes no significa que deba renunciar a sus destinos anhelados. Eso sí, debe tener presente que un **motor con diabetes se comporta de manera diferente y que eso le obliga a tenerlo, posiblemente, más vigilado que hasta entonces.**



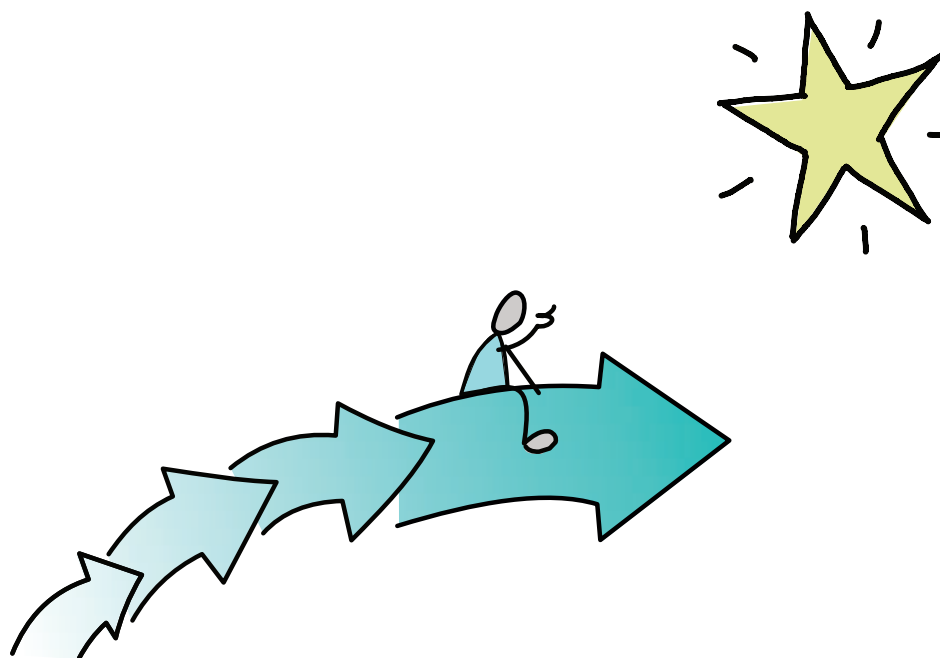
Lo menciono porque podrías tener la tentación de pensar que, en esas circunstancias, se aleja la posibilidad de alcanzar la meta prevista. En mi opinión es un error.

Como comandante, el esfuerzo a realizar no necesariamente ha de ser el de elegir nuevas metas.

No se trata de buscar otras que sean más accesibles a una nave diezmada (al menos sin haber contemplado otras opciones) sino idear la manera de poder llegar al puerto deseado con la situación en la que se encuentra tu transporte.

Un contratiempo del calibre XXL como ese, puede hacerte revisar tus objetivos del viaje. Quizás ahora opines que no son adecuados y prefieras cambiar de rumbo. Estás en tu derecho. Lo que trato de decir es que, **el hecho de que se haya dado esa circunstancia, no implica que debas renunciar, necesariamente, a tus sueños.**

Si no es ese tu deseo, no cambies de meta, adapta tu estrategia para alcanzarla.





Tómate un tiempo

La finalidad de este ejercicio es que reflexiones sobre cómo el funcionamiento de los tres motores está interrelacionado formando un sistema.

Anímate a completar este cuadro.

BIO	PSICO	SOCIAL
Me duele una muela ↔		↔
	↔	Me ha dejado mi novio/a ↔
	↔ Me he levantado optimista ↔	
	↔	Me han criticado en el trabajo ↔
	↔	↔

Puntos clave

- Cuanto más sepas de diabetes, mejores y más acertadas decisiones podrás tomar.
- Gobierna tu vida. Ten presente tus circunstancias, pero no te abandones a ellas.
- La persona es un ser bio-psico-social. Un ser completo.
- Los tres aspectos se influyen mutuamente (para bien o para mal).

Los primeros días

“La madriguera se prolongaba primero en línea recta, como un túnel, y luego se hundía de pronto, tan de pronto que Alicia no había tenido siquiera tiempo de empezar a pensar en detenerse cuando ya se encontró cayendo en lo que parecía ser un pozo muy profundo.”

Lewis Carroll. Alicia en el País de las Maravillas.

EN POCAS PALABRAS

El diagnóstico de la diabetes supone un desequilibrio personal que “despeina” la vida. Utiliza herramientas que te ayuden a serenarte y a poner orden en el caos.

Los primeros días

★ Mi experiencia

Todo empezó mucho después de que empezara. Al menos eso me dijo mi médico cuando puso en su boca las palabras de otro ilustre colega suyo: “Enhorabuena. sabemos que tiene diabetes”.

Por supuesto yo, un poco mosqueado (inocente de mí, todavía no sabía nada de esa patología) le interpele a que me aclarara por qué me daba la enhorabuena. Él me dijo que **yo tenía diabetes desde hacía mucho tiempo pero que no lo sabía y que ahora, que habían descubierto el porqué de mi malestar, podían hacer algo para ayudarme.**



Todo fue
Perplejidad.
Incertidumbre,
Titubeo,
Inseguridad.

No me hizo ni pizca de gracia esa manera de comunicármelo. Es cierto que los profesionales deben decir la verdad. Pero, créeme, **al menos tan importante que lo qué se dice es CÓMO se dice.** También he de reconocer que, salvo ese pequeño detalle, fueron exquisitos conmigo.

El hecho es que durante aquellos días (ya lejanos) lo primero que sentí no fue el alivio de saber qué me ocurría, sino el vértigo en la boca del estómago de la inestabilidad.

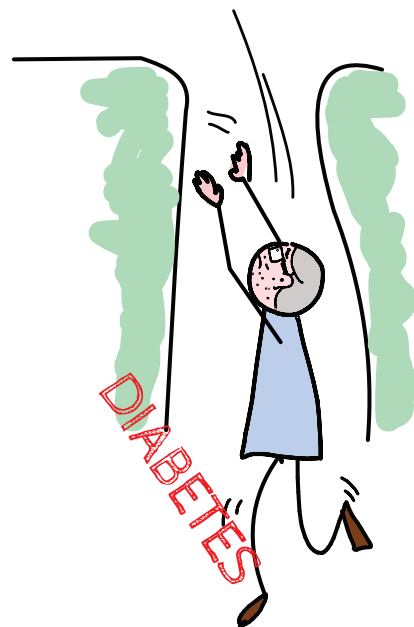
Me sentí un poco como Alicia cuando se cae por la madriguera y desciende sin saber hacia dónde y sin que pueda hacer nada por evitarlo.

De pronto **todo fue inseguridad, titubeo, perplejidad, vacilación... incertidumbre.** Yo era un completo ignorante de lo que suponía tener diabetes y de lo que podía esperar a partir de ese momento.

Recuerdo pensar con frecuencia: “Bendita ignorancia, ¡cómo te echo de menos!”.

Ahora, desde la distancia, pienso que hubiera podido transitar de otra forma por esos primeros días en los que mi vida se vio completamente “despeinada”.

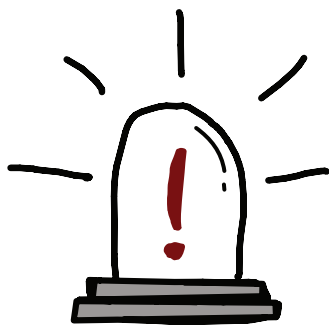
También me evoco preguntando al especialista que me dio la noticia: Doctor, ¿no habría otra manera de hacerlo que no sea inyectándome?



Rememoro su expresión de comprensión y compasión al decirme que no. Pensé: “Me temo que es una tontería que se la hemos preguntado ya muchos. Iñaki, ¿no te parece que, si hubiera habido otra manera mejor de tratarla, ya te la habrían propuesto?”

Por supuesto que aquel doctor estaba ahí para procurar mi bienestar y hacerlo de la forma más acertada. **Estoy convencido de que siempre ofrecen la que consideran mejor opción.** De eso no hay duda. Además, aquel doctor sabía de diabetes infinitamente más que yo.

No se negocia tener diabetes y mucho menos en esos primeros momentos. Todo lo que salía por mi boca **estaba condicionado por el vértigo que sentía en mi nueva situación y a mi completa ignorancia sobre qué era la diabetes y qué implicaba tenerla.**



Con el diagnóstico, perdí el control de “mi nave” y ésta comenzó a girar peligrosamente. Se dispararon todas las alarmas y el caos se adueñó de mi existencia.

Recuerdo sentirme como una pelota de golf rebotando por las paredes de los distintos estados de ánimo.

En media hora podía pasar de la angustia a la tristeza y desde ahí a la euforia o al enfado. Del “¿qué va a ser de mí?” al “mi felicidad acaba aquí”. Y desde ahí al “con esto voy a poder” para, seguidamente, enojado, formular la terrible pregunta: “¿Por qué a mí?”.

Lo que no encontré fue sosiego. Buscaba superar las turbulencias en las que estaba inmerso. Ver qué estrategias me habían servido en situaciones parecidas... ¿Parecidas? Ninguna situación por la que hubiera pasado en mis treinta años de existencia se parecía a aquella. Eso hacía que todo fuera mucho más difícil.

Aquellos primeros días fueron terribles. No me recuerdo descansando en ningún momento. Excesivas cosas en mi cabeza. Demasiado por hacer y muy poco orden.

Pero he de reconocer que, a los pocos días encontré un hilo al que poder agarrarme. Era muy fino, pero menos da una piedra. Ahora lo recuerdo como una tabla de salvación ya que me permitió recuperar ciertos momentos de sosiego. Y **desde la calma se puede ver mejor el panorama**: Evaluar los daños de mi nave, cuestionar la misión, pensar en los recursos de los que dispongo...

Confieso que me da un poco de pudor el escribir qué fue lo que me ayudó a enfocarme. Lo comparto contigo porque creo que ejemplifica mucho y, quizás colabore en que seas capaz de encontrar tu propio “salvavidas”. **Sorprende comprobar las cosas a las que se puede recurrir cuando apremia la necesidad de encontrar algo que nos auxilie en un momento difícil.**

En mi caso se trató de los primeros versos de un tema del grupo Mecano. Aún ahora cuando lo escucho le encuentro el sentido que tuvo para mí entonces y que, ciertamente, no tiene nada que ver con la canción. Es la siguiente: “Ese día un día llegará. No será pronto ni tarde”.

Ahora la vuelvo a escuchar mientras escribo este texto... Reconozco que es un poco triste.



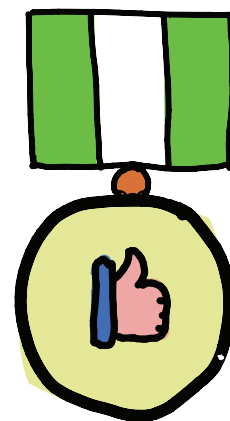
**Los primeros días
fueron TERRIBLES**

Sin embargo, en aquel momento, el repetirlo casi como un mantra cobraba sentido: “También esto pasará. No tengo más que tener un poco de paciencia y aguantar”.

... Y pasó. Superé las turbulencias iniciales y la pérdida de control. En general pude porque eso fue lo que me propuse y sin duda porque estuve apoyado en todo momento. Todo es francamente más fácil (o mejor aún, menos difícil) si se cuenta con buena **tripulación**. Mis familiares (en especial Mentxu) y el equipo sanitario que me atendió tuvo mucho que ver con la forma en que pude recuperar la estabilidad tras esos primeros y terribles días.

También **debo otorgarme mi parte de mérito en ello, ya que estoy convencido de que mi actitud, la forma en cómo encaré la situación, me ayudó.**

Ahora que ha transcurrido tiempo desde aquello hago el ejercicio de preguntarme: ¿Qué podría haber hecho de otra manera que me hubiera ayudado más? No se trata de saberlo para lamentarme por ello, sino que el objetivo principal es **brindarte algunas sugerencias si, en este momento, te estás enfrentando a una situación similar.**





Tómate un tiempo

En el resto del cuadernillo voy a invitarte a mirar hacia ti, hacia lo que sientes, piensas y haces. La primera tarea que te propongo tiene como misión que calientes la mano y el cerebro. A tal fin te planteo un “Quid pro quo”. Según la Real Academia Española de la Lengua (RAE) mediante esta expresión se entiende “cosa recibida como compensación por la cesión de otra”. Te pido que respondas a las siguientes preguntas y, si lo consideras oportuno, las compartas a través de este correo electrónico: hola@inakilorente.com

¿Por qué has decidido ocupar parte de tu tiempo en leer este texto?

¿Qué esperas encontrar en él?

★ Introducción

Quizás a ti también el diagnóstico de diabetes te haya supuesto un mazazo. Un duro golpe, tanto por lo intenso como por lo inesperado.

Ojalá no haya sido así. Ciertamente a muchas personas les ocurre, pero no a todas.

La intensidad de tu vivencia depende de muchos factores. Algunos de ellos los abordaremos en las páginas siguientes.

Son, por ejemplo, si lo viste venir, si conoces experiencias similares en tu historia o en la de gente allegada, si ingresaste especialmente mal...



En todo caso podemos hablar del diagnóstico de diabetes (sobre todo en el caso de la Tipo 1) como una situación compatible con lo que se denomina **CRISIS**.

★ ¿Es normal lo que siento?

Si te explico lo que los expertos entienden por “crisis” puede que te facilite el hacerte una idea más certera sobre si, lo que estás experimentando estos días, podría encajar en ese concepto.

Confío en no extenderme mucho, sin embargo, saber de qué se trata, puede proporcionarte referencias ya descritas sobre eso que estás sintiendo y pensando. **Opino que tener un marco con el que compararse te puede ayudar a darle sentido a ese torbellino interior y a evitar preguntarte si te estará arrollando la locura.**

Veamos. Con más o menos matices, la mayoría de los autores que tratan el tema definen “crisis” como un “estado **temporal** de trastorno y **desorganización**, caracterizado principalmente por una **incapacidad del individuo para manejar situaciones** particulares **utilizando métodos acostumbrados** para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo”.

Traduciendo: El que te dijeran que tienes diabetes, puede que te haya supuesto una **gran desazón**.

¡CRISIS!

- ☒ Gran Cambio
- ☒ Inesperado
- ☒ Brusco
- ☒ Crecer **Vs.** Hundirse
- ☒ Impotencia
- ☒ Vulnerabilidad



Cuando uno se disgusta tanto, rebusca en su memoria, aquellas estrategias que le ayudaron en otras situaciones de gran contrariedad (no sé... la muerte de un familiar cercano, la pérdida del puesto de trabajo, ser abandonado por la persona amada, un accidente de tráfico grave ...). Pero resulta que en esta ocasión no sirven para evitar sentirte así. Es entonces cuando uno percibe que el piso cede bajo los pies.

Una buena amiga lo expresaba diciendo: “Cuando me dijeron que tenía diabetes, ya no había nada en el mundo tan importante ni que exigiera más mi atención”.

Si te interesa profundizar un poco más sobre lo que significa la crisis y las características que la definen, te sugiero ojear el texto “Algo sobre las crisis” del apartado “Buceando” en mi biblioteca” de la web inakilorente.com.





Tómate un tiempo

Este puede ser un buen punto de partida para tu reflexión en particular.

¿Cuál es el problema?

Después de lo escrito, completa este pie de frase:

Y eso hace que...

En resumen, ¿Qué hace que este problema sea más grande que otros a los que me he enfrentado?

Si tras esta reflexión confirmas que, fruto del diagnóstico de diabetes, estás en crisis, quizás pueda ayudarte saber algunas cosas sobre ella.

J.L. González en su libro Crisis Emocionales (2006) describe 5 de los factores que las caracterizan:

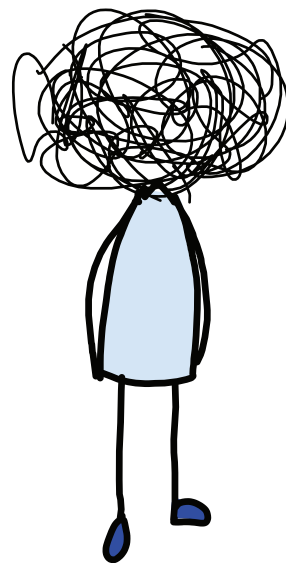
- **Cambio en la situación** habitual en la que se vivía hasta entonces: Tu vida ha dado un giro considerable. Ayer vivías ignorante de que tenías una enfermedad crónica y hoy, saberlo, hace que tengas que cambiar muchas rutinas. Es más, quizás también te haya obligado a replantearte creencias como la de “soy una persona sana”.
- Es un episodio **inesperado**, no previsto: No lo viste venir. Unas semanas atrás , ¿quién te iba a decir a ti que te ocurría algo tan drástico?
- **Brusco**. Exige una respuesta urgente por parte de la persona: De pronto tienes que aprender un montón de cosas, modificar muchos hábitos, pincharte insulina, medirte la glucosa... y todo de un día para otro.

- Es una **encrucijada**. La situación coloca a la persona entre el peligro de desarrollar un trastorno o la oportunidad del crecimiento personal: Si en algo coinciden todos los expertos que han estudiado el tema de las crisis es en el hecho de que el que se convierta en un trauma o, por el contrario, le ayude a la persona a fortalecerse, no está escrito, no depende tanto del suceso concreto como de lo que uno haga y de las ayudas con las que cuente.

- Sensación subjetiva de impotencia y **vulnerabilidad**: Es muy posible que uno se sienta muy frágil, como un velero sin timón en medio de una tormenta, a merced de las olas.

Deseo que este texto suponga una brújula que te ayude a entender lo que te está pasando.

Posiblemente no te alivie el disgusto, pero puede que, disponer de un marco de referencia, te acompañe y te anime a tomar iniciativas que atenúen la zozobra que provoca enfrentarse a lo desconocido.





Tómate un tiempo

Chequea tu situación para comprobar si coincide con una crisis:

☐ Cambio Radical

Antes _____

Ahora _____

☐ Inesperado

Ha sido inesperado porque _____

☐ Brusco

Ha marcado un antes y un después porque _____

☐ Peligro Vs Oportunidad

La mayor parte del tiempo lo siento como
peligro - oportunidad (táchese lo que no proceda).

☐ Vulnerabilidad

En esta situación me siento frágil porque _____



Tómate un tiempo

Chequea tu situación para comprobar si coincide con una crisis:

La siguiente tarea que te propongo es que consigas un cuaderno por estrenar y un bolígrafo. Disparte a darles un uso intensivo.

Posiblemente estés imbuido en un torbellino de ideas que van y vienen sin solución de continuidad y eso puede colapsar tu cerebro. Por eso, uno de los primeros pasos consiste en “organizar” tu cabeza. **Escribir lo que por ella transita en este momento puede ser la mejor manera para empezar a recuperar el control de la situación.**

Preferiblemente que sea un cuaderno. Si te pareces a mí, las hojas sueltas no te aportarán el orden que necesitas. Una vez lo tengas en tu poder prepáralo de la siguiente manera: En la primera página escribe el título de **“DUDAS”**.



Tómate un tiempo

Chequea tu situación para comprobar si coincide con una crisis:

Tienes en tus manos la primera herramienta para controlar el caos. Utilízala para apuntar todas las dudas conforme te vayan viniendo a la cabeza. Una vez en el papel, podrás organizarlas según importancia (o urgencia) y tendrás más claro a quién preguntárselas.

Dale la vuelta al cuaderno y gíralo. En la que ahora es la primera página escribe “**PENSAMIENTOS**”.

Ese espacio está destinado a volcar todas tus ideas sobre lo que te ocurre. Verás cómo, además de ayudarte a organizar las cavilaciones te ayuda a hacer que la cabeza vaya más despacio, concretamente al ritmo en que tu mano sea capaz de escribir con cierta coherencia. En otros apartados de este librito, encontrarás más sobre los beneficios que tiene el escribir. Por ahora es suficiente.



★ ¿Cuándo se me pasará?

Como puedes imaginarte, **no se negocia tener o no diabetes**. Y como ya te habrán explicado, se trata de una enfermedad crónica.

Se dice que una enfermedad es crónica cuando, hasta ese momento no se ha descubierto remedio alguno para curarla. A lo que se aspira con los tratamientos es a mantenerla lo mejor controlada posible y a evitar las consecuencias negativas que se puedan derivar de su presencia.

Por lo tanto, sabemos que, a día de hoy, **no hay cura para la diabetes. Eso es así y cuanto antes seas capaz de incorporarlo en tus razonamientos sobre la situación, antes podrás buscar el alivio en la dirección adecuada.**

Lo que trato de decirte es que, si lo que anhelas es dejar de tener diabetes, lo único que vas a encontrar es frustración ya que, aunque se está investigando, en este momento eso no es posible.

Sin embargo, debo decirte que **las emociones negativas como tensión, tristeza, enfado... que puedes estar sintiendo ahora sí son superables** y tienes mucho por hacer en ese terreno. Si en lugar de buscar la curación para la diabetes, dedicas tus esfuerzos a esa tarea, habrás encontrado el camino para salir airoso de la crisis.

En todo caso, debo decirte **que lo agudo del dolor también tiene su proceso y su alivio, requiere su tiempo. Según algunos autores entre dos y ocho semanas.** Tiene lógica pensar que un organismo no puede estar con esa intensa tensión que quizás tengas en este momento durante mucho tiempo por lo que, al final, se adaptará.

**No hay cura para la diabetes.
Pero *SI* para el sufrimiento
que produce tenerla.**



Eso no quiere decir que lo haga felizmente. Rocamora habla en su libro “Un enfermo en la familia” de las “puertas falsas para salir de la crisis”. Disculpa si no profundizo más en esa idea. No quiero liarte. Lo que pretendo es **acompañarte en este proceso para que encuentres la mejor salida a tu situación y alentarte en esa tarea.**

Mientras tanto te sugiero que te centres en adquirir unas medidas “higiénicas” que sí puedan ayudarte en estas semanas tan convulsas.

★ Entonces, ¿Qué puedo hacer?

Enfoca tus esfuerzos en dos direcciones que se complementan mutuamente. La primera consiste en buscar estrategias que te ayuden a mejorar la situación en la que te encuentras. La segunda dar con un plan con el que modificar tu percepción subjetiva de la situación.

Antes de seguir, reflexiona medio minuto sobre la respuesta a esta pregunta: Si en tu nave interestelar fallara un motor, ¿qué harías?

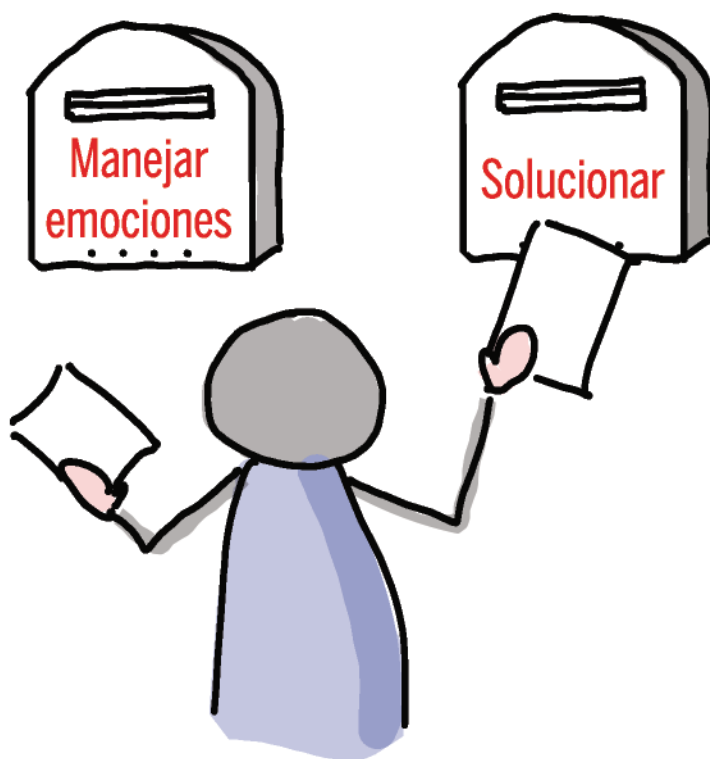
Seguramente no habrás respondido con algo parecido a esto: “Sentarme en un rincón, con la cabeza entre las piernas, rezando para que mi tripulación sepa resolver el aprieto”.

Es más probable que, en tu respuesta, incluyas estrategias como:

- Evitar caer en pánico.
- Buscar en los manuales de la nave pistas sobre cómo arreglar el motor.
- Reunir a la tripulación para organizar las tareas.
- Inspeccionar el motor con el mecánico de la nave.
- Pedir ayuda por radio.
- Evaluar la situación y ver cómo puedes lograr que la nave siga hacia su destino.
- Evitar que el desánimo se apodere de ti y de tu tripulación.

Entre estos ejemplos **hay algunos orientados a resolver la situación-problema y otras a manejar la subjetividad de la percepción que provoca dicha situación.**

Ahora te sugiero que dediques un poco más de tiempo a realizar una reflexión similar, pero haciéndolo de forma un poco organizada.





¿Qué cosas puedo hacer?

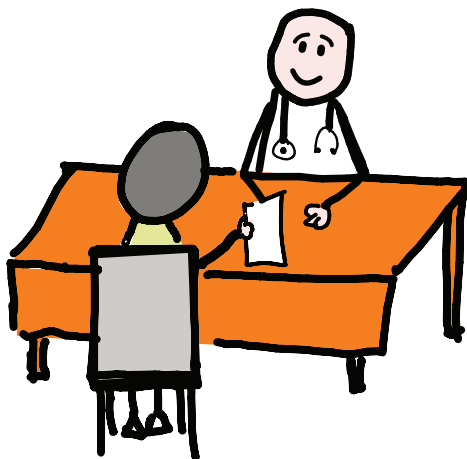
Orientadas a manejar mis emociones.



Tómate un tiempo

Deja la lista abierta por si se te ocurren más cosas. También puedes pasarla a la sección “Pensamientos” de tu cuaderno de trabajo. Una buena idea es pedir consejo a otros sobre cómo actuarían ellos. Eso sí, siempre que sean personas de confianza y experimentadas.

Algunos podrán orientarte hacia mejorar tu situación problema (por ejemplo, el equipo sanitario). Otros, esos que te conocen bien, te podrán asesorar sobre acciones para mejorar tu visión del problema (personas queridas y, si tienes oportunidad, un profesional de la psicología).



★ ¿Qué debería saber? (1ª Parte)

Lo primero que hay que aprender es lo que muchos profesionales llamamos “contenidos para la supervivencia”. Lo que hay que saber, sí o sí. Es posible que te agobies en esos momentos. Respira hondo y sigue leyendo.

Créeme, los sanitarios que te cuidan son conscientes del torbellino de emociones que se experimenta en esos días.

Yo lo veo como si, súbitamente te avisaran de que tienes un examen al día siguiente. Un examen de una asignatura que ni siquiera sabías que había que cursar. ¡Vaya pesadilla!

De pronto y con urgencia te ves obligado a aprenderlo todo en la noche previa a la prueba (o sea, al alta hospitalaria). Lo peor es que no caben excusas como: “No sabía que había un examen de esto” o “he estado enfermo toda la semana”. **El examen es la vida real y no cabe suspenderlo.**

Es una situación difícil, pero, gracias a Dios, no estás solo/a. Cuentas con un grupo de profesionales que pueden guiarte, acompañarte y facilitarte la información en la medida en que seas capaz de asimilarla.



Evita caer en la idea de creerte el más tonto del mundo, de que eres incapaz de digerir semejante cantidad de datos. Me atrevería a asegurarte que el 100% de los que hemos estado en tu situación, en algún momento, nos dominó ese turbio pensamiento, restándonos lucidez.

No debes perder de vista que tu cabeza se ha visto bombardeada por un aluvión de razonamientos y emociones que entorpecen el quehacer de tu cerebro.

Ahora debes fiarte de la pericia y profesionalidad de los que te ayudan y sobre todo de tu experiencia previa en otras situaciones de aprendizaje. De cómo fuiste capaz de superarlas a pesar de parecerte imposible (las restas con llevadas, las líneas del Metro de Madrid, el carné de conducir...).

¿Con ayuda de chuletas? ¡Vale! En este caso no importa si te posibilitan superar el examen de tu diabetes. Es más, te animo a emplearlas.





Tómate un tiempo

Piensa en una situación difícil en la que tuviste que aprender mucho o urgentemente.

Descríbela.
¿Qué te ayudó entonces?
Si se volviera a dar, sabiendo lo que sabes, ¿qué crees que te ayudaría más?
¿Puedes aplicar algo de lo aprendido a tu situación actual?

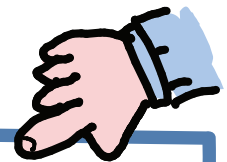
★ ¿Y si no puedo con ello?

Quizás en este momento estés dudando de tu capacidad para resolver la situación emocional por la que ahora transitas.

O, por el contrario, tal vez hayas decidido cerrar los ojos y esperar, soñando con que esta pesadilla termine.

Opino que ambas posturas son perjudiciales para ti.

Con la primera estás arrojando piedras contra tu propio tejado ya que, cada vez que dudas de tu capacidad, te debilitas y la energía que necesitas para superar la situación de forma adecuada va menguando. Si detectas que estás pasando por ese trance, te sugiero que pares un momento y salgas de ese bucle.

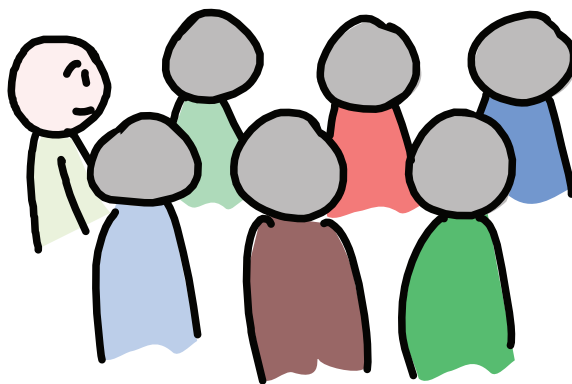


**¡¡¡ Ni creerte incapaz
ni cerrar los ojos!!!**

Dedica un tiempo a una lectura que nada tenga que ver con la situación, sal a tomar un café, ve al cine...

Encuentra el oxígeno que necesitas para reenfocar el problema cuando te vuelvas a enfrentar a él.

Si, por el contrario, piensas que no puedes hacer nada y que por eso conviene quedarse acurrucado a que todo pase, repasa lo leído hasta aquí. En especial la sección “¿Qué puedo hacer?”. Está claro que no le has dedicado el tiempo que necesitas para reflexionar sobre tus alternativas.



Puede que te estés sintiendo a merced de las circunstancias. Que nada depende de ti, que vienen te hacen cosas y se van mientras tú, solo puedes ser el objeto sobre el que actúan.

A pesar de lo que te parezca, es radicalmente incierto. Eres el que más tiene que decir.

Me gustaría comentarte que, hace 20 años escribí un pequeño libro titulado **“Te acaban de decir que tienes diabetes”**. Estaba pensado para ser leído durante el ingreso subsiguiente al diagnóstico de diabetes tipo 1.

Me siento orgulloso de él porque muchas personas me comentan que, les ha sido útil en otras situaciones. Incluso padres me han reportado lo que les ayudó cuando su hijo o hija fue diagnosticado/a.

Te los menciono aquí porque, básicamente, en él presento estrategias que, aunque no estés ingresado, te pueden ser de utilidad estos primeros días. Si tienes interés en leerlo, puedes descargarlo desde la sección de “Descargas” de esta web: inakilorente.com



A lo largo del libro describo una serie de recomendaciones que no voy a explicarte, pero que paso a enunciar.

- **RECUERDA QUE TU INGRESO ES PASAJERO.**

Hay momentos que, cuando se está inmerso en una situación dolorosa y/o angustiante, es difícil encontrar la salida. Entonces, recurrir a la idea de que es temporal, puede aportar la fuerza necesaria.

- **SI TIENES GANAS DE PROTESTAR, PROTESTA.**

Aunque el quejarte no se encuentre en tu repertorio habitual de conductas, también la situación en la que estás es extraordinaria. Protestar (siempre con cierta medida) puede aliviarte la presión interior. Digamos que puede ser una válvula de escape.

Pero también debo sugerirte que no dirijas tu ira hacia las personas, sino hacia la situación. De lo contrario corres el riesgo de decir o hacer cosas por las que luego debas pedir perdón.

- **ESCRIBE LO QUE SIENTES.**

Entre las muchas ventajas que tiene este ejercicio resalto algo que te resultará fundamental en este momento: Escribir va a forzar a tu pensamiento a discurrir con mayor lentitud, menos precipitado. Además te permitirá ordenar las ideas que conforman ese torbellino que ahora está en tu cabeza.

- **RECURRE AL APOYO DE LOS TUYOS.**

No sé si tendrás capacidad para hacerlo solo o no. De lo que estoy convencido es que gestionar la situación en solitario tiene un coste emocional exajerado ya que el esfuerzo es elevadísimo. Opino que es mucho más práctico solicitar ayuda y apoyo. Además, los que te quieren están deseando dártelo. No lo desaproveches.

- **MÁRCATE UNOS OBJETIVOS RAZONABLES.**

Apuntar hacia objetivos excesivamente ambiciosos puede entorpecer tu progreso y frustrarte. Te enfrentas a una situación novedosa para ti y tremendamente intensa. Es preferible que la recorras poco a poco, pero con paso firme y siempre hacia adelante.

- **SI HAY ALGO QUE NO SEPAS, PREGÚNTALO.**

Quizás te frene el que puedan estar pensando que eres incompetente por no disponer de ella (con lo importante que es para ti).

La mejor manera que tiene el equipo sanitario de ayudarte en aquello que te interesa especialmente, es saber de qué se trata. Si no compartes con ellos tus dudas, difícilmente podrán resolverlas.

- **PERMÍTETE COMETER ERRORES**

El autocuidado de la diabetes es complejo. Cometer errores no es sinónimo de fracaso. Sí lo sería autorecriminarse por ello. Esto último, además de ser doloroso te impedirá aprovecharlos para seguir aprendiendo.

• BUSCA BUENOS INTERLOCUTORES

Un error frecuente es el de bucear en Internet a la caza de respuestas. Aunque pueda estar la información veraz que necesitas conocer, coexiste con otras falsas y/o perjudiciales. Un escollo añadido con el que te enfrentas es tu desconocimiento actual del tema. Eso va a entorpecer tu capacidad para separar el grano de la paja (de la que en Internet hay mucha más cantidad). Es mucho más práctico y eficaz fiarte de los expertos que te tratan. Como mucho, pedir una segunda opinión si eso te va a dejar más tranquilo/a.

• MAL DE MUCHOS, CONSUELO DE "TODOS"

Ser consciente de que, en circunstancias similares, la mayoría de personas reaccionan como tú lo estás haciendo, certifica que no te estás “volviendo loco”, que lo tuyo no es tan inusual.

• REGLAS PARA APRENDER A APRENDER SOBRE DIABETES.

Si has llegado hasta aquí ya has leído lo que opino. Poco a poco. Al ritmo en que puedas incorporar nuevos conocimientos.

Quizás añadiría otra idea que debes tener presente: No has nacido sabiendo. Así que concédete el permiso del aprendiz: Saber que es lícito titubear cuando se dan los primeros pasos. ¡Incluso error!

- TÚ ERES QUIEN DEBE CONDUCIR TU DIABETES;
CON AYUDA, PERO TÚ.

Es una responsabilidad que te toca. Te guste o no te guste. Cuanto mejor gestionas tu diabetes más autónomo/a serás. Pero entiéndeme. Liderar el tratamiento no significa hacerlo solo. Un buen líder es aquel que sabe delegar en quienes más le puedan ayudar.

- QUE EL MIEDO NO TE PARALICE.

Cada situación nueva, por la propia naturaleza del desconocimiento, puede generar más o menos recelo.

Asume el temor para afrontarlas con cautela, para prevenir lo que puedas, pero no pretendas huir de ellas. Es imposible.

Sólo dando un paso hacia adelante... y luego otro y otro más, la situación mudará de desconocida a familiar.



Tómate un tiempo

Repasa la parte de dudas que tienes en tu cuaderno. Si todavía no lo has empezado, ahora es el momento. ¡Detente! Dedica 10 minutos a

anotar en él aquellas que te vayan surgiendo... ¿Ya? ... ¡Ahora sí! Elige tres de las que tengas apuntadas. Que sean las más urgentes o las que te inquieten especialmente o aquellas con las que intuyas que, al resolverlas solucionarán un mayor número de problemas.

Escribe cada una en un cuadrado y luego completa los huecos.

Duda nº 1 _____

Para resolverla voy a _____

Si así no la doy por resuelta, entonces haré _____

Si con eso tampoco puedo tacharla de las dudas, entonces haré _____

Duda nº 2

Para resolverla voy a

Si así no la doy por resuelta, entonces haré

Si con eso tampoco puedo tacharla de las dudas, entonces haré

Duda nº 3

Para resolverla voy a

Si así no la doy por resuelta, entonces haré

Si con eso tampoco puedo tacharla de las dudas, entonces haré



Tómate un tiempo

CUANDO TODO TE PARECE IMPRESCINDIBLE

Es posible que en esta situación estés tan abrumado que te sea difícil establecer prioridades y que consideres que todo importa muchísimo.

Si te encuentras en ese estado, quizás te pueda ayudar hacer este ejercicio: Repasa y completa el listado de dudas escritas en tu cuaderno.

0 (Ejemplo) ¿Qué insulina es la de antes de comer?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Observa que hay dos ejes que se cruzan formando 4 huecos.
Coloca el número de referencia de cada duda en el hueco que le corresponda.



★ Cuando es tu hijo/a quien tiene diabetes

El que la diabetes no te haya tocado en tu propia persona, no significa que la sientas con menor intensidad. Si eres padre o madre, incluso más porque la muy puñetera ha dado justo en la diana de lo que más quieres.

Es fácil que, en esos momentos, te tiente culpabilizarte: “¿Qué he hecho mal para que ahora esté así?”, “¿Le he alimentado correctamente?”, “¿Es fruto de mi herencia?”, etc.

Cierto que es atrayente, pero incorrecto, inadecuado y tremendamente inútil.

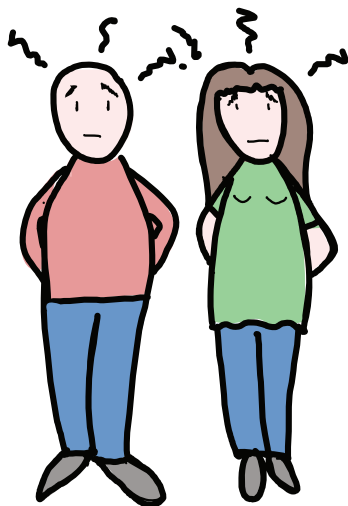
~~CULPA~~

Entre todas las “inutilidades” quisiera destacar dos:

1. A día de hoy **no se sabe a ciencia cierta qué provoca el que una persona desarrolle la diabetes**. Así que es inútil buscar una explicación y mucho menos en la que tú como padre o madre seas el/la responsable.

2. El pensar en ello no te va a ayudar a encarar la nueva situación de forma operativa. Es decir, no te va a dar pistas de cómo hacerlo. Es posible que te provoque sentimientos de culpa que te impidan actuar de forma sensata.

Dicho esto, también es probable que tus emociones sean como un gran torbellino y que, casi sin darte cuenta pases de la rabia a la determinación, la tristeza, la preocupación, la calma, la culpa... Las situaciones de crisis tienen eso, uno no ve claro cómo reaccionar, ni cómo es “lógico” sentirse ya que no se tienen experiencias previas.



Por ahora quisiera decirte que es muy posible que muchas de las cosas explicadas aquí te estén siendo ya de utilidad. Pero, además, me gustaría bosquejarte tres ideas que, a mi juicio, deberías tener presentes:

- **Cuídate para poder cuidar bien.** La persona que no está fuerte, no puede brindar fortaleza. Aliméntate bien y esfuérzate por intentar dormir.

Dedícate un tiempo a ti mismo/a. Un tiempo de desconexión, un tiempo donde encontrar un poco de serenidad.

- **Evita mostrarte excesivamente triste** (llorar) o demasiado preocupado/a (hipervigilante) delante de tu hijo/a. La regla con que miden la gravedad de una situación es la forma y la intensidad con que reaccionan los adultos significativos (osea, tú). No hay nada más alarmante para un niño que comprobar cómo una situación es tan grave que le hace llorar a su padre o su madre.

- **“Suelta lastre”**. No te guardes para ti esas intensas emociones que sientes, esas ideas (a veces perturbadoras) que te rondan la cabeza. Busca una persona de confianza con quien compartirlas. Pero que sea una persona adulta.



Tómate un tiempo

Durante los primeros días, los padres, casi todo el tiempo están mirando “hacia afuera”. La situación lo exige. Sin embargo, sólo tomando contacto con lo que uno está experimentando, poniéndole cara a su emoción personal, puede empezar a gestionarla. Para ello te propongo que dediques un rato a mirar “hacia adentro”.

Busca un tiempo (al menos una hora) y un lugar de tranquilidad.

Responde con toda sinceridad a las preguntas que te haría un amigo/a. Como esa amistad eres tu mismo/a, hazlo sin paños calientes. No tienes por qué engañarte. Todas las ideas están permitidas. No censes ninguna. Algunas preguntas que te haría un ser querido y que puedes utilizar

¿Cómo te ha ido el día?

¿Qué tal estás?

¿Puedo ayudarte en algo?

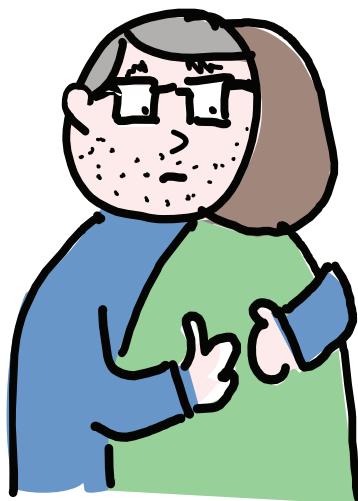
¿...?

★ Resumen

¡Ahora es el momento!

Puedes y necesitas hacerte cargo de la situación.

Quédate con esta idea: Orienta tu energía a superar el disgusto que tienes y a hacerte cargo de tu nueva realidad (puedes hacer mucho por ello), pero no gastes ni un segundo en buscar la curación para la diabetes. ¡No existe! (al menos por ahora).



Puntos clave

Es habitual y lógico sentirse sobrepasado.

- Organizar tus pensamientos te ayudará a afrontar con éxito la situación.
- Deja que los que saben te ayuden a marcar el ritmo de los aprendizajes que debes adquirir.
- Recurre a las personas que te rodean. Están deseando echarte una mano.

Las primeras semanas

*“Y es que en el mundo traidor nada hay verdad ni mentira;
todo es según el color del cristal con que se mira”*

“Las dos linternas”. Ramón de Campoamor (1817-1901)

EN POCAS PALABRAS

Es el momento de cargarse de energía para responder lo mejor posible a la pregunta: ¿Qué puedo hacer para defender mi estilo de vida ahora que tengo diabetes?

Las primeras semanas

★ Mi experiencia después del tsunami

Cuando rememoro los primeros días de mi vida con diabetes, me suelo detener en un lapso de tiempo concreto. No porque fuera especialmente bueno, sino porque lo considero trascendental en el posterior discurrir de mi actitud para afrontar la enfermedad. Pongamos que fue el décimo día, aunque podría haber sido el cuarto o el decimosexto. No lo recuerdo.

Hablo del exacto momento en el que el suelo deja de temblar tras el terremoto del diagnóstico. **Fue en**

Hasta ese momento todo ocurría *ajeno a mi voluntad*



ese preciso instante en el que tomé consciencia de que ahí empezaba el resto de mi existencia.

Desde que me comunicaron que tenía diabetes, hasta entonces, viví como si no lo hiciera. Todo ocurría ajeno a mi voluntad. Tan solo era el sufridor sobre el que se ensañaba el destino. Sólo podía cerrar los ojos, hundir la cabeza entre los hombros y esperar a que esa pesadilla pasara lo antes posible.

Para que te hagas una idea de lo que hablo. Me imagino la escena como las que se ven en esas películas de serie B en la que, tras la consiguiente catástrofe, es hora de recuperar las riendas de la situación y el héroe se atusa la ropa, revisa si tiene algo roto. Comprueba que no ha salido tan mal parado y entonces mira a su alrededor. Es hora de evaluar el estado en que han quedado otras personas, su barrio, su calle, los coches... su vida cotidiana.

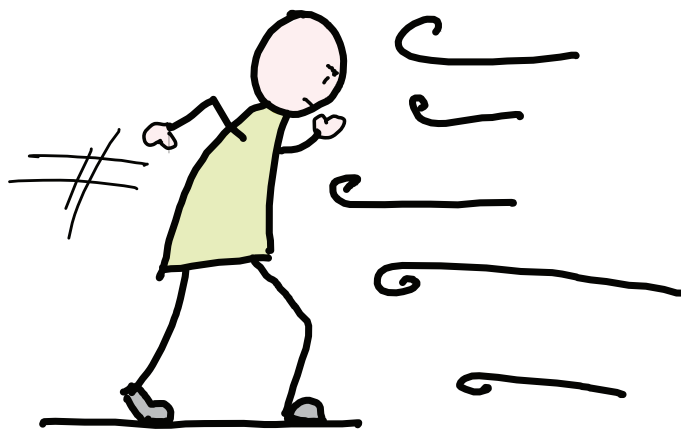
¡No queda otra! Es el escenario en el que tiene que vivir (aunque quizás no es consciente del “para siempre”). En ese momento sólo se ocupa de respirar y de buscar aquello que le pueda ser útil en un futuro inmediato para su supervivencia.

En la película de la que te hablo, siempre aparece alguien que reacciona de otra manera. Se queda sentado, con la cabeza enterrada entre las piernas y llorando por lo perdido. Paralizado. Esperando que un milagro le saque de ese trance o que se despierte constatando que todo ha sido un mal sueño.

Pero nuestro héroe ha decidido seguir luchando y **busca en su interior aquello que le pueda servir (conocimientos, imaginación, voluntad...).**

También escruta el entorno para reunir objetos necesarios tales como comida, agua, linterna, fósforos...

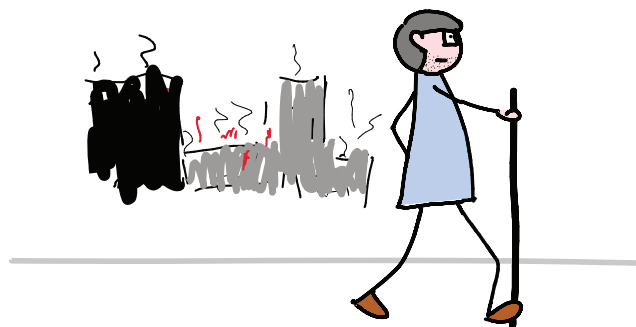
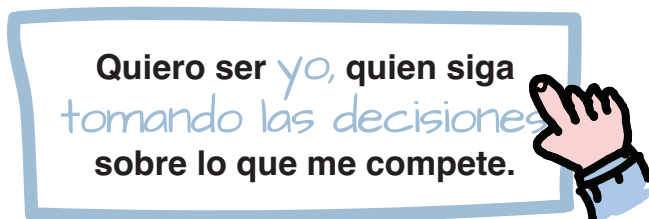
El primer impacto de la noticia lo viví como si, por sorpresa, me hubieran abofeteado. Me quedé paralizado, a merced de todo lo que me estaba ocurriendo. En ese momento de estupor no supe ni pude reaccionar.



Fue poco después cuando razoné: **Tengo diabetes, ¿Qué va a suponer en mi vida?; ¿Qué me puede ayudar a gestionarla mejor?**

Empecé a hacer acopio de información. No tardé ni días en ponerme en contacto con la única asociación que había en Navarra que era de padres de niños con diabetes. Yo no era ni padre ni niño, pero me daba igual. Seguro que podían ayudarme de algún modo. Y así fue.

Creo que esa actitud (proactiva, más que luchadora), me proporcionó las herramientas que me han facilitado la vida y, principalmente me han aportado **las ganas de seguir siendo yo quien tome todas las decisiones que pueda respecto a mi viaje.**





Tómate un tiempo

Si ahora te encuentras en esa situación te invito a levantarte, sacudirte el polvo y analizar cómo te encuentras. Esa actitud te será de mucha ayuda.

Te sugiero que respondas por escrito a estas cuestiones:

¿A qué **No** estoy dispuesto a renunciar?

¿Cuál es el primer paso que voy a dar?

¿Y el segundo?

¿Y el tercero?

¿Qué características de mi forma de ser me pueden ayudar en este reto?

¿Con qué personas puedo contar?

★ Introducción

En las primeras semanas tras el diagnóstico, comúnmente, un sentimiento se adueña del quehacer diario: **La incertidumbre**. Todo parece confuso, en especial el futuro. “¿Cómo será mi vida?”, “¿En qué me limitará el tener diabetes?”, etc.

Esa situación genera un estado de inquietud permanente. Estás obligado a jugar una partida a un juego de naipes del que desconoces absolutamente todo: las reglas, la mecánica, los trucos...

★ ¿Por qué todo es tan incierto?

El hecho de no poder controlar el futuro, de no saber lo que ocurrirá nos genera incertidumbre. Es un sentimiento relacionado con la **imposibilidad de anticipar lo que va a ocurrir a continuación** (sea bueno o malo) y así, poder “prepararnos” para que no nos pille desprevenidos.

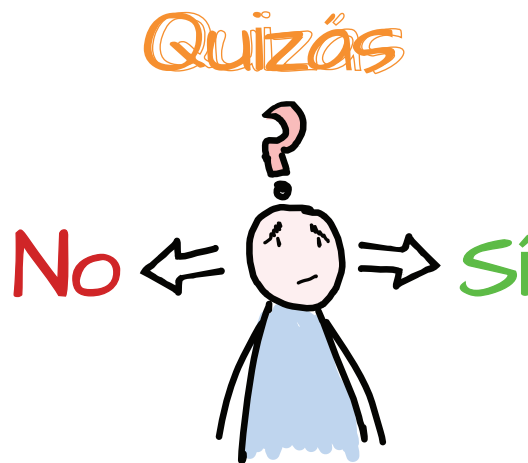
Hay quien la tolera mal y su presencia provoca que perciba la situación futura como algo peligroso y amenazador.

Por ello centra su atención en las posibles consecuencias negativas, quedándose atrapado en el “¿y si sucede que...?”.

La misma situación puede resultarle incluso estimulante, a otro que soporte mejor lo incierto. Probablemente será más competente a la hora de enfrentar el futuro que aquel otro atenazado por el temor.

En realidad, cada persona es capaz de tolerar cierta cantidad de incertidumbre. Mientras no alcance esa cota, puede ser estimulante y motivadora.

Pero si se cruza esa raya, se convierte en una fuente de estrés tan intensa que complica la planificación del futuro y hace que se tomen determinadas decisiones que no serían tales si estuviera dentro de unos límites aceptables.



Uno de los ejemplos más claros es el de la posibilidad de sufrir una hipoglucemia.

Imagínate que alguien tiene planeada una excursión. No tiene la certeza de que vaya a sufrir una hipoglucemia, pero hay posibilidades.

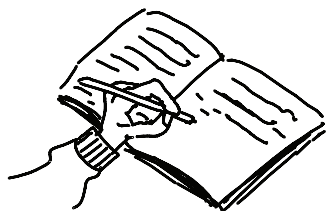
La incertidumbre ubicada dentro de unos límites razonables le estimulará a tomar medidas para prevenirla y disfrutar de la excursión.

Por el contrario, si se ve sobrepasado por ella, en el mejor de los casos, no disfrutará del paisaje, invadido por la amenaza. Incluso puede que prefiera renunciar a dicha excursión para evitar exponerse.

Existen muchas estrategias que reducen la intensidad de la incertidumbre y la colocan entre los márgenes beneficiosos. Por ejemplo:

- **Centrarse más en el aquí y ahora** y no dejarse invadir por la imagen del futuro construido desde el temor.

- Todo lo que vamos viviendo hace que las consecuencias sean cada vez más previsibles. **Llenar la mochila con muchas experiencias nos beneficia.**
- Otra forma de adquirir “previsibilidad” es **el conocimiento**. En este sentido, cuanto más sepas de tu diabetes, más capacitado estarás para afrontar nuevos retos (serás más competente).



Tómate un tiempo

Detén un momento la lectura para realizar este siguiente ejercicio. Por lo general, sobre la diabetes, suele haber alguna pregunta que ronda la cabeza como una mosca insistente. A veces uno intenta apartarla de su cabeza, pero obstinadamente reaparece.

Dedica un minuto a detectar la tuya y contestar a estas preguntas.

¿Qué idea pegajosa ronda mi cabeza?

Algunos ejemplos:

- Temor a quedarme ciego
- Que los demás no entiendan mis obligaciones con la diabetes.
- Sufrir una hipoglucemia en público...

¿Qué importancia tiene para mí que hace que la tenga tan presente?

Tras este paréntesis, ¡sigamos!

Créeme, por mi parte, estaba resuelto a enfrentar la situación, a hacerlo bien. Estaba dispuesto a cumplir todo lo que los expertos me fueran aconsejando. Ser obediente a sus mandatos. Sin embargo, la realidad se impone. Hay infinidad de tareas por hacer y muy pocas herramientas que te ayuden en ello. Y por si fuera poco, eres tú mismo quien debe realizar la mayoría de ellas.

La consecuencia es que, al sentimiento constante de incertidumbre, se le suma el de soledad. ¡Qué te voy a contar!

★ *A veces siento...*

Cualquier sentimiento es lícito. Surgen de forma involuntaria. **Nadie decide sentirse de una determinada manera.**

Eso sí. Podemos (y de hecho conviene hacerlo) gestionar adecuadamente las emociones.

Analizar qué ha sido lo que ha desencadenado el que aflore un sentimiento concreto ayudará a buscar estrategias para cambiarlo por otro si ese es tu deseo. Por ejemplo, centrarnos en lo positivo que tiene una determinada situación puede hacer que se atenúe el sentimiento de tristeza. También centrarnos en lo positivo, puede hacer que disminuya el sentimiento de impotencia.

No me entiendas mal, no se trata de autoengañarse, sino de esforzarse por encontrar lo rescatable de la situación.

**Cualquier sentimiento es
lícito, pero conviene
*aprender a gestionarlo***



Soy consciente de que es más fácil hacerlo que decirlo. Pero también sé que cuanto más se practica, más fortaleza se adquiera para lograr reconducir la situación.

Lo que trato de decirte es que **no creo que sea práctico esforzarse por disimular o por reprimir esos sentimientos , sino que conviene ser activo para cambiarlos.**

★ ¿Y si lo que siento es soledad?

Desde mi punto de vista, es posible que, una vez recuperado de ese primer impacto del diagnóstico, aflore un intenso sentimiento de soledad. Por supuesto también que es posible que no. Esa es la riqueza de ser todos distintos. En mi caso así fue.



Algunas personas que sí la sintieron, expresan que no conocen a otros con diabetes que puedan servirles de guía y referencia en este momento. Quizás ese sea el motivo por el que se busque el apoyo en las asociaciones de personas con diabetes.

Otros comentan que el sentimiento de soledad aumenta cuando se instala en el cerebro la idea de que todas las personas cercanas van y vienen, entran en sus actividades diarias pero de igual modo salen de ellas. Y, al final, es él (o ella) quien permanece con su problema, o sea, su diabetes.

★ ¡Me agobia!

Por aquellos días la diabetes se adueñó del centro de mi universo personal. No sólo se trataba de la tarea más importante que tenía entre manos, sino que, además, **el resto de mis actividades cotidianas, fueran las que fueran, debían pasar antes por el filtro de la diabetes:** ¿Había quedado para cenar con los amigos?, “recuerda llevar la insulina, el glucómetro y algunas tiras reactivas”. ¿Tenía reunión de trabajo?, “antes, saber el horario y encajarlo con el impuesto por la insulina NPH (entonces era una de las insulinas que utilizaba)”. ¡Ni te cuento si se organizaba una excursión para pasar el día en la montaña!

Lo cierto es que nos vemos obligados a modificar algunas ocupaciones, atenuar la intensidad de bastantes y directamente suprimir otras.

En mi caso, con el tiempo aprendí que, **aunque durante esas primeras semanas conviene dejar de hacer algunas actividades “de riesgo”, el eliminarlas de un plumazo (si tu deseo es hacerlas) no es de las mejores opciones.**



★ *¿Qué actitud me sugieres que mantenga?*

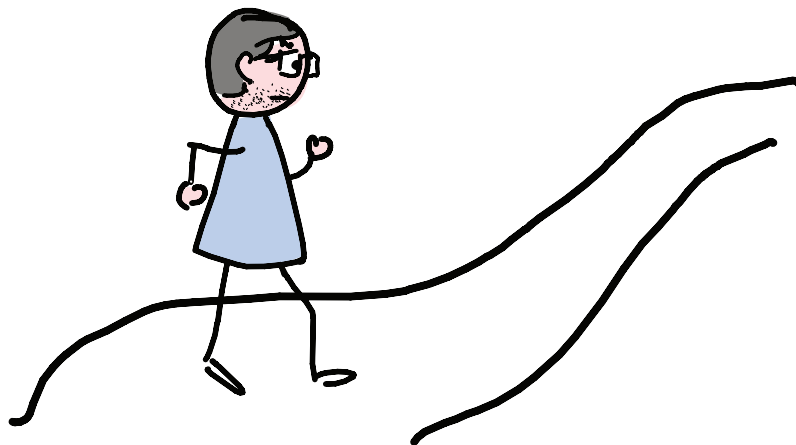
¡Ya nos hubiera gustado poder elegir entre tener o no diabetes! No hemos tenido esa suerte. Por lo tanto, sus requerimientos están ahí. Este camino hay que recorrerlo forzosamente.

Creo firmemente que el modo con el que se afronte ese reto, marcará la pauta. Es posible que fluctúes entre el miedo, la serenidad, la confianza en tus capacidades, la tristeza...

Sin embargo, debes tener presente que la actitud predominante será **la que oriente tus acciones**. Por supuesto que tu visión de la diabetes será la responsable de ello pero, créeme, también la postura que adoptes tendrá la capacidad para modificar dicha percepción.

No está en mi ánimo dorarte la píldora. La diabetes es un inconveniente de los de peso. **Pero la idea no es luchar contra ella, sino contra las emociones negativas que puede generar.**

Te sugiero que reflexiones sobre el siguiente argumento: Si fuera la diabetes la responsable del estado anímico de quien la tiene, ¿no tendríamos todos los que convivimos con ella el mismo sentimiento? Más aún. ¿No tendría la persona siempre la misma emoción? Entonces, ¿cómo se explica que cada uno mantenga una actitud distinta?; ¿cómo se justifica el hecho de que una misma persona, tú sin ir más lejos, en distintas ocasiones la percibas como un reto, una carga, un castigo...? **Por tanto, la cuestión no es tener diabetes, sino la valoración que cada cual hace del hecho objetivo de tenerla.**





Tómate un tiempo

Emociones relacionadas con el tener diabetes. Cualquier situación de nuestra vida tiene la facultad de generar algún tipo de reacción emocional

(placenteras o dolorosas; tenues o intensas, adecuadas o inadecuadas). Localizar qué circunstancias te provocan determinadas emociones es una valiosa información para aprender a gestionar adecuadamente la situación. Describe tres situaciones concretas relacionadas con el hecho de tener diabetes y reflexiona. Si te resulta difícil señalar la emoción concreta, podría darte pistas el listado de la página siguiente.

SITUACIÓN	EMOCIÓN	INTENSIDAD 1= Muy poca 10 = Máxima
<i>Ejemplo: Se me ha olvidado meter en el bolsillo los azucarillos antes de salir de casa.</i>	Fastidio	3

Aburrimiento	Aceptación	Admiración	Alegría
Alivio	Amor	Ansiedad	Apatía
Asco	Asombro	Aturdimiento	Cólera
Compasión	Confusión	Culpa	Decepción
Depresión	Desaliento	Deseo	Entusiasmo
Envidia	Espanto	Euforia	Excitación
Fastidio	Felicidad	Frustración	Gratitud
Hastío	Hostilidad	Ilusión	Incomprensión
Inseguridad	Ira	Irritación	Melancolía
Miedo	Nostalgia	Odio	Orgullo
Placer	Recelo	Remordimiento	Respeto
Repugnancia	Satisfacción	Serenidad	Soledad
Tensión	Ternura	Tristeza	Vergüenza

★ ¿Así siempre?

En las primeras semanas posiblemente tengas muchos momentos de agobio, de sufrir los rigores de la diabetes: renunciadas, contrariedades, errores de cálculo, sorpresas... Posiblemente la mayoría sean pequeños baches, guijarros en medio del camino. No se tratarán de grandes catástrofes, pero casi siempre serán tropezones desagradables y te generarán sentimientos negativos.

Son como pellizcos o collejas que frustran y minan la moral. Sobre todo cuando no se los ve venir.

Esas contrariedades pueden configurar una visión extremadamente negativa de la vida con diabetes cuando se cae, recae y recae aún más en una de las preguntas retóricas más nocivas: ¿Y así siempre?

Cuando tras sus primeras semanas desde el diagnóstico alguno me interpela con esa pregunta suelo explicarlo de la siguiente manera:

La vida con diabetes se convierte en un nuevo camino que recorres, en una ruta desconocida (a no ser que se tenga referencia por otros... y aun así).

Si se exploran mundos desconocidos es muy difícil hacerlo de una forma relajada ya que se debe estar atento a cualquier incidencia, cualquier acontecimiento que interfiera en su discurrir.



Pero incluso, a pesar de esa exquisita vigilancia, siempre aparece algún evento que nos contraría en forma de “colleja” y que entorpece la marcha. No por despiste sino por desconocido.

Colleja número 1. Nadie te avisó de que el agua tónica contenía tanto azúcar como la CocaCola, ¿verdad? De ahí tu actual 270. ¡Y tú que pensabas que, como era amarga, era “sugar free”!

Aprendizajes:

- Lo amargo no siempre se corresponde con lo inocuo. Al igual que tampoco todo lo dulce está vedado.
- Comprobar, por si acaso, los valores nutricionales de todo lo que ingiera.

Colleja número 2 El que ponga “apto para diabéticos” no significa que se pueda ingerir la cantidad que se desee. Como por ejemplo esas pastas que compraste en el mercadillo del sábado. De ahí el flamante 315. ¡Y tú que pensabas que sólo el azúcar afectaba a la glucosa!

Aprendizajes:

- No hay que fiarse de los letreros de los puestos.
- Todo lo que contenga carbohidratos (y eso incluye la harina, el arroz, la patata...) afecta a los niveles de glucosa y debe ser tenido en cuenta.

Y así una y otra vez. Todos los días. Varias veces. Pellizco tras pellizco. Colleja tras colleja. Tropezón tras tropezón.

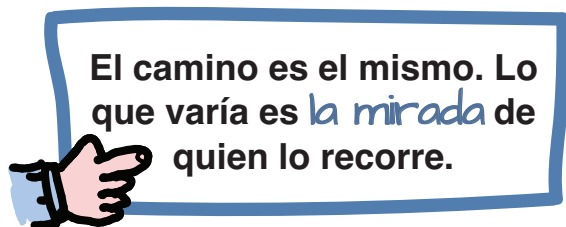
¿Cómo puede ser posible? Tú tenías una excelente actitud, pero parece ser que la diabetes está decidida a amargarte la vida.

No caigas en el desánimo. Hay mucha diferencia en el impacto que provoca aquello a lo que atiendes la primera vez que recorres una ruta a cuando ya se ha convertido en una vieja conocida.

Observa que el camino es el mismo. Lo que varía (y mucho) es la mirada de quien lo recorre y la experiencia que va adquiriendo.

★ ¿Por qué llevar un diario?

Reconozco que, además de admirarme, siempre he sentido cierta envidia de aquellos que tienen el hábito de escribir un diario. Mil veces que lo he empezado, mil que lo he abandonado. Infinidad de ocasiones me he preguntado por qué dejo de hacerlo si le veo tantas ventajas.



Sospecho que la respuesta radica en que supone un gran esfuerzo ponerse a la tarea pero sin embargo nadie la exige.

Posiblemente el hecho de que sea algo íntimo también tiene su peso. No se espera que sea leído por alguien que no seas tú. Nadie aguarda el producto, no hay ningún editor impaciente por publicarlo.

Es algo exclusivamente mío y para mí. Soy yo, la misma persona que obliga y que rechaza la obligación. ¡Me muestro tan indulgente conmigo mismo!

Sin embargo, en determinados momentos (y este es el caso), puede ser una actividad tremendamente útil. ¡El escribir tiene tantas ventajas! Te invito a repasar algunas de ellas en artículo “¿Por qué molestarte en escribirlo?” del apartado “Buceando” en mi biblioteca de la web inakilorente.com.

En estas primeras semanas tan intensas en lo que respecta a la diabetes, es una gran idea aprovechar para plasmar por escrito el camino que vas recorriendo. Suceden demasiadas cosas por primera vez, se tienen demasiadas vivencias, se adquieren demasiados hábitos. Aparecen demasiados “quenosemeolvide” como para tenerlos flotando en el cerebro, despeinados y a la deriva.

Así mismo puedes utilizarlo para hacer acopio de todos los aprendizajes y así poder revisarlos en futuras ocasiones. **Si hay una época en que conviene seguir un diario diabetológico, es en estas primeras semanas.**

Aunque resulta más fácil decirlo que hacerlo, ahora, la autodisciplina es tu mejor arma.





Tómate un tiempo

Esta es mi propuesta: Dedica, al menos cinco minutos al día a responder estas preguntas:

- Respecto a la diabetes, ¿qué es lo más relevante que te ha sucedido hoy?
- Describe una situación de tu vida cotidiana en la que la diabetes haya entrado en juego.
- Plasma una cosa que has aprendido hoy (o que hayas corroborado) sobre la vida con diabetes.

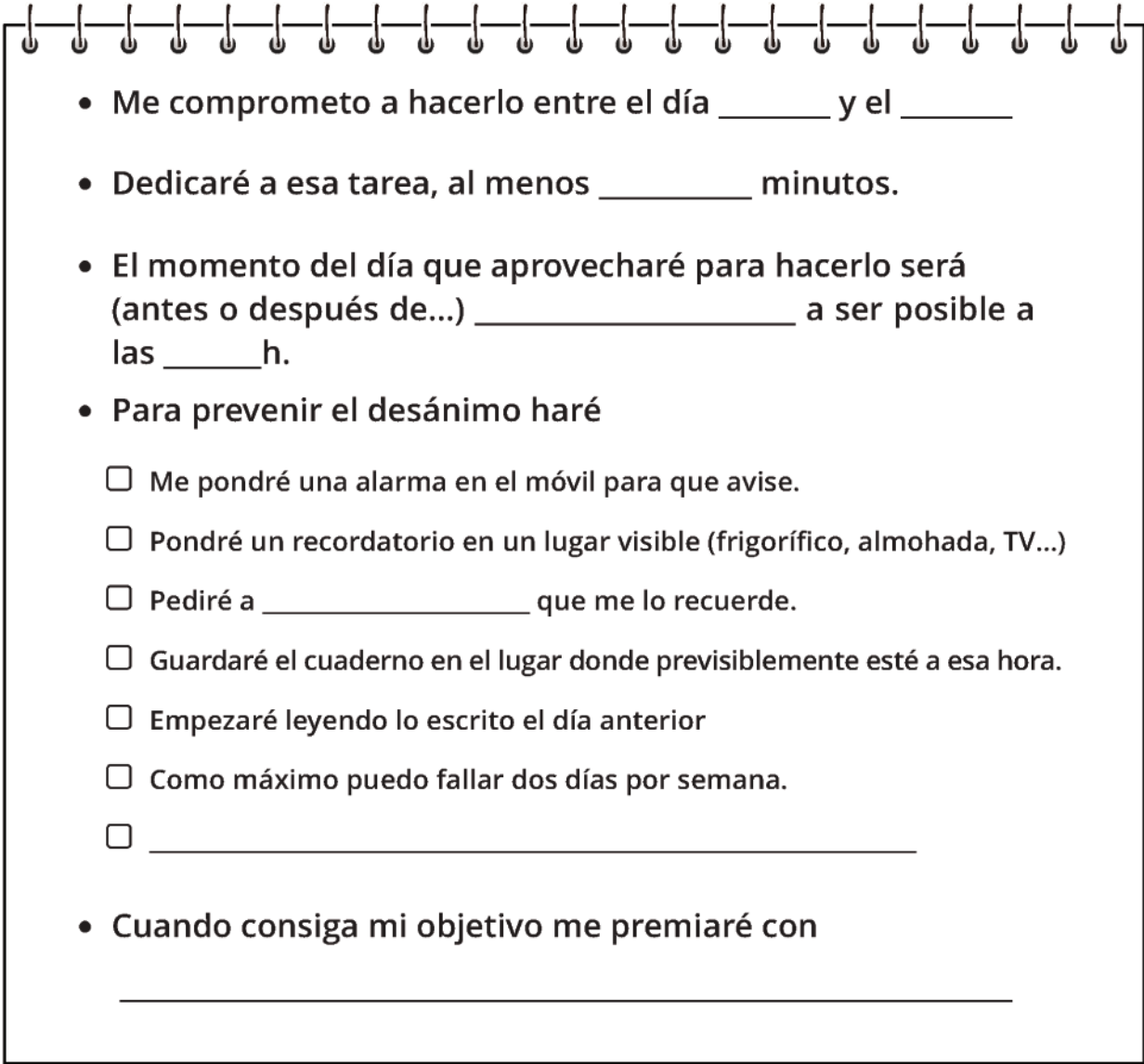
A no ser que seas de otro planeta o un apasionado de las letras, habrá días en que la pereza se adueñe de tu existencia. En esos días, puedes ser más escueto en tu redacción, incluso telegráfico, pero no dejes de hacerlo. Al menos las diez primeras semanas... ¡Vale! Es demasiado tiempo, lo reconozco. Te propongo entonces realizar la actividad durante dos semanas.

Sólo 15 días y luego decides si merece o no la pena continuar.

Posiblemente te sea más fácil evitar el abandono si te lo tomas como una tarea obligatoria para el buen control de tu diabetes.



Si contribuye a que alcances ese objetivo, puedes hacer este ejercicio de reflexión: **Escribir todos los días en mi diario de diabetes**

- 
- Me comprometo a hacerlo entre el día _____ y el _____
 - Dedicaré a esa tarea, al menos _____ minutos.
 - El momento del día que aprovecharé para hacerlo será (antes o después de...) _____ a ser posible a las _____h.
 - Para prevenir el desánimo haré
 - ☐ Me pondré una alarma en el móvil para que avise.
 - ☐ Pondré un recordatorio en un lugar visible (frigorífico, almohada, TV...)
 - ☐ Pediré a _____ que me lo recuerde.
 - ☐ Guardaré el cuaderno en el lugar donde previsiblemente esté a esa hora.
 - ☐ Empezaré leyendo lo escrito el día anterior
 - ☐ Como máximo puedo fallar dos días por semana.
 - ☐ _____
 - Cuando consiga mi objetivo me premiaré con _____

★ ¿Qué debería saber? (2ª parte)

Estimado/a lector/a, antes que nada, quisiera advertirte de que hay dos cosas que, con toda seguridad no vas a encontrar en este capítulo.

1. No encontrarás un esquema, puntos principales, mapa mental... sobre los contenidos que una persona con diabetes debe adquirir.
2. Tampoco hallarás interesantes teorías a cerca de los procesos de aprendizaje. Ni estrategias sobre cómo realizar un resumen, cómo retener la información, lectura rápida...

Esos temas, a pesar de parecerme francamente interesantes están ausentes porque merecen un libro completo (¡quién sabe si algún día lo escribiré!) y porque para iniciarte en esos menesteres ya dispones del equipo sanitario que te trata.

Dicho eso, en lo que sí espero que te ayude es en **la manera de enfocar mejor los objetivos de tus aprendizajes.**

Propongo, a modo de lectura fácil dividir este apartado en dos. Uno que hable de adquirir con urgencia los conocimientos imprescindibles y otro transmitirte la idea de que siempre se sigue aprendiendo sobre diabetes.

Aprender con urgencia lo imprescindible

Los contenidos imprescindibles deben ser el primer objetivo de aprendizaje y por eso el texto que los recoge está incluido en apartado **“Los Primeros Días”**. Quizás una segunda lectura te refresque algunas ideas.

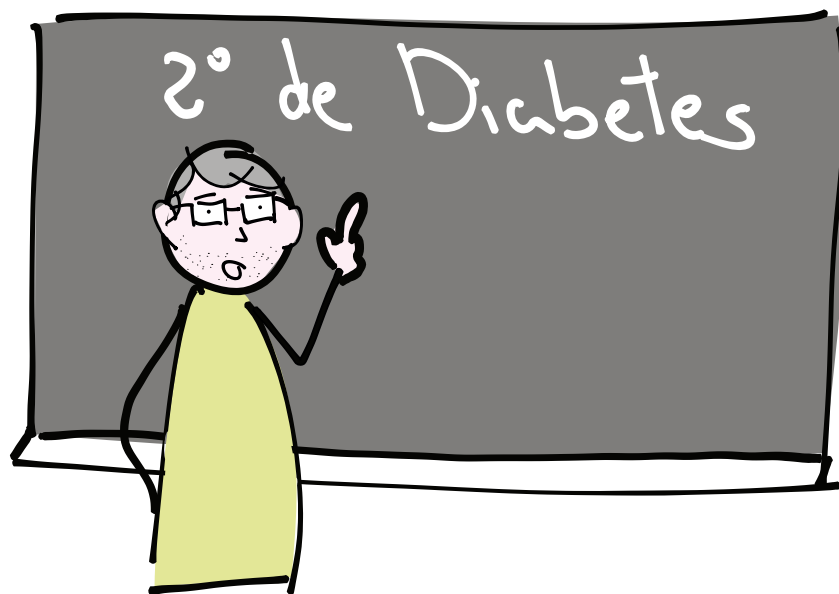
Seguir aprendiendo siempre

Lo mejor para manejar la diabetes de manera aceptable es el conocerla. De eso no cabe duda. Pero aprender no sólo implica comprender la diabetes en general y su tratamiento. Además, **forzosamente tiene que incluir contenidos sobre TU diabetes en particular y sobre TU diabetes en el contexto de TU vida. Es decir, cómo se concreta en ti.**

Es obvio que debes saber lo básico. Los conceptos y competencias llamadas “De Supervivencia”. Ya te he recomendado su lectura.

Sin embargo, opino que nunca se debe parar de aprender. Quizás una de las frases “de cabecera” que deben presidir tu vida es: **Cuanto más sepa sobre mi diabetes, menos esclavo seré de sus preceptos.** No tienes más que echar la vista atrás y comprobar cómo los conocimientos que has ido adquiriendo te han ayudado a vivir más relajado y a ir recuperando cotas de la “maniobrabilidad” perdida (al menos así debería haber sido).

A veces uno se siente abrumado por todo lo que le queda por aprender y eso provoca una desazón paralizante. Son muchos frentes abiertos.



Excesivos. Cuanto más se profundiza en un tema, más consciente se es de los conocimientos de los que se carece. En esas situaciones se corre el riesgo de caer en la tentación de exclamar: ¡Bendita ignorancia! ¡Qué feliz vivía cuando no sabía todo esto!

No es cierto que la frase “ojos que no ven...” termine con “... corazón que no siente”, sino con “diabetes mal controlada”. Y “Diabetes mal controlada, implica escasa calidad de vida” ... ¡y lo sabes!

Ahí va mi sugerencia: **Un paso detrás de otro.** Establece una jerarquía, una escala de progresión de tus aprendizajes.

Te recuerdo que vivir la diabetes es un acto personal pero que lo justo es incorporarla a tu proyecto de vida y no al revés. **La diabetes es exigente, pero no determinante.**

La clave se encuentra en elegir bien la pregunta a hacerse. Coincido con los que opinan que ésta no es “¿Qué debo saber?”, sino “**¿Qué debo saber para poder...?**”.

Si eres capaz de formularla adecuadamente, verás mucho más claro el camino de tu aprendizaje. Así que te invito a realizar el siguiente ejercicio.





Tómate un tiempo

Formúlate estas preguntas. Son extremadamente obvias, pero no por ello es menos importante hacérselas. No te enfades conmigo si te sugiero que las escribas.

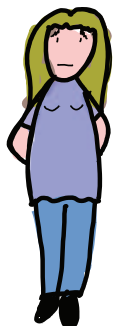
¿Qué quisiera lograr hacer?

¿Qué debo saber para poder hacerlo?

¿Cómo puedo adquirir esos conocimientos con garantía?

¿Cuándo voy a poder hacerlo?

★ Si quien tiene diabetes es tu hijo/a



Hace ya unas semanas que os dijeron que vuestro hijo/a tenía diabetes. En este tiempo has constatado, entre otras cosas, que todos los miembros de la familia os habéis visto obligados a modificar algunas rutinas.

Algunos expresan que la llegada de la diabetes ha puesto la vida familiar “patas arriba” (tiempos, actividades, relaciones, etc.).

Para otros, quizás el cambio no haya sido tan radical y tan sólo han modificado algunas de las rutinas y han incorporado otras (comprobar la glucosa, pesar los alimentos...). ¿Cuál es tu caso?

No es una pregunta retórica ni carente de sentido. Cierto que **con el diagnóstico hay un tiempo de desequilibrio del sistema familiar, pero no es menos cierto que se debe ir recuperando la estabilidad.** Por supuesto que no puede ser idéntico a cómo vivíais antes de la llegada de la diabetes, ya que ha llegado y los cambios “vienen de serie”.



Permíteme que, para ilustrar esta idea, utilice el siguiente símil.

Imagínate que la familia es como un móvil de los que cuelgan en el techo. En cada brazo hay enganchada una figurita, un objeto, etc. Piensa que la familia es ese móvil y que a uno de esos brazos (por ejemplo, el brazo “hijo”) se le añade la diabetes como si fuera un peso extra.

En ese momento todo el artilugio empieza a moverse puesto que cada soporte se ve afectado por el cambio. Es imposible que solo afecte al brazo “hijo”.

Así que todos se van moviendo hasta alcanzar un nuevo equilibrio en el que la diabetes está inexorablemente incluida.

En este sentido, si bien es lógico que, **las primeras semanas la diabetes ocupe uno de los lugares centrales de la vida familiar, conviene estar vigilante para que esa situación sea transitoria hasta lograr conocerla.**

Así que llega un momento en el que hay que revisar de forma crítica el lugar que ocupa la diabetes. Es perjudicial que sea el eje central sobre

el que pivota la familia. Además, eso no garantiza que la patología sea atendida convenientemente.

Una de las estrategias para prevenir esa situación inadecuada es obligarte a dirigir la mirada hacia otros aspectos importantes de la vida familiar que momentáneamente quedaron relegados a un segundo plano tras la llegada del diagnóstico.

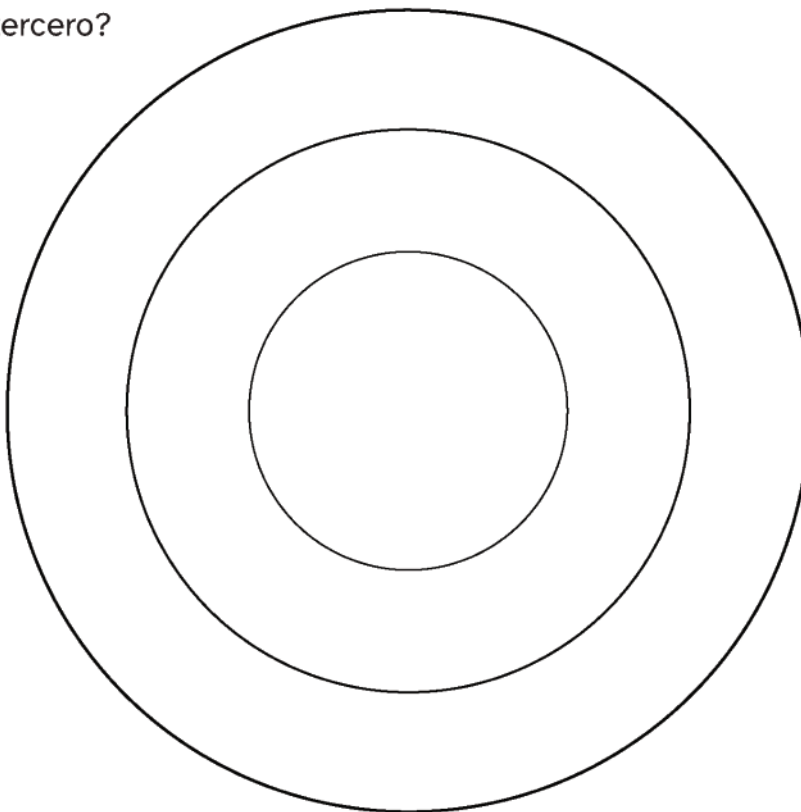
Tómate un tiempo

Tómate 5 minutos para realizar este ejercicio.



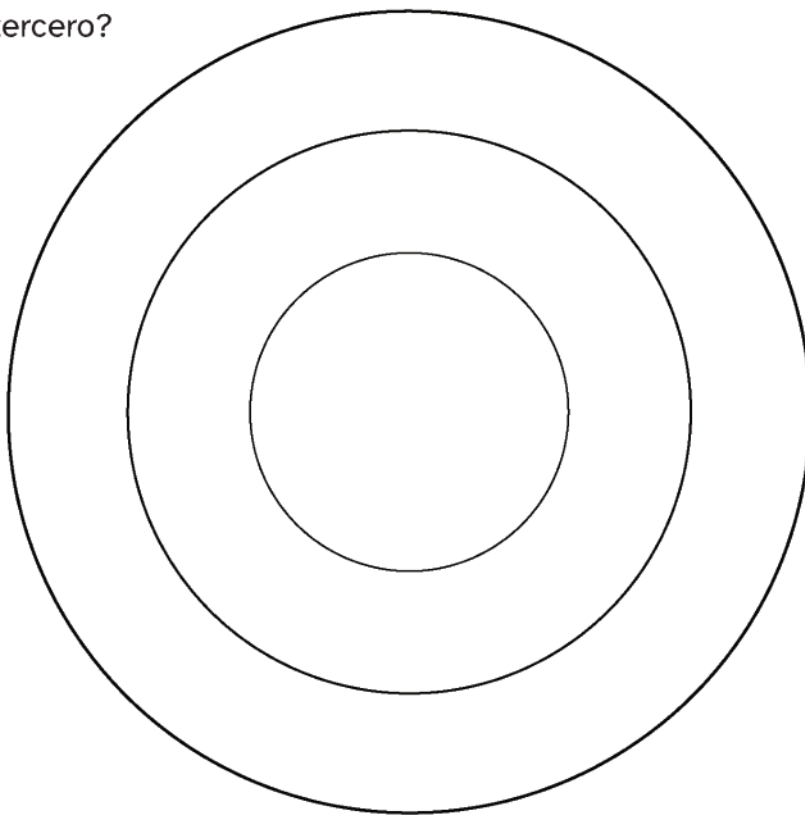
Antes del diagnóstico

- ¿Qué ocupa el centro?
- ¿Que pones en el segundo nivel?
- ¿Y en el tercero?



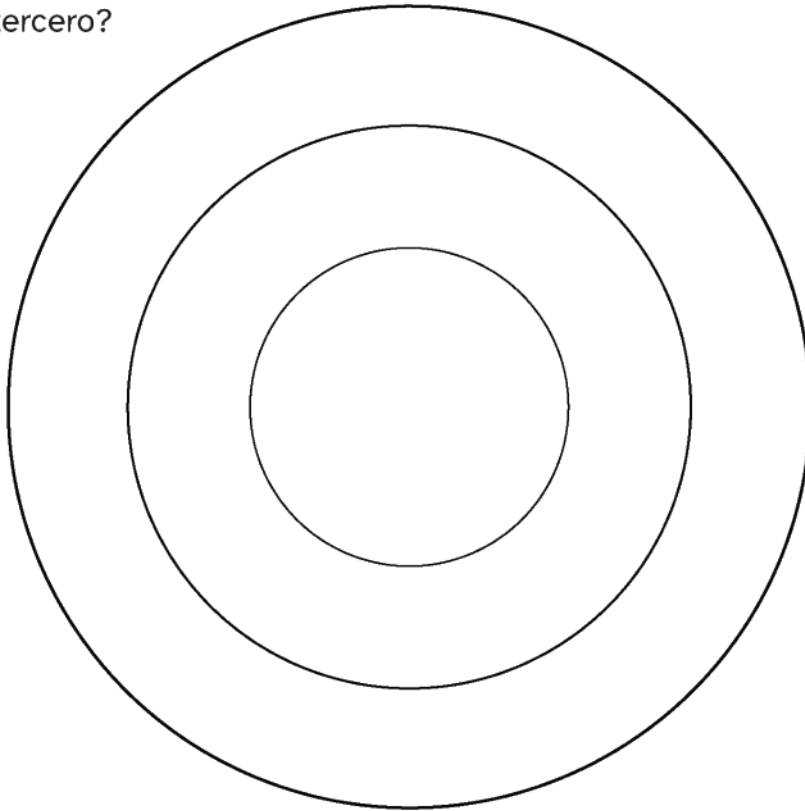
Tras el diagnóstico

- ¿Qué ocupa el centro?
- ¿Que pones en el segundo nivel?
- ¿Y en el tercero?



¿Qué orden esperas alcanzar?

- ¿Qué ocupa el centro?
- ¿Que pones en el segundo nivel?
- ¿Y en el tercero?

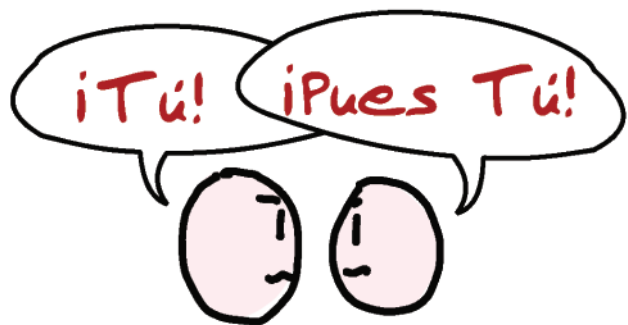


★ ¿Por qué a mi pareja parece que no le afecte?

No existe una fórmula única ni una exclusiva forma de proceder para incorporar la diabetes a la vida familiar.

Cada persona sigue su propio proceso, tanto en el tiempo necesario como en la manera concreta en que lo necesita hacer.

El no tener en cuenta esta diversidad en la forma de proceder puede ser el origen de muchos conflictos conyugales ya que provocará el sentimiento de que el esfuerzo que uno realiza, el compromiso que tiene, no es compartido por su pareja.



Ana se queja diciendo que su marido trivializa con cosas que, para ella son fundamentales. Lo que más le enfada es que le diga: “¡qué exagerada eres!” Por el contrario, para Antonio, su esposa se preocupa en exceso

por la diabetes y no ha sabido incluirla de forma armónica en la dinámica de la familia.

¿Crees que a uno le importa su hijo/a más que a otro? Posiblemente no sea así. Quizás tengan visiones, ritmos, prioridades distintas.

La única forma que conozco de evitar que la diabetes se convierta en un tema de desencuentro insalvable es hablar de ello. Y hacerlo de una forma adecuada.

Te muestro algunas sugerencias por si te pueden ser de utilidad a la hora de abordar el tema con tu pareja:

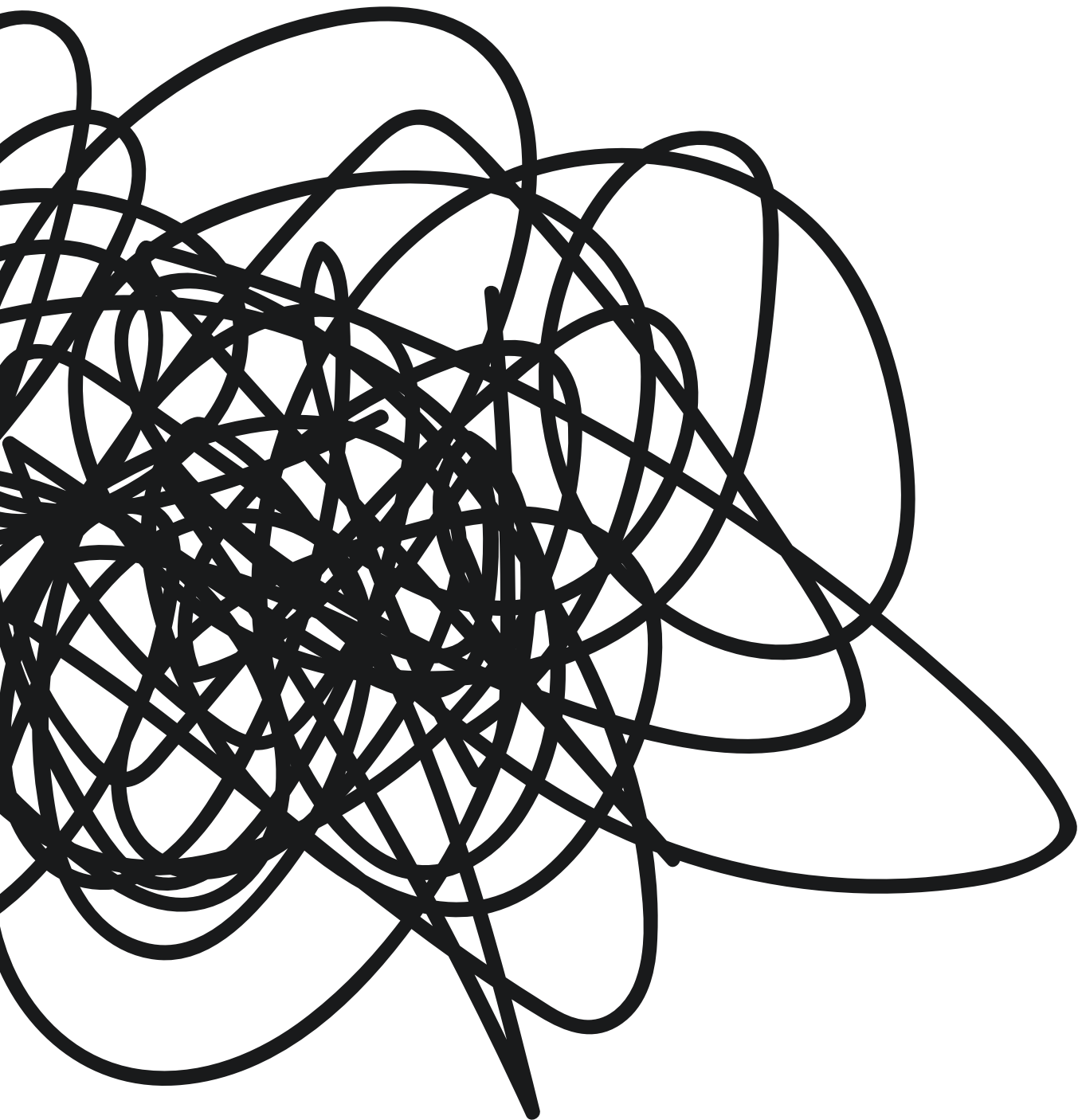
- **Elegir el momento.** Con tiempo suficiente por si se alarga, evitando las interrupciones y hacerlo de forma periódica. Por ejemplo: Los viernes, cuando acostemos a los niños, nos tomaremos una cervecita para hablar de ello.

- Ten presente que ninguno sois expertos en el cuidado de la diabetes y que, por lo tanto, **nadie tiene la verdad absoluta.**

- La actitud debe ser de **colaboración**, no de enfrentamiento.
- El objetivo de ese diálogo no es que el/la otro/a acate lo que tú dices, sino que **se trata de acordar la forma de proceder**, de ir los dos a una, aunque no se esté del todo conforme.
- Cuando no se logra un acuerdo, siempre se puede **recurrir al arbitraje de alguien experto**, por ejemplo, aquella persona del equipo sanitario con quien os sintáis más cómodos.

Puntos clave

- Es muy común sentir incertidumbre, pero se puede trabajar para que ésta no te desborde.
 - Cuanto más aprendas sobre diabetes, mejor lograrás acomodarla a tu estilo de vida deseado.
 - Conviene aprender a gestionar las emociones, no a reprimirlas.
- Cambia la pregunta, “¿qué necesito saber?” por la de “¿qué necesito saber para poder...?”.
- Si eres padre o madre, trabaja por recuperar la estabilidad familiar.
 - Y si tienes pareja, planteároslo como objetivo común.



Iñaki Lorente



Soy psicólogo

Soy psicólogo de profesión. Me licencié en 1986 (¡no te rías!, que te veo).

A pesar de lo que se me auguraba ("es difícil comer de la psicología"), casi siempre he trabajado en mi campo así que tengo bastante experiencia en el terreno clínico y en el educativo. Mi número de colegiado es N-0284 y llevo en mi carpeta varios másteres relacionados con la psicología clínica y la relación de ayuda.

Tengo diabetes

No lo llevo como bandera. ¡Ojalá no estuviera presente! Pero ya que no me queda más remedio que tenerla en cuenta, procuro que no entorpezca mi vida. He de confesar que, incluso, hay algunas cosas que me ha aportado. No lo digo muy alto para que no se "venga arriba". Créeme, si pudiera elegir entre tenerla o no tenerla, sin lugar a dudas, escogería no tenerla. ¡Ya buscaré la manera de llenarme de experiencias sin tener que pincharme todos los días!