

Angustia por diabetes

Como manejar el peso de la diabetes



El carácter imprevisible del nivel de azúcar en sangre, los horarios de todos los días y la vida pueden hacer que esta enfermedad sea frustrante. Siempre que nuestras acciones tengan un resultado impredecible, podemos angustiarnos. En este caso es específico a la diabetes, de modo que se denomina angustia por diabetes.

Tener diabetes es como si alguien le entregara 4 bolas y le dijera que haga malabarismos a la perfección. Luego es como decirle que una vez que adquiera esa habilidad, ahora hará malabarismos todos los días por el resto de su vida y que hay variables que influirán en su habilidad para hacer malabarismos, solo que no se sabe cuáles ni cuándo. Si deja de hacerlo, se enfermará y las personas que se preocupan por usted se enfadarán y le dirán que comience a hacer malabarismos nuevamente.

Aquellos que tienen diabetes conocen demasiado bien esta situación. A usted se le ha entregado una enfermedad para manejar que requiere prestarle atención diaria a aspectos de la vida que nunca parecieron ser controlables, incluso antes del diagnóstico. Además de estos comportamientos, generalmente se espera que mire las cifras como valoración de su éxito y que vaya a frecuentes citas de atención médica donde lo evalúan a usted y a su habilidad para manejar este acto de malabarismo. Oh, por cierto, su familia y amigos participan en el acto, porque saben que tiene diabetes y usted no solo se siente juzgado por ellos sino que se siente juzgado por usted mismo.

Esto no sería para tanto si usted lo pudiera hacer bien, pero el carácter imprevisible del nivel de azúcar en sangre, los horarios de todos los días y la vida pueden hacer que esta enfermedad sea frustrante. Los altibajos emocionales aumentan la carga diaria.

¿Cómo repercute en mí y en la enfermedad esta angustia causada por la diabetes?

Siempre que nuestras acciones tengan un resultado impredecible, podemos angustiarnos. En este caso es específico a la diabetes, de modo que se denomina angustia por diabetes. Desarrollamos tensión, fatiga, una sensación de estar abrumado y experimentamos un "desgaste". Este desgaste a veces nos empuja a rendirnos o al menos a no prestar especial atención a las cosas que nos están causando estrés. Puede pensar: "Simplemente no controlaré mi nivel de azúcar en sangre," o "saleare ese medicamento ya que no parece hacer mucho de todos modos". El resultado desafortunado es que la diabetes deja de controlarse, dejándolo a usted con un alto de A1C, no sintiéndose bien y posiblemente desarrollando complicaciones.

Es probable que sus amigos, familia y compañeros de trabajo se preocupen por usted y parezcan estar controlando sus actividades. Tiene derecho a pedirles a las personas que le den espacio si se acercan demasiado, pero tenga en cuenta que generalmente lo hacen porque les importa, de modo que manifieste su agradecimiento por su atención, luego proporcione ideas sobre cómo le gustaría a usted que se involucraran y cómo no le gustaría que se involucraran. Es claro que usted es quien tiene diabetes, pero también tiene la responsabilidad de ayudar a quienes lo aman a participar de forma adecuada.

¿Qué puedo hacer si pienso que tengo esta angustia?

Primero averíguelo. Si piensa que le está sucediendo esto, no se sorprenda pues le pasa a muchas personas que viven con diabetes.

- Hable con su especialista en diabetes, ellos pueden hacer preguntas relevantes.
- Hágase una evaluación. Hay pruebas simples que lo pueden ayudar, como un cuestionario de angustia por diabetes.
- Los resultados de la prueba lo ayudarán a identificar qué área de la diabetes le causa mayor angustia.
- Puede desarrollar un plan basándose en esos resultados.

La diabetes no desaparece, entonces, ¿qué puedo hacer para aliviar mi angustia?

- Encuentre a alguien que comprenda sus sentimientos acerca de vivir con diabetes y hable con esa persona.
- Hable con otra persona que tenga diabetes, un grupo de apoyo para personas con diabetes ofrecido por su hospital local o su especialista en diabetes, familiar o profesional de salud mental. Alguien que sepa sobre diabetes alivianará la carga y no se sentirá solo.
- Si se siente juzgado por los demás, exprese su preocupación y encuentre la manera de pedir su ayuda en lugar de sus opiniones.
- El sistema médico a veces puede hacerlo sentir que si su salud no está mejorando, entonces hay algo que está haciendo mal. Usted necesita de su apoyo, lo cual es diferente a necesitar de su opinión. Dígales a su equipo de atención médica y a su familia qué tanto apoyo le brindan y si se lo brindan, porque a menudo se sienten inútiles ya que habitualmente los familiares no saben qué decir o qué hacer para ayudar a sus seres queridos a manejar la diabetes.
- Si está agotado por las tareas diarias y por el sentimiento de fracaso, dese un descanso razonable de la rutina.
- Dese cuenta que nadie lo hace bien todo el tiempo. Hacer bien las tareas de las personas con diabetes no le asegurará que obtendrá las cifras que quiere. lo hace bien todo el tiempo. Tómese un tiempo de descanso. Planifíquelo, haga que sea seguro y quizás pídale ayuda a alguien. Hágalo intencionalmente, no por enojo.
- Si siente que otros lo molestan o tiene la sensación de que están controlando su comportamiento, pídeles que se detengan.

La diabetes no es fácil. Cuando se sienta agotado, tal vez no quiera tener más responsabilidad, pero este es probablemente el momento en que más necesita pedir ayuda y dejar que otros participen de la forma que mejor funcione para usted.

Para más información visite
DiabetesEducator.org/mhealth.