

¿Tiene Usted Diabetes?

Una persona que padece de diabetes, es más que sus niveles de glucosa en la sangre. Tiene sentimientos y una historia personal. La manera en que responda a los desafíos que impone la diabetes determina si el padecimiento será una contrariedad moderada o la fuente de una enfermedad importante.

Usted no vive solo/a, la diabetes no solamente afecta al paciente. Su familia, amigos y compañeros de trabajo también se ven de algún modo afectados. Preocupados, hasta temerosos, e intentan ayudar.

Un paciente dice a su diabetólogo lo siguiente: “Lo más difícil de padecer de diabetes es tratar con médicos que no me entienden”. Durante el transcurso de los años, varias veces le ocurrió que aunque seguía al pie de la letra las recomendaciones, no lograba controlar su glucosa. El médico le hizo sentir culpa por este “fracaso”.

Veamos algunas estrategias que, si Ud. tiene diabetes, lo ayudarán a sobrellevarla y a tratar con las personas que son importantes para usted.

Muchos

Grandes actores de la historia del cine como James Cagney, Spencer Tracy, Woody Allen, Mae West, Jerry Lewis, Mary Tyler Moore o Elizabeth Taylor.

Pintores como Paul Cézanne. Escritores como Ernest Hemingway, Mario Puzo, autor de *El Padrino* o H. G. Wells, el de la Guerra de los Mundos. Cantantes como Ella Fitzgerald o Elvis Presley. Inventores de la talla de Thomas Alva Edison Tuvieron algo en común, todas estas personas famosas: fueron diabéticos.

Un Grupo Grande

La diabetes es un padecimiento común. La lista de personas que padecen de diabetes es larga, y usted se sorprenderá. El asunto es que cada uno de estos individuos vive o vivió con esta enfermedad crónica, y cada uno de ellos fue capaz de hacer algo especial con su vida.

Muchos políticos han tenido diabetes. Entre los rusos se cuentan Nikita Krushchev y Mikhail Gorbechev. El Primer Ministro israelí, Menachem Begin, padecía de diabetes. Del otro lado Rey Fahd de Arabia Saudita. Winnie Mandela, de Sudáfrica, tiene diabetes. El ex mandatario italiano Bettino Craxi. Carlos Menem en Argentina.

Entre los actores y comediantes Tom Hanks, las bellas Halle Berry y Sharon Stone. George Lucas, filmó la Guerra de las Galaxias, controlando su diabetes. Ray Kroc, que fundó la cadena McDonald's.

En la lista de los cantantes y los músicos se encuentran, además de Ella y Elvis, Jerry Garcia, del grupo Grateful Dead; Johnny Cash; los trompetistas Dizzy Gillespie y Miles Davis, la cantante de *gospel* Mahalia Jackson, Aretha Franklin, el guitarrista B.B. King, James Brown, Nick Jonas de los Jonas Brothers. El magnífico e irrepetible Giacomo Puccini, también tenía diabetes.

Al igual que el legendario tenista Arthur Ashe. Nachi Heguy, polista argentino con 10 de handicap. El abogado y periodista Mariano Grondona. El Papa Juan Pablo II.

Veremos que la diabetes no es impedimento para tener una larga vida y para lograr cosas importantes. Hay además muchos deportistas y figuras populares que viven con diabetes, pero no los puedo mencionar porque no lo han hecho público. Definitivamente: Son Muchos!

La diabetes no debería impedirle hacer lo que quiera hacer con su vida (con pocas excepciones, por ejemplo ser piloto aerocomercial) .

Es cierto que la diabetes requiere un cuidado, pero hay un potencial premio, al seguir las recomendaciones suele ocurrir que su salud, en términos generales, estará algo mejor que la de otras personas que no padecen de diabetes pero fuman, comen exageradamente y/o son sedentarios.

Hay personas a las que padecer diabetes las obligó a ser más fuertes, más perseverantes y, por consiguiente, más exitosas.

La Reacción Frente Al Diagnóstico

Sin duda la noticia es impactante, ¿no le pasó?. Algunos la asocian con la muerte, las complicaciones que conoce tuvieron familiares o allegados. La sombra del temor a la invalidez aparece con frecuencia.

Veamos cómo reacciona habitualmente un ser humano ante el diagnóstico de una enfermedad "importante", en este caso la Diabetes.

NEGACION

Se piensa en un error de laboratorio. No es raro que el médico intente amortiguar la noticia diciendo que usted solamente tenía "un poco de diabetes". La verdad es que al igual que informaran a una mujer que no lo espera "señora está usted un poco embarazada". Es ó no es.

Cuando finalmente, tuvo que aceptar el diagnóstico y comenzar a informarse. Pero si descuidó tomar los medicamentos, ajustar la dieta o hacer actividad física. Está en problemas, por mas informado/a que se encuentre.

Es esperable que después de aceptar el diagnóstico, les cuente la noticia a su familia, sus amigos y las personas cercanas. Tener diabetes no es razón para avergonzarse, y no debería ocultarlo. Necesita la ayuda de todos los que lo rodean, desde sus compañeros de trabajo, que deben saber que no pueden tentarlo con galletitas que usted no debería comer, hasta sus amigos que necesitan aprender a reconocer síntomas de azúcar baja, para asistirlo tempranamente, sin generar demasiado sobresalto.

Nadie elige tener una enfermedad, usted no tiene culpa de padecer de diabetes, y no es un estigma social. Tampoco es contagiosa. Un amigo me contó que hace unos años en un restaurant entró al baño para aplicarse insulina. Allí se encontró con un conocido periodista televisivo que estaba haciendo lo mismo. Se sonrieron e hicieron bromas sobre la coincidencia.

ENOJO

Una vez que superada la etapa anterior, es posible que comience a sentir bronca por tener que cargar el "terrible" diagnóstico. Pero pronto se dará cuenta de que la diabetes no es tan tremenda y que no puede hacer nada para librarse de ella. El enojo sólo empeora la situación y es perjudicial porque:

- Si su enojo se dirige a una persona, él o ella se sentirá muy mal.
- Tal vez se sienta culpa de que su enojo esté afectando su día a día y a las personas más cercanas.
- Además vivir ofuscado puede impedirle controlar con éxito la diabetes. Enojado, estará en peor condición para resolver problemas.

La diabetes demanda de concentración y dedicación. Use sus energías positivamente y encuentre formas creativas de controlar la diabetes. "Tiene un problema. ¿Se quejará todo el tiempo o se pone a pensar como se soluciona, y... actúa?"

CONCIENCIA

Del enojo se suele pasar a un estado de conciencia que le revela que no es inmortal y empieza a valorar más su tiempo. Aunque sabe que tiene mucha vida por delante, quizás se sienta agobiado por lo que escucha por allí sobre las complicaciones, estudios que debe realizar, medicamentos orales o insulina. No es infrecuente llegar a un estado de depresión, lo que hace más difícil el buen cuidado de la diabetes.

DEPRESIÓN

Este es hoy un tema importante en diabetes, debido a no ser considerado en la medida de su significación. Tener diabetes puede acompañarse de depresión y esta asociación influye negativamente en la evolución de la enfermedad.

Varios estudios han demostrado que las personas con diabetes padecen depresión en una proporción dos a cuatro veces más alta que la población general. Las personas diabéticas también presentan ansiedad en una proporción tres a cinco veces más alta que las personas que no tienen diabetes.

Si usted padece de depresión, es probable que piense que la diabetes le crea los problemas que lo llevan a estar deprimido/a. En ese caso encuentra las siguientes posibles razones para sentirse así:

- La diabetes es un obstáculo para tener una vida social y hacer amigos.
- Como tiene diabetes, no puede elegir libremente sus actividades de esparcimiento.
- Cree estar muy cansado como para vencer dificultades.
- Se preocupa mucho por el futuro y las posibles complicaciones de la diabetes.
- No puede comer lo que quiere.
- Cada inconveniente donde esté involucrada la diabetes le crea un nivel extremo de contrariedad.

Todas las preocupaciones anteriores son legítimas, pero también todas son superables. ¿Cómo manejar esas preocupaciones y alejarse de la depresión?

Los siguientes son algunos métodos importantes:

- Intente lograr el mejor control de su glucemia que sea posible.
- Programa para realizar una actividad física cotidiana de al menos 30 minutos diarios.
- Cuénteles a un amigo o familiar cómo se siente; sáqueselo de adentro.
- Entienda que cada pequeña variación anormal en su nivel de glucemia no es necesariamente su culpa.

SEGUIR ADELANTE

Ante la depresión siempre debe considerarse la ayuda psicológica, en manos adecuadas las cosas se encaminan bien o la opción de medicamentos antidepresivos, también eficaces cuando están prescritos y controlados correctamente por el especialista. Pero quizás no llegue a ese punto. Tal vez pase por las distintas etapas de la reacción al diagnóstico de la diabetes en un orden distinto al que estamos describiendo. Algunas etapas serán más evidentes, mientras que otras podrían resultar casi imperceptibles.

No piense que el enojo, la negación o la depresión están mal. Estos son mecanismos naturales para enfrentar la situación, y desempeñan un rol durante un breve período de

tiempo. Permítase sentir estas emociones -y luego deshágase de ellas-. Siga adelante y aprenda a llevar una vida normal, con diabetes.

MANTENER EL BIENESTAR

Usted puede suponer que un padecimiento crónico como la diabetes tendrá un impacto negativo en su calidad de vida. ¿Tiene que ser así? Yo creo que no, y le digo porqué.

En un estudio publicado en la prestigiosa revista Diabetes Care, de la revisión más de 2.000 casos de personas con diabetes, que estaban recibiendo tratamientos de distinta intensidad, surgió como respuesta mayoritaria que la calidad de vida era inferior que en el resto de la población.

Un factor que provocó que la evaluación de la calidad de vida resultase más baja en este estudio fue la falta de actividad física. Algo que puede ser modificado inmediatamente. La actividad física es un hábito a mantener durante toda la vida. El problema es que realizar cualquier cambio en el estilo de vida a largo plazo resulta difícil; la mayoría de las personas se mantienen activas durante un tiempo, pero finalmente caen nuevamente en rutinas caracterizadas por el sedentarismo.

Como parte de este estudio, a un grupo de personas con diabetes se les ofreció ayuda profesional por dos años para motivarlos a incrementar la actividad física. Durante los primeros seis meses, los participantes respondieron bien e hicieron ejercicio regularmente y, como resultado, sus glucemias, su peso y estado anímico mejoró. Después de eso, los participantes comenzaron a dejar de asistir a las sesiones. Al final del estudio de dos años, la mayoría de los participantes habían aumentado de peso y su control de la glucosa volvió a ser deficiente. Vale la pena mencionar que las pocas personas que no abandonaron (2 de cada 10) mantuvieron los beneficios y continuaron reportando una mejor calidad de vida.

La tendencia a pensar y actuar negativamente en personas con diabetes es un hecho demostrado. sin embargo una acción conjunta entre allegados, médicos, licenciadas en nutrición, terapistas físicos, incluso psicólogos. Sin necesidad que todos intervengan, son recursos que están disponibles para asociarse en el proyecto, que debe durar por muchos años: Vivir bien con diabetes.

Cordialmente

Dr. Alejandro Ugarte

Médico Nutricionista Universitario (UBA)

Prof. Asociado de Medicina (IUC, Instituto Universitario CEMIC))

Jefe de la Sección Nutrición y Diabetes del CEMIC.