

Angustia por la Diabetes

“Estoy cansado de estar enfermo todo el tiempo.”

“Nada de lo que hago trabaja o me ayuda”

“Estoy tomando estos remedios, pero no me hacen nada, ¿para qué me preocupo?”

La lista de responsabilidades de una persona con diabetes a menudo parece abrumadora. A veces, controlar el nivel de glucosa en la sangre, tomar los medicamentos, ir al gimnasio, contar carbohidratos y preparar comidas saludables puede ser demasiado. La sensación de (peso) dificultad o derrota que en ciertas ocasiones aparece en su vida a causa de la diabetes se conoce como **angustia relacionada con la diabetes**. Los médicos apenas están comenzando a entender esta condición y la forma en que esto afecta la salud y el bienestar. El objetivo (consiste en) es encontrar maneras de superar estas **emociones negativas**.

Es más que preocupación

Quizás se pregunte si hay alguien que de veras entiende lo difícil que es tener diabetes.

La angustia relacionada con la diabetes es difícil de definir precisamente porque encubre varias condiciones, como la depresión, la ansiedad y el estrés. A veces se puede resultar complicado distinguir una de otra.

Puede ser que la preocupación, la frustración, la inquietud y quizás un poco el agotamiento estén relacionadas con las inquietudes de recibir el tratamiento adecuado o comunicarse bien con el médico o equipo de salud.

Casi la mitad de las personas con diabetes tendrán angustia asociada con esta enfermedad. Además, las personas que presentan niveles de angustia más elevados son más propensas a registrar niveles más altos de glucosa en la sangre. El mal estado de salud emocional y físico menos favorables están relacionados con resultados de salud menos favorables.

Al tratar de determinar si la angustia relacionada con la diabetes podría causar problemas de salud o impedir que la persona tome sus medicamentos como es indicado tenga en mente lo siguiente.

Prueba para detectar la angustia

La prueba toma en cuenta cuatro áreas generales....

La **primera** corresponde a la “**angustia por el régimen**”, la angustia generada por la obligación de seguir la dieta, hacer el ejercicio físico, y tomar los medicamentos.

La **segunda** parte de la prueba se enfoca en las **preocupaciones acerca de un futuro** con diabetes y la posibilidad desarrollar complicaciones.

La **tercera** es la **preocupación acerca de la calidad de cuidado** que está recibiendo de los médicos y el costo de este cuidado.

La **cuarta** parte, es la idea generalizada de que muchas personas piensan que las personas con diabetes son responsables por su propia enfermedad porque comieron demasiados dulces. Esa (creencia) idea negativa puede causar una “**carga social**”.

La angustia relacionada con la diabetes es común entre aquellas personas que cuidan a un enfermo. Temores por un nivel bajo de glucosa en la sangre (**hipoglucemia**) Tanto el tipo 2 como el tipo 1 pueden presentar hipoglucemia. Puede ser drástica, frecuente y repentina, en especial en aquellas personas que tienen diabetes tipo 1. Ello genera preocupación por conducir vehículos y otras actividades. Esos temores pueden convertirse en “angustia relacionada con la diabetes”. La angustia relacionada con la diabetes puede ponerse fuera de control y tener varias consecuencias. Para la mayoría de personas, esto es parte de tener diabetes.

Cómo disminuir la angustia

Aquí hay algunas cosas que puede hacer...

Puede ser útil ir paso a paso, en lugar de tratar de lograr muchas cosas (ejercicios, plan de comidas, y control del nivel de glucosa en la sangre) a la misma vez. Es recomendado hacer los cambios lentamente, para no desalentarse cuando uno no ve los resultados que espera.

- * Hágase oír y hable sobre la diabetes con un profesional de la salud, así como con familiares y otras personas que tengan la enfermedad.
- * Ponga atención a los pensamientos negativos y abórdelos de una manera útil.
- * Establezca objetivos apropiados para mejorar su salud.
“Todo avance hacia un objetivo es un éxito.”

Estrategias para afrontar situaciones

Acepte que no puede controlarlo todo

Recuerde que la diabetes puede ‘controlarlo’ a usted en lugar de que usted la ‘maneje’. Esto le permitirá mantener las cosas en perspectiva.

Busque apoyo de personas que sean capaces de entenderlo

El hecho de levantarse en medio de la noche con frecuencia para controlarse la glucemia o despertarse para ver cómo está su ser querido puede definirse como angustia relacionada con la diabetes. Buscar en Internet o encontrar un grupo de apoyo para averiguar si otras personas han afrontado la misma situación suele ser útil para superar aquellos factores que pueden provocar angustia y encontrar soluciones beneficiosas.

Use su fe y a la familia

Su fe, sus amigos y familiares pueden ser un gran consuelo a través de los años.

Source: <http://www.diabetesforecast.org/>