



¿Mis complicaciones afectan a toda la familia?

Psic ED Laura Arellano Bonilla / Vocera de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. Céd Prof: 10822789
psicologasocial.lab@gmail.com

Cuando la glucosa no puede entrar a la célula se acumula en la sangre, ésta alta concentración de azúcar resulta dañina para el cuerpo, y es aquí donde inician las complicaciones de la diabetes. Situación que se debe evitar a toda costa.

En estos tiempos de coronavirus, ten presente que las personas que viven con diabetes, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, enfermedades pulmonares y cáncer son mayormente susceptibles a presentar complicaciones en caso de ser infectados y desarrollar la COVID-19. Para las personas que viven con diabetes es de suma importancia tomar precauciones para evitar el contagio.

Las complicaciones de la diabetes pueden ser agudas o crónicas. Las agudas son las que inician y ocurren en poco tiempo (mareo, sudor frío, vista borrosa, temblores, debilidad, dolor de cabeza, entre otros).



Preguntas como "¿Qué vamos hacer? ¿Cómo se cubrirán los gastos de medicamentos? ¿Quién se hará cargo de los cuidados y alimentación?" invaden

las mentes de todos en casa cuando un miembro de la familia es diagnosticado con diabetes. Es claro que surgirán emociones negativas por lo que el acompañamiento de un psicólogo/a es de gran apoyo en estos procesos.

Ten presente que quien toma decisiones y elige su camino, controla su destino. ¡ve por él!

Referencias:

www.cdc.gov/diabetes/spanish/
www.omepe.com.mx

Las complicaciones crónicas son las que se desarrollan después de muchos años de vivir con diabetes en descontrol y requieren tratamiento para aliviar los síntomas o retrasar su evolución (se ven afectados nervios, corazón, ojos, circulación, riñones, pies, entre otros).

Es importante saber que las complicaciones se pueden prevenir hasta en un 70% con cambios sencillos en el estilo de vida (alimentación saludable, actividad física regular, medicamento oportuno, y educación en diabetes).

¿La familia se ve afectada con las complicaciones de la diabetes?

El papel de la familia es muy importante para las personas que viven con diabetes y que tienen objetivos claros sobre su cuidado. Lograr las metas del tratamiento junto con la familia y amigos es más sencillo y fácil. Seguir las indicaciones de su médico (del tratamiento farmacológico, así como de la alimentación y actividad física) evitará que surjan las complicaciones en etapas tempranas.

Mientras más pronto se acepte el padecimiento y comience a aprender sobre la diabetes y sus complicaciones, se dará cuenta que es donde inicia la verdadera vida saludable.

Cuando se recibe el diagnóstico de diabetes es muy común que el paciente y familiares experimenten enojo, temor, sentimiento de injusticia, depresión, soledad, falta de autoestima, fatiga, irritación, trastornos del sueño, entre otros. Esto es un reto, una nueva condición de vida que hay que aceptar lo más pronto posible, con valor y responsabilidad. ¡Todos juntos, unidos hacia un mismo objetivo de salud positiva!

El educador en diabetes además de proporcionarte herramientas de gran utilidad para evitar complicaciones, podrá darte tips para recibir descuentos y recursos que quizás no podrías encontrar tú solo. Trabajar en equipo y recibir ayuda hará que se sientas acompañado. Trabajar en equipo junto con tu médico hará la gran diferencia y se obtendrán grandes beneficios en tu calidad de vida.

Una buena planeación, evitará que lleguen o retrasen las complicaciones de la diabetes. Debemos considerar la salud mental del paciente y de la familia en general.



¡Si vas acompañado es mucho mejor!