



Amor y diabetes

Según como gestionemos la diabetes en una vida en pareja, estaremos afianzando o deteriorando la relación. Proporcionamos las claves para que los vínculos afectivos salgan reforzados.

Aprender sobre la diabetes

La pareja de la persona con diabetes debe conocer la enfermedad: en qué consiste, qué tratamiento es necesario, qué hábitos saludables pueden hacer los dos juntos. Con este aprendizaje, se gana presencia en la vida de la pareja, se proyecta el mensaje de que nos preocupa su bienestar y su felicidad, y se ganan conocimientos y seguridad en el caso de una emergencia. Esa complicidad puede hacer más llevadera la rutina del tratamiento. Por ejemplo, se puede compartir la lectura de glucosa con la pareja. Compartir algunas de las acciones que el tratamiento requiere, ayuda a reforzar la adherencia.

Comunicarse de forma abierta

No puedes ignorar la diabetes, pero tampoco puedes basar toda la relación en la patología. Tiene que haber un plan y unos consensos

que satisfazan las necesidades de ambas partes. Si la pareja pretende que la diabetes no existe, la cronicidad de la enfermedad socavará los cimientos de la relación. Un autocuidado eficaz y en positivo pasa por compartir pensamientos, ideas y sentimientos. Nada de ir de mártires. Ninguno de los dos. Ése es un camino seguro hacia el deterioro de la vida en pareja.

En una relación de pareja, hay que jugar en equipo. Y aún es más cierta esa afirmación cuando uno de los dos integrantes tiene diabetes. Cuando uno de los dos se siente bien, con confianza y con optimismo, el otro se puede contagiar de esas buenas vibraciones. Se trata de trabajar de forma conjunta para abordar la diabetes y muchas otras cuestiones que pueden impactar en la vida en común.

COMPARTIR ALGUNAS DE LAS ACCIONES QUE EL TRATAMIENTO REQUIERE, AYUDA A REFORZAR LA ADHERENCIA

Conocer el lugar de cada uno

La cooperación es fundamental. Pero también es crucial que cada uno conozca su papel. Lo que una parte ve como una ayuda, la otra parte lo puede interpretar como un signo de desconfianza. Tampoco se trata de que la persona que ejerce el rol de cuidador o cuidadora, se encargue de todo: de comprar, de cocinar, etc. Esa actitud, ¿es útil o representa tratar a la otra persona como a un niño? Para que los engranajes del trabajo en equipo estén siempre bien engrasados, es bueno que haya diálogo, que se hablen las cosas. Es una buena idea dibujar unas líneas y establecer los espacios desde los que cada uno puede ayudar mejor al control de la diabetes.

Cuidar la salud de quien no tiene diabetes

La diabetes de una persona puede tener un impacto físico y emocional en su pareja. En un estudio realizado en Estados Unidos con 400 parejas, se demostró que el integrante sin diabetes corría un riesgo similar de crisis emocional al del integrante que sí que tiene la patología. Se advirtió que había una predisposición a la depreción y al estrés muy parecida.

HAY QUE DESTACAR QUE LA IMPERIOSA NECESIDAD DE UNA DIETA EQUILIBRADA PARA LAS PERSONAS CON DIABETES, PUEDE SER UN ESTÍMULO PARA SU PAREJA PARA EMPRENDER CAMBIOS EN SU DIETA

Hacer cambios saludables juntos

Él tiene diabetes tipo 1. Suele comer una dieta baja en carbohidratos. Ella no tiene diabetes, pero no puede comer gluten porque es celíaca. ¿Qué hace una pareja con hábitos saludables? Pues prepara platos que pueden comer los dos. Comer juntos de un modo que ayuda a la salud de los dos, es una receta para el éxito de la pareja.

Hay que destacar que la imperiosa necesidad de una dieta equilibrada para las personas con diabetes, puede ser un estímulo para su pareja sentimental para emprender cambios en su dieta.

Cultivar la relación

Algunos trabajos de investigación afirman que una relación llena de complicidad y con buena comunicación, contribuye a mejorar la salud. Asimismo, contar con una red de apoyo social es extremadamente importante para llevar un estilo de vida saludable. En otras palabras, las parejas felices tienden a exhibir una mejor salud. Y esa relación de causa-efecto, claro, también se aprecia en aquellas parejas en las que uno de los miembros tiene diabetes. Hay muchos testimonios e historias emocionantes que confirman esa verdad. Antes de la aparición de los lectores de glucosa, la armonía de una pareja podía marcar la diferencia entre una diabetes mal o bien gestionada. El apoyo emocional positivo y el hombro sobre el que apoyarse, son básicos.

Por supuesto que tú tienes que ser experto en cuidarte, pero otras personas que estén cerca de ti pueden hacer que esa tarea sea más fácil y más gratificante.

Enfrentarse a la diabetes juntos

La diabetes supone un gran desafío para cualquier relación. Si la pareja aborda la patología unida, la relación saldrá reforzada. Esa complicidad, esa colaboración, ese frente común, contribuyen de forma decisiva a un tratamiento exitoso y a una adherencia a toda prueba.





Evaluar cómo va la cosa

Es bueno que, cada cierto tiempo, la pareja hable sobre cómo está yendo el frente común para tratar la diabetes. De esta forma nos aseguramos de que cada uno está poniendo en valor sus mejores aptitudes, sin generar ansiedad o preocupación en el otro. Hay que asegurarse de que ni el cuidador es percibido como *Policia de la Diabetes*, ni el paciente está causando una ansiedad innecesaria en la otra persona.

La persona con diabetes debe preguntar de vez en cuando a su pareja cómo lo lleva. No solo debe ser la persona que hace el rol de cuidador quien pregunte por el estado del otro.

Consolar a tu pareja

Has vivido una hipoglucemia que te ha dado un gran susto. O has sido testigo de la hipoglucemia de tu pareja. En esos casos, es bueno que los dos se pregunten, recíprocamente, acerca de su estado y acerca de sus emociones. Se trata de buscar el consuelo mutuo, de quererse, de dejar constancia de nuestra preocupación, amor y afecto. Una hipoglucemia puede ser una experiencia que te deje sin fuerzas y vulnerable, por lo que es importante el consuelo y la solidaridad en la pareja. Lo que nunca hay que hacer es infravalorar una experiencia negativa del otro.

No sobredimensionar las cosas

Tener una hipoglucemia puede ser vergonzoso o muy incómodo para muchos, sobre todo en un lugar público. Por eso es tan apreciable el rol de la pareja en esas situaciones, su habilidad para advertir el problema con calma y para afrontarlo sin dramatismos improductivos.

Tomarse un día libre

La vivencia de la diabetes en pareja puede suponer una gran carga. La ansiedad puede ir desgastando la relación. Los malentendidos, las tensiones, las preocupaciones y el duro trabajo de llevar la diabetes bien controlada, pueden crear campos de minas. De ahí que sea tan importante tomar oxígeno, que uno y otro se puedan tomar una mañana o un día libre para regresar con fuerzas renovadas a la rutina. ●

La pareja de una persona con diabetes, se tiene que involucrar, pero tiene que vigilar que esa dedicación no tenga un efecto boomerang. Es decir, que no tenga un coste para su salud. Y es que volcarse en quien tanto quiere, puede suponer para muchas personas un desgaste enorme: supervisar y negociar la dieta, colaborar en las lecturas de glucosa, averiguar si los cambios de humor tienen que ver con los altibajos de la glucosa... Si la persona con diabetes no pone de su parte o, sencillamente, si no se tiene en cuenta que esa labor de cuidado y acompañamiento puede ser muy exigente para muchos, la dinámica de colaboración puede torcerse.

Un riesgo importante para el cuidador es el de excederse, es decir, exigir demasiado a la pareja (y paciente), y exigirse mucho a uno mismo en su papel de punto de apoyo. Ese compromiso demasiado intenso, o incluso obsesivo, puede quemar a cualquiera.

Los expertos aseguran que la figura del cuidador suele resultar más afectada cuando se trata de una mujer. Las mujeres con diabetes buscan más el apoyo de familiares (sobre todo, mujeres) y amigos. En caso de que el hombre tenga diabetes, tiende a apoyarse más en su mujer, que se comprometerá mucho en el control de la enfermedad.

TENER UNA HIPOGLUCEMIA PUEDE SER VERGONZOSO O MUY INCÓMODO PARA MUCHOS, SOBRE TODO EN UN LUGAR PÚBLICO



No es necesario ser grande para lograr mucho.



mini sweeteners

Hermesetas es la alternativa al azúcar. Su excelente sabor sin calorías convence no solo a los diabéticos, sino a todos aquellos que prefieren prescindir de calorías innecesarias. Además, es ideal para endulzar todo tipo de bebidas. Porque lo dulce te hace feliz y te lo mereces.

