

# Trabajar desde casa con diabetes



En tiempos de coronavirus, cuando aún no tenemos disponible una vacuna, el teletrabajo puede ser un alivio para muchas personas con diabetes. Son muchos los profesionales y trabajadores con diabetes que realizan desde casa la labor con la que se ganan el pan. Y, desde el inicio de la pandemia de la COVID-19 en marzo de este año, son aún muchos más. El factor de riesgo que supone la diabetes (en edades más maduras) en caso de contagiarse del nuevo coronavirus, es un argumento de peso adicional para que, siempre que sea posible, se trabaje desde el hogar. Por **MANEL TORREJÓN**

**UNA VEZ TENGAS CLARO CÓMO EVOLUCIONA TU JORNADA LABORAL, PODRÁS FIJAR LOS MOMENTOS DEL DÍA PARA CHEQUEAR TU GLUCOSA EN SANGRE Y OTRAS ACCIONES DE TU TRATAMIENTO**

Para trabajar desde casa, sobre todo si tienes que prestar atención a tu diabetes, necesitas seguir unas pautas que ayuden tanto a tu productividad como a tu salud.

## Programa tu jornada

Es importante que lleves una agenda, ya sea en una libreta, en tu ordenador o en tu móvil, con las tareas previstas para el día. Pero, antes que nada, es crucial que entiendas el ritmo de tu jornada habitual de trabajo. Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Es previsible mi agenda? ¿Cambia cada día?
- ¿Programas de forma regular videoconferencias y llamadas de teléfono?
- ¿Comes más o menos a la misma hora?

Una vez tengas claro cómo evoluciona tu jornada laboral, podrás fijar los momentos del día para chequear tu glucosa en sangre, administrarte la insulina, tomar medicamentos, desayunar y comer, e ingerir snacks. Si tus días son previsible, estos horarios serán cada día más o menos los mismos. Si el ritmo de tus jornadas es variable, toda la agenda que tenga que ver con tus comidas y con el cuidado de la diabetes, va a ser más difícil de organizar.

La diabetes debería ser tu prioridad. Así que debes organizar tu jornada profesional a partir de las citas con el glucómetro, la insulina y las comidas. Por tanto, haz coincidir las pausas que te tomas en tu trabajo con las ingestas y con las acciones necesarias para tu tratamiento.

Para que el engranaje de jornada laboral y tratamiento de la diabetes funcione a la perfección, es fundamental planificar. Ten siempre a mano, en la nevera y despensa, alimentos nutritivos y apetitosos. Asimismo, tienes que planificar las compras y las comidas de la semana.

No desaproveches toda la tecnología médica que hay ahora disponible en beneficio de tu salud y de tu eficiencia laboral. Apuesta por sistemas de lectura de la glucosa en sangre que sean sencillos e intuitivos. De este modo, no tendrás por qué interrumpir una conversación de trabajo por teléfono o videollamada.

Lo que nunca debes hacer es dejar de ocuparte de una subida o bajada de glucosa, o saltarte una comida.

## Trata las actividades relacionadas con la diabetes como citas en tu agenda

Una vez ya tienes claro cuáles son las mejores horas para mirar tu glucosa, comer, tomar fármacos y otras rutinas, introduce esos horarios en tu agenda como citas no negociables.

Si bien la diabetes es una patología con un componente de imprevisibilidad, es recomendable incluir todas las acciones relacionadas con su tratamiento en la agenda. La utilidad de hacer las cosas así es doble: primero, anotar una actividad en la agenda sirve de recordatorio; y segundo, es garantía de que bloqueas una porción de tu tiempo para tu tratamiento o alimentación.

Es vital que consideres las actividades relacionadas con tu tratamiento tan importantes como tus tareas profesionales, o tus encuentros virtuales con compañeros de trabajo o clientes.

La mayoría de smartphones y ordenadores ofrecen alertas que te recuerdan una cita o compromiso 10 o 15 minutos antes de que tenga lugar.

Si a las 11 tienes programada una lectura de glucosa, y tu jefe te convoca a una videollamada a la misma hora, vas a tener margen de maniobra, gracias al recordatorio, para hacer esa lectura unos minutos antes de la videoconferencia. En caso de que no pongas la revisión de tu glucosa en tu agenda, harás la videollamada, que igual dura más de una hora, sin haber prestado atención a tu glucemia. Hacia

la parte final del encuentro virtual, empiezas a perder la concentración (igual estás padeciendo una hipoglucemia) y te pierdes partes importantes de lo que se dice en la videoconferencia. Con la omisión de la lectura de la glucosa, has puesto en riesgo tanto tu salud como tu capacidad de trabajo (al encontrarte mal, te has perdido parte de la reunión).

Por supuesto, siempre ayuda que tus superiores y compañeros de trabajo sean conscientes de que tienes diabetes, y que ello te exija dedicar breves momentos a lo largo del día para chequear que todo va bien.

## No agolpes las citas y actividades en tu calendario

Tu ritmo de trabajo es probablemente frenético, pero es fundamental no amontonar compromisos y llamadas. Deja espacios entremedio, porque las videollamadas siempre se alargan algo más de la cuenta.

Si no acumulas las citas, es más fácil que puedas completar todos tus compromisos (laborales y con tu salud) de forma efectiva. Y, sobre todo, te cubres las espaldas y garantizas que el cuidado de tu diabetes sea toda una prioridad. Por poner un ejemplo, si pones tres videoconferencias seguidas, con apenas margen tiempo entre ellas, es probable que te acabe resultando imposible ponerte insulina, una acción vital para la gestión de la diabetes.

Las citas con tu salud, con tu diabetes, son sagradas. Como también lo pueden ser determinados clientes y las conversaciones con tu superior. Por eso es tan importante que dejes tiempo de sobra entre actividades.



**ANOTAR UNA ACTIVIDAD RELACIONADA CON LA DIABETES EN LA AGENDA SIRVE DE RECORDATORIO, Y ES GARANTÍA DE QUE BLOQUEAS UNA PORCIÓN DE TU TIEMPO PARA TU TRATAMIENTO O ALIMENTACIÓN**

**DEJA ESPACIO DE SOBRA ENTRE LAS VIDEOLLAMADAS, PORQUE ASÍ TE ASEGURAS PODER PRESTAR ATENCIÓN AL TRATAMIENTO DE TU DIABETES**

**HAZ PASEOS POR TU CASA, HAZ UNA BREVE SESIÓN DE YOGA, O SAL A LA CALLE A DAR UNA VUELTA**

**Mueve los huesos**

Si trabajas desde casa, es probable que comiences la jornada laboral sin tan solo haber salido a la calle a comprar el pan. La tentación de una rutina sedentaria es mayor que si te tienes que desplazar a una oficina. Por esta razón debes motivarte a mantenerte activo y activa a lo largo del día, para mejorar tus niveles de glucosa y para fortalecer tus habilidades intelectuales.

Haz paseos por tu casa o jardín a lo largo del día. Da un paseo por la calle después de la comida de mediodía, durante tus pausas o cuando apagues el ordenador y des tu día de trabajo por concluido.

Dentro del hogar, son muchas las actividades que puedes hacer durante los descansos de tu jornada de trabajo, o una vez ésta ha finalizado: ¿Has probado yoga o tai chi? Si te asalta la tentación de visitar la cocina para comer fuera de horas, ten cerca de tu espacio de trabajo unas pesas ligeras y haz con ellas alguna pequeña rutina para evitar la incursión en el frigorífico.

**Ten tu kit de diabetes a mano y bien organizado**

Si el sitio donde guardas en tu hogar tu material, fármacos e insulina, está lejos de tu oficina en casa, es bueno que crees un nuevo espacio en tu lugar de trabajo con lo esencial para tu diabetes.

La mayoría de personas no quieren perder tiempo caminando por pasillos o subiendo escaleras, cada vez que necesitan chequear la glucosa en sangre o comer un aperitivo. Por otro lado, tener un kit de diabetes a la vista en tu entorno de trabajo, es un recordatorio visual de rutinas cruciales para tu salud.



**Las ventajas de las rutinas**

Cuando haces tu labor profesional desde una oficina física, hay ciertas rutinas que te ayudan a completar tu trabajo casi sin que te des cuenta. Sabes que tras un reunión, tienes que hacer determinadas llamadas. Y tras las llamadas, tienes que introducir información en un software comercial de la empresa. Y después, viene otra cosa. Y otra. Y luego, un café en ese establecimiento encantador de la esquina. Las rutinas nos ayudan a avanzar, sin tener qué pensar en qué viene después.

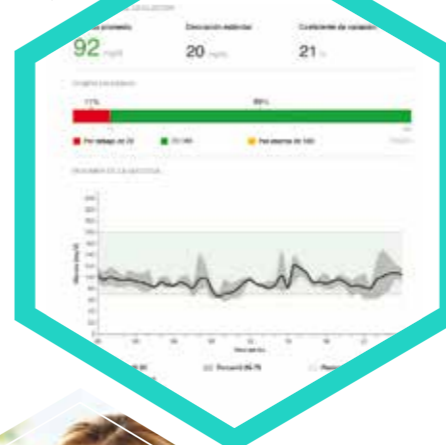
La idea es replicar estos patrones y pautas en tu trabajo desde el hogar. ¡Ah!, y sin olvidarte de salir unos minutos para acercarte a tu cafetería más cercana para buscar un café o té, y respirar el aire de la mañana. Las rutinas hacen que la vida sea más fácil, nos ahorran tiempo y nos dan sensación de control y de calma.

**Aprovecha las ventajas del teletrabajo**

Trabajar desde casa debería facilitar tu autocuidado. Puedes organizar mejor tu tiempo, no consumes preciosos períodos de tiempo en desplazamientos, lo tienes todo a mano y te resulta más fácil (y más barato) comer de forma saludable.

Por otro lado, el teletrabajo suele ser menos estresante, al mismo tiempo que más productivo. Una mejor conciliación de vida personal y profesional, redundan en un mayor bienestar y en menos estrés, lo que a su vez beneficia una mejor evolución de la glucosa en sangre.

No dejes de aprovechar todas las ventajas que ofrece trabajar desde casa para tu rendimiento laboral y tu salud. ●



Monitorización Continua de Glucosa en Tiempo Real

**EL VALOR DE CADA MINUTO**

en el manejo de la diabetes



**FIABILIDAD**

- 1 calibración diaria
- Sustitución total del autocontrol de la glucemia capilar en la decisión terapéutica

**CONFORT**

- 1 resultado nuevo cada minuto
- 14 días de utilización del sensor
- Inserción del sensor sin aguja
- Alarmas predictivas, TiR, gráficas AGP...
- Para Android e iOS, con datos en la nube

**RESPECTUOSO CON EL MEDIO AMBIENTE**

- Componentes reutilizables hasta 5 años

**Para personas con diabetes desde los 6 años de edad  
También para diabetes gestacional**

Cumple con la Normativa de Producto Sanitario



Living your life.

Avda. del Maresme, 120 - 08918 Badalona, Barcelona  
Tel. 93 507 10 00 - 900 301 334  
www.menarinidiag.es - www.solucionesparaladiabetes.com  
www.glucomenday.es

glucomenday.es

**CON EL TELETRABAJO, ORGANIZAS MEJOR TU TIEMPO, NO CONSUMES PRECIOSOS PERÍODOS DE TIEMPO EN DESPLAZAMIENTOS, LO TIENES TODO A MANO Y TE RESULTA MÁS FÁCIL (Y MÁS BARATO) COMER DE FORMA SALUDABLE**

