



Diabetes: cómo gestionar mejor el tiempo

La diabetes consume tiempo y ocupa espacio en la agenda, junto a muchas otras tareas y responsabilidades. La educación diabetológica y el autocuidado requieren que dediquemos momentos específicos a lo largo del día y de la semana. En este reportaje damos algunos consejos para mejorar la gestión del tiempo.

Visualiza el tiempo

Así como no hay manera de conocer tu nivel de glucosa en sangre sin monitorizar, tampoco hay manera de gestionar tu tiempo como persona con diabetes sin hacer un análisis previo de tus tareas y de tu disponibilidad horaria. Tienes que saber identificar las acciones relacionadas con la diabetes a realizar a lo largo de la semana, y debes tener claras las ventanas de tiempo disponibles. El objetivo es encajar tu horario laboral y tus obligaciones personales y familiares con las gestiones relacionadas con la diabetes.

La planificación es muy importante. **Organizar las comidas, fármacos y materiales del día y de la semana, es esencial para no sentirse abrumado y con la sensación de pérdida de control.** Debes hacer una lista de todo lo que te haga falta, para tenerlo todo a mano cuando sea necesario. Utiliza la agenda del móvil o emplea una agenda de papel. Lo importante es que tengas un sitio donde anotar tus rutinas, los platos que vas a preparar, tus citas con el médico...

Llevarlo todo anotado en la agenda del smartphone presenta muchas ventajas, pero también hay que decir que cuando escribes las cosas a mano, se te quedan más grabadas en la cabeza.

Define las tareas

Todas las tareas deben ser específicas y asequibles. No vale anotar grandes objetivos que solo se pueden conseguir a muy largo plazo, ni tampoco es buena idea poner en un calendario metas abstractas, sin nivel de concreción. **Si eres capaz de definir acciones y tareas, es más fácil que las lleves a cabo.** Una acción concreta puede ser, por ejemplo, llenar el pastillero semanal una vez a la semana, y hacerlo en un día determinado. Una vez has llenado el organizador de pastillas, el siguiente paso es poner alarmas en tu reloj o móvil en las fechas en que te las tienes que tomar.

Relojes de agujas

¿Tienes dificultades por la mañana para manejar tu tiempo disponible, para poder hacer todas las tareas necesarias para el autocuidado de tu diabetes en esa fase del día? La primera franja de la jornada es especialmente valiosa cuando intentas encontrar un equilibrio entre tu vida y tu diabetes: hay que revisar tu nivel de glucosa en sangre o tu medidor continuo de glucosa; tomar medicinas; administrarte insulina; comer el desayuno; preparar las cosas para los niños; etc.

Un consejo que te puede ser útil es colgar un reloj de manecillas en aquellos espacios en los que pases tiempo a lo largo del día: desde tu

oficina en casa –en caso de tenerla– hasta en el baño. ¿Por qué un reloj analógico, y no digital? Un reloj digital solo te permite visualizar una hora concreta: la hora presente. **Las agujas de un reloj analógico, en cambio, te permiten ver cómo el tiempo avanza. Tener una visión del tiempo pasado, del tiempo presente y del tiempo futuro, te ayuda a entender mejor cuánto tiempo tardas en las diversas tareas, y cuánto tiempo te falta hasta que llegue la hora de hacer una acción determinada.** En estos tiempos en que tendemos a mirar la hora en el móvil, no es una mala idea recuperar el reloj de pulsera tradicional, con agujas, para tener una mejor comprensión del tiempo que te ayude a optimizar su gestión.

TIENES QUE SABER IDENTIFICAR LAS TAREAS RELACIONADAS CON LA DIABETES A REALIZAR A LO LARGO DE LA SEMANA, Y DEBES TENER CLARAS LAS VENTANAS DE TIEMPO DISPONIBLES





LA PRIMERA FRANJA DE LA JORNADA ES ESPECIALMENTE VALIOSA CUANDO INTENTAS ENCONTRAR UN EQUILIBRIO ENTRE TU VIDA Y TU DIABETES: HAY QUE REVISAR TU NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE O TU MEDIDOR CONTINUO DE GLUCOSA; TOMAR MEDICINAS; ADMINISTRARTE INSULINA; COMER EL DESAYUNO; PREPARAR LAS COSAS PARA LOS NIÑOS; ETC

Asigna un tiempo a cada tarea

Piensa en el temporizador que utilizamos cuando metemos una tarta en el horno. Asignar un tiempo razonable a una actividad es una forma muy eficiente de hacer un buen uso del tiempo. Tener una línea de salida temporal, y una meta, te ayuda a tener más concentración durante ese rato.

Esta forma de gestionar el tiempo es útil en tu vida profesional y laboral, y también lo puede ser en tu gestión de la diabetes. Por ejemplo, intenta reservar una cantidad predeterminada de tiempo cada semana para hacer una previsión de comidas y snacks, con el correspondiente conteo de carbohidratos.

Pon foco a lo que haces y tómate descansos

Siempre es difícil mantener la atención cuando haces algo que no es precisamente divertido o que puede aumentar tu ansiedad. De hecho, cuando estás muy estresado o te sientes quemado, es fácil que pierdas la constancia y la disciplina que requiere el autocontrol de la diabetes. **Por eso es importante asignar a las tareas más desagradecidas espacios cortos de tiempo en los que vas a ser productivo, y marcarte un tiempo de descanso**

a continuación. Por ejemplo, proponte hacer una tarea determinada durante 30 minutos, visibilizando el tiempo de descanso que vendrá después. Saber que vas a estar poco tiempo y que luego descansarás, y que pasarás a hacer otra cosa, ayuda mucho a mantener el foco y a completar las cosas en un reducido período de tiempo.

Crea espacios llenos de energía

Para ser productivos, para gestionar bien el tiempo, es bueno hacer las tareas en espacios agradables, que generen buenas vibraciones. Si trabajas desde casa, se trata de tener un espacio propio, lleno de energía. Pero esta filosofía se puede extender a todos los rincones de casa. Para preparar comidas saludables, lo ideal es convertir la cocina en un espacio con energía positiva. **Pon flores en la cocina. Escucha música mientras cocinas. Cuelga fotos familiares que te hagan sentir bien, o imágenes inspiradoras.**

Con música: haz una lista de reproducción

Cuando trabajamos o hacemos tareas que exigen cierta concentración, ¿es bueno escuchar música? Solo podemos decir que el debate científico sobre esta cuestión sigue estando abierto. Hay investigaciones que dicen que la música ayuda a mantener el cerebro activo. Según esta premisa, la música aumentaría la atención y la concentración, lo que ayudaría a completar las tareas a tiempo y con resultados satisfactorios.

¿PREFIERES TRABAJAR EN TU AUTOGESTIÓN DE LA DIABETES SOLO O EN COMPAÑÍA DE UNA PERSONA CERCANA? ¿HACES TAREAS MEJOR EN SILENCIO, O PUEDE HABER RUIDO A TU ALREDEDOR? ¿PUEDES LLEVAR A CABO VARIAS TAREAS A LA VEZ, O MEJOR TE CONCENTRAS SOLO EN UNA? ¿TE GUSTA LA TECNOLOGÍA O PREFIERES TENERLO TODO POR ESCRITO EN UNA LIBRETA O AGENDA DE PAPEL?

Pero, más allá de dar un consejo general, cada uno sabe si la música le ayuda o no. Así que, se trata de probarlo. **Para las tareas vinculadas a la diabetes, te proponemos crearte una lista de reproducción de 30 minutos de canciones que te gusten.** La idea es reproducir esta misma lista musical cada vez que vayas a completar una actividad de planificación o de autocontrol de la diabetes. Puedes comenzar el día mirando tu nivel de glucosa en sangre con la primera canción de la *playlist*.

Al ser siempre la misma música, con el tiempo se acaba convirtiendo en una *banda sonora* de fondo, y le prestarás menos atención. Una gran ventaja es que se puede convertir en una herramienta de psicología del comportamiento: cada vez que te pongas esta música, tu cuerpo y tu mente se preparan para ponerse manos a la obra. Además, la lista de reproducción te marcará el tiempo. Inconscientemente, sabrás cuanto tiempo te queda cuando estás escuchando una canción determinada.

Sin redes sociales

Emails, notificaciones de WhatsApp, redes sociales... Si no eres capaz de marcar unos límites, todos estos mensajes pueden convertir la gestión del tiempo en una carrera de obstáculos. No se trata de que te despidas de las redes sociales o de que prescindas de los grupos de mensajería instantánea. Más bien la idea es que asignes momentos determinados a lo largo del día para estos menesteres. Así, es recomendable contestar emails y llamadas en determinados momentos del día. ¿Redes sociales? Consúltalas a la hora del almuerzo, o cuando has acabado la jornada laboral.

Hay un trampa, que es el hecho de que hoy, para gestionar la diabetes, hay Apps de smartphone que se han convertido en grandes aliadas. Así que el objetivo es que consultes el móvil solo para mirar la aplicación o aplicaciones de diabetes que tienes instaladas. No caigas en la tentación de contestar mensajes de otro tipo.

Haz tareas en equipo

Una buena manera de avanzar y de completar tareas es hacerlas en el mismo espacio en que otra persona también está trabajando. La presencia de esa otra persona te motiva y funciona como *ancla*: ayuda a tu concentración.

A tu manera

Más allá de todos estos apuntes, está claro que cada persona, según su personalidad y circunstancias, va a hacer una gestión del tiempo diferenciada. ¿Prefieres trabajar en tu autogestión de la diabetes solo o en compañía de una persona cercana? ¿Haces tareas mejor en silencio, o puede haber ruido a tu alrededor? ¿Puedes llevar a cabo varias tareas a la vez, o mejor te concentras solo en una? ¿Cuándo tienes más energía: por la mañana, a mediodía o por la tarde? ¿Te gusta la tecnología o prefieres tenerlo todo por escrito en una libreta o agenda de papel? Al final, se trata de práctica y de sentirse cómodo, porque para cada persona hay un perfil distinto de gestión del tiempo. ●

