



Iñaki Lorente Armendáriz
Psicólogo
Asociación Navarra de Diabetes

AVANZANDO POR EL DESFILADERO



DEL CONFINAMIENTO

Saldremos del desfiladero, pero hagamos lo que esté en nuestra mano para que sea de forma exitosa.

Quedan ya atrás los primeros días de la alerta sanitaria. Esos en los que desconocíamos a qué nos enfrentábamos. Días en los que las emociones eran como una montaña rusa. Pasábamos de la curiosidad a la excitación. De ahí a la incertidumbre, al aburrimiento, a la angustia...

Nadie sabía qué iba a pasar. Nadie podía explicarnos cómo debíamos proceder para evitar el contagio. Como mucho, los referentes sanitarios nos ofrecían vagas indicaciones.

Teníamos muchas preguntas sobre cómo podía afectar a la diabetes. Y lo que es peor, teníamos también muchas y diversas respuestas a los mismos problemas.

Pero además, todas las rutinas, los horarios, estaban *"patas arriba"*. Estábamos confinados. La mayor parte de nosotros disponíamos de todo nuestro tiempo para hacer cosas. El problema era que no disponíamos del espacio. Sólo del tiempo. Las ocupaciones se limitaban a aquellas que fuéramos capaces de hacer sin salir de casa.

Entonces (y ahora también) las recomendaciones estaban en la línea de organizar bien el día, de diversificar las actividades, de seguir una rutina...

Debíamos dedicar especial atención al control de la diabetes, ya que la relación alimentación - ejercicio - medicación (insulina u otras) había quedado alterada. En algunos, incluso, completamente desbaratada. Era necesario reflexionar de nuevo, observar el efecto de todo sobre la glucemia, ajustar pautas de insulina...

A estas alturas de la alerta sanitaria, quien más y quien menos, todos nos hemos ido adaptando. Ni el perfil glucémico es tan errático, ni las emociones experimentadas tan agudas. Sin embargo, el que la tensión inicial se haya ido atenuando no es sinónimo de que el malestar haya desaparecido. Ni que, el hecho de que sea menos intensa, signifique que sea adecuada.

HABITUACIÓN NO SIEMPRE ES SINÓNIMO DE BIENESTAR

Cuando uno se enfrenta a una situación de crisis, se genera en la persona un intenso estrés que lo desequilibra y lo desgasta. Así, se afana en recuperar la estabilidad y para que dicha tensión se atenúe. Esa es la idea que expresa el término de "habituación".

Pero no eso no significa que lo haga "sánamamente". Algunos recursos que se utilizan son beneficiosos, pero otros perjudican. Entre los desaconsejables está el de **negar la trascendencia de la situación**, hacer como si no existiera o como si no fuera importante. En definitiva *"quitarle hierro al asunto"*. Y eso es perjudicial porque, queramos o no, la situación es grave.

Otra idea equivocada pero muy extendida es la de que *"todo irá bien"*. **La evidencia demuestra que no es así.** Hay quienes han perdido a seres queridos y no pudieron despedirse de ellos. Dramas familiares en forma de desempleo, sanitarios en estado de agotamiento, discusiones políticas encrespadas... No, todo no va bien. Pero eso no implica que no nos podamos centrar en que vaya lo mejor posible.

Hay quien opta por declararse incapaz de resolver convenientemente la situación y **espera que alguien resuelva su problema** (el gobierno, los padres, los médicos, cónyuge...). Sin embargo, quedarse a merced de lo que los demás hagan, esclaviza. En fin, sería largo hablar de las que, Alejandro Rocamora menciona como *"puertas falsas para salir de una crisis"* (Rocamora, 2000, págs. 16 - 36).

Adaptarse a la situación de una manera sana implica mirarla *"cara a cara"*, describir lo que está ocurriendo de forma objetiva y reflexionar sobre la forma de afrontarla adecuadamente. Seguramente esta actitud exija un elevado esfuerzo personal y un compromiso con la tarea a realizar, pero, ¿acaso la diabetes no es nuestra responsabilidad?

CUANDO UNO SE ENFRENTA A UNA SITUACIÓN DE CRISIS, SE GENERA EN LA PERSONA UN INTENSO ESTRÉS QUE LA DESEQUILIBRA Y LA DESGASTA





» Pero uno no puede (ni debe) hacerlo solo, ni hacerlo “*con sus propias manos*”. Mucho más importante es **tener la capacidad de revisar aquellas herramientas de las que se dispone**, así como **decidirse a pedir ayuda** cuando perciba que la está necesitando.

Mi afán al escribir este texto es que usted y yo, amigo/a lector/a, reflexionemos sobre lo que está disponible y a lo que podemos recurrir para transitar exitosamente por este camino.

NO ES UN CALLEJÓN SIN SALIDA, ES UN DESFILADERO.

Uno de los factores que más perjudican a la hora de salir airoso de una situación difícil es el perder la esperanza. Cuando la persona cree que está atrapada en un pozo, que recorre un callejón donde no hay salida, tiende a desesperarse, resignarse, entristecerse... rendirse.

Lógicamente piensa que, para qué se va a esforzar si por mucho que haga, nada depende de ella. Que no controla lo que puede ocurrir... Martin Seligman lo denominó “Indefensión aprendida” (Seligman, 1985). En este caso, el error no está en no actuar, sino en el propio dibujo que se hace de la situación.

Puede que encontrar un estado de bienestar tras esta pandemia, dependa de factores que no podemos dominar (por ejemplo, que encuentren una vacuna). Pero, lo que no se puede perder de vista es que ocurrirá. En algún momento, antes o después saldremos.

Por ello propongo dibujarlo como un **intrincado desfiladero que estamos recorriendo** y no como un callejón del que no hay escapatoria. Y lo que caracteriza a este desfiladero es que tiene un camino tortuoso, desconocido y lleno de riesgos, pero, al igual que tuvo una entrada, también cuenta con una salida.

LO QUE CARACTERIZA A ESTE DESFILADERO ES QUE TIENE UN CAMINO TORTUOSO, DESCONOCIDO Y LLENO DE RIESGOS, PERO, AL IGUAL QUE TUVO UNA ENTRADA, TAMBIÉN CUENTA CON UNA SALIDA

IDEAS CLAVE

Utilizando el símil de las herramientas como instrumentos que ayudan en la realización de una tarea, y con la intención de colaborar en la reflexión individual que usted pueda hacer, quisiera exponerle algunas ideas.

Estamos en un desfiladero.

La primera y más importante ya la he mencionado y, por su trascendencia, la repito: No estamos recorriendo un callejón sin salida, sino atravesando un intrincado desfiladero que, de una forma u otra, terminará.

El hecho de que no sepamos qué nos espera más adelante, a la vuelta de un recodo del camino, hace que tengamos que transitarlo con un mayor nivel de alerta, es decir, **mayor dedicación al autocuidado**. Le invito a poner lo que esté en su mano para que la salida sea exitosa.

Utilicemos las herramientas disponibles.

Cada persona tenemos nuestras predilecciones sobre aquellas herramientas a utilizar para ejecutar determinadas tareas (utilizar pluma o infusor de insulina, apuntar o revisar las gráficas del medidor, tomar como referencia la báscula de cocina o el cazo para calcular carbohidratos...). Quizás sea porque las tenemos más a mano, las dominamos más, consideramos que son mejores...

Sin embargo, hay algunas que son imprescindibles para poder controlar la diabetes. Son las que usted emplea en cualquier circunstancia, pero con especial atención en aquellas que son nuevas o con riesgos adicionales (viajar al extranjero por primera vez, pasar una gripe, cambiarse de lugar de residencia, estar confinado en casa por una alerta sanitaria...).

Necesariamente, se impone recurrir a ellas. Desempolvarlas, engrasarlas, poner- >>

» las a punto. Algunas de estas son:

1º Ser más exquisito con las mediciones de glucosa y dedicar tiempo a reflexionar sobre los resultados. Le ayudará a dar respuesta a muchos de los “por qué”. Aunque no a todos. Ya se sabe que en la diabetes es imposible controlar cada una de las variables que le afectan, pero sí muchas. Cuantos más “por qué” se descubren, mayor es el control de esta situación caracterizada por la incertidumbre.

2º Es razonable pensar que, en la vida cotidiana, al menos “grosso modo”, dominamos cómo nos afectan los alimentos que ingerimos. Pero este escenario es nuevo y todo ha cambiado. Por ello se impone **esforzarnos por volver la mirada hacia la báscula de cocina y al conteo de raciones.**

3º Lo mismo podemos argumentar con nuestra actividad física diaria. Fuera la que fuera, ahora está alterada, es distinta. Por ello, no podemos dejar de **meditar sobre cuál es, a día de hoy, nuestro nivel de actividad y qué podemos hacer al respecto.**

Dirija su mirada a utilizar aquello con lo que cuenta.

Puede que caiga en la tentación de desear vehementemente aquello de lo que no dispone. Opino que es el momento de dirigir la atención sobre lo que sí tiene y ser creativo a la hora de darle un uso.

Por ejemplo:

■ **Dispone de familia y amigos.** Con unos convive y con otros contacta a través de la tecnología. Dedíqueles su atención. Puede ayudarles y puede solicitarles ayuda.

■ **Que sea fácil la convivencia con usted. El buen ambiente (al igual que el malo) se construye entre todos los que comparten el mismo espacio.** Sea amable, dé las

gracias. Busque descubrirlos haciendo cosas positivas. Y cuando lo hagan, reconózcaselo.

■ **Igualmente, respecto a sus vecinos.** Intercambie con ellos recetas, comentarios... Comparta actividades, conversaciones...

■ **Dispone de tiempo, ¡mucho tiempo!** Su objetivo es que cuando salga del desfiladero pueda decir: *“utilicé mi tiempo sabiamente”*. Todavía puede ir construyendo esa idea. No pretendo decirle que se mantenga obsesivamente ocupado. El ocio (incluso el aburrimiento) pueden aportarle mucho. Lo que pretendo decirle es que **sea usted quien elija y no se deje arrastrar por las circunstancias.**

■ **Posiblemente también disponga de Internet, luz eléctrica, agua caliente, más o menos dinero...** Todas herramientas a utilizar. Internet para buscar, informarse, relacionarse, aprender... Luz eléctrica para cocinar, ver televisión, escuchar música... Agua caliente para darse un baño relajante, una ducha energizante... dinero para comprar harina para hacer una pizza, una crema exfoliante con la que “mimarse” ...

■ **Por supuesto, su equipo sanitario de referencia no ha dejado de existir.** Sigue estando presente. Lo que, quizás haya cambiado, es la forma en que usted puede contactar con ellos. Así que, **si la necesita, solicite ayuda de los profesionales de la salud.**

Entender nuestra responsabilidad en el resultado.

Recuerde, salir airoso de este desfiladero no es cuestión de suerte. Cierto que son muchos los factores que influyen. Sobre algunos tenemos control, sobre otros no. Centre su atención en aquellos sobre los que pueda actuar y dirija su energía convenientemente. El adecuado control de la diabetes es uno de ellos. Usted es un experimentado/a en esa tarea. No solo mejorará su tiempo en rango, también le

aportará el sentimiento de que mucho de lo importante está bajo su dominio.

De los que no pueda responsabilizarse, no lo haga. Si no es investigador, no depende de usted encontrar una vacuna. Si no es uno de nuestros gobernantes, tampoco puede diseñar el rimbombantemente llamado “desescalamiento”, etc.

Saldremos del desfiladero, pero, hagamos lo que esté en nuestra mano para que sea de forma exitosa.

Quisiera finalizar este texto con una de las frases del psiquiatra Viktor Frankl: “Si no está en tu mano cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento” (Frankl, 1991). **D**



NO SOLO MEJORARÁ SU TIEMPO EN RANGO, TAMBIÉN LE APORTARÁ EL SENTIMIENTO DE QUE MUCHO DE LO IMPORTANTE ESTÁ BAJO SU DOMINIO

NOTA:

El Ministerio de Sanidad, junto con el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, ha habilitado un servicio de atención psicológica telefónica. Estos son los datos de contacto por si necesita recurrir a él:

- 91 700 79 88 para la población general
- 91 700 79 89 para familiares de personas enfermas o fallecidas
- 91 700 79 90 para aquellos profesionales que dedican sus esfuerzos a atendernos a todos.

BIBLIOGRAFÍA

- Frankl, V. (1991). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder Editorial.
- Rocamora, A. (2000). Un enfermo en la familia. Claves para la intervención psicológica. Madrid: San Pablo.
- Seligman, M. E. (1985). Indefensión Aprendida. Madrid: Debate.