



María Antequera



**El rincón
de los
Influencers**

**María
Antequera**



SOY A LA VEZ MÉDICO Y PACIENTE. A TRAVÉS DE LA CUENTA DE PÁNCREAS PIRATA, DIVULGO INFORMACIÓN EN RELACIÓN A LA DIABETES Y CUENTO MIS EXPERIENCIAS CON ELLA.



LIK

YOU'LL NEVER WALK ALONE

“nunca caminarás solo”

Mi interés acerca de la medicina comenzó justo con el diagnóstico de diabetes tipo 1 en la adolescencia. Con 14 años se tiene una visión un tanto “despreocupada” de la vida en general, pero desde el primer momento, yo lo tuve claro: quería dedicarme a comprender por qué enfermaba el ser humano y qué estaba al alcance de mi mano para paliar su sufrimiento. Quería dedicarme a las personas, en definitiva.

En toda esta andadura por la medicina, desarrollé una especial compasión hacia las personas que sufrían enfermedades crónicas, quizás por aquello de que yo tenía que vivir diariamente con una. Me interesaba mucho la endocrinología y sin duda, lo que más, cualquier cosa que tuviese que ver con la diabetes y con mejorar mi control y calidad de vida. La mía, en concreto, y la de cualquiera al que pudiese ayudar, en general.

La idea de crear una cuenta en redes sociales surgió a partir de la iniciativa de montar un páncreas artificial “do it yourself”. Me asombró tanto aquel descubrimiento, que deseaba expandir mis conocimientos en esta materia y mi principal objetivo en ese momento fue dar a conocer el sistema. En la cuenta de *@PancreasPirata*, todo el mundo podría conocer en qué consistía un páncreas artificial “casero” y, además, recibir ayuda a quienes se animasen también a adentrarse en este mundo. Mis conocimientos y experiencias adquiridas podrían hacer que mucha gente mejorase su control y calidad de vida.

Fue en 2018 cuando entré a formar parte de esta gran comunidad virtual dedicada

a la diabetes en Twitter e Instagram. Desde entonces, la finalidad de la cuenta ha radicado en abordar un amplio contenido en relación con la diabetes y la investigación, la tecnología, la innovación, etc, pero sobre todo y lo que más valor tiene, a mi parecer, son las experiencias que tanto pueden llegar a aportar a los usuarios. Además, aquellos que hacen uso de la cuenta, pueden participar activamente aportando ideas acerca de los temas a tratar que más les interesen o útiles les resulten. Esto es de gran ayuda tanto para la persona que gestiona la cuenta, como para los que se encuentran tras las pantallas esperando a recibir cierto tipo de información atractiva y relevante.

Disponer de una cuenta en redes sociales dedicada a la salud, y en concreto a esta patología crónica, conlleva un alto grado de compromiso, formación, dedicación y responsabilidad. Actualmente nos encontramos en la era de la “infodemia”, entendida como la sobrecarga de información (tanto cierta como falsa) y por ello, es imprescindible estar actualizado e informar a los usuarios con datos contrastados y que provengan de fuentes fidedignas.

Las redes sociales deberían interpretarse como armas de doble filo: a la vez que favorecen la propagación de información verdadera y fiable, pueden facilitar la aparición de bulos o “fake news”, que tan perjudicial puede resultar para nuestra salud.

Diariamente surgen inquietudes, dudas y preocupaciones y muchos de nosotros recurrimos a estas plataformas, pues son herramientas muy poderosas para adquirir diversos conocimientos. Además, des-



You'll
never
walk
alone



- » taca su inmediatez para la transmisión de información y favorece nuevas condiciones de vida, ya que permite transformar el conocimiento para la resolución de problemas; al fin y al cabo “un paciente informado, es un paciente con mejor salud”.

Las redes sociales no limitan su función a la meramente informativa pues aspectos más relacionados con el entretenimiento, la socialización, la diversión y el apoyo emocional tienen un mayor peso en tiempos de coronavirus.

El día a día de cualquier persona se hace duro en una situación de “confinamiento”, pero más aún si además la rutina diaria es tan importante para el control de la diabetes. Muchas son las cuentas que estos días proporcionan consejos útiles para llevar un estilo de vida saludable.

Por lo general, la actividad física se ha

visto reducida, pero es fundamental que, aunque nos encontremos en espacios reducidos, intentemos llevar a cabo algún tipo de ejercicio de manera regular. Existen numerosas cuentas que ponen al alcance de todos, de una manera divertida y sencilla, actividades físicas que podemos realizar desde casa. A golpe de click, muchos *influencers* realizan una labor espectacular a la hora de poner a la gente en forma con sus rutinas de ejercicio. Hay algunas cuentas que incluso ofrecen calendarios personalizados en los que cada día, y de manera organizada, se visualizan clases de todo tipo e incluso pueden ser en directo. Otras adaptan el tipo de ejercicio físico en función de las necesidades de cada uno, facilitando así la adherencia a este tipo de prácticas y sacándole el máximo partido. Para cualquier persona es fundamental realizar ejercicio físico, pero además facilita el control en aquellas que padecen diabetes.

Otro aspecto muy importante en esta patología crónica es la alimentación. Parece que es más complejo aún llevar a cabo un control de las ingestas; pues los horarios son distintos, las rutinas han cambiado y, en definitiva, los menús y apetencias no son las mismas. No son pocas las cuentas que hoy en día ofrecen recomendaciones en cuanto a alimentación, y en muchas podemos adquirir gran variedad de recetas e ideas de todo tipo de comidas. Las cuentas dedicadas a la diabetes insisten persuasivamente en la calidad e información nutricional de cada uno de los platos que comparten, aprovechando también para innovar en la cocina y repasar el contaje de raciones, ¡que nunca viene mal! No está de más disminuir un poco la ingesta calórica asumiendo que la actividad se ve reducida, y aparecen también recetas con un contenido en hidratos de carbono no muy elevado facilitando control glucémico y el ajuste de insulina, más complejo en estas circunstancias.

El entretenimiento que ofrecen las redes sociales también es destacable. Durante el confinamiento se han puesto de moda los llamados “directos” de Instagram, en los que los “influencers de la diabetes” aprovechan para tener un contacto más cercano con sus seguidores y amenizar las jornadas. Fundamentalmente, el objetivo es animar, reforzar conocimientos, tratar temas de interés actual, resolver preguntas de los usuarios, etc. Incluso a veces, son los propios profesionales sanitarios (médicos, enfermeros, psicólogos, nutricionistas...) los que se unen a este tipo de prácticas.

Abundan los famosos “retos”, y tienen especial importancia aquellos que llevan a mantener una motivación y cuidado de la persona con diabetes. Aparecen nuevos retos en los cuales “compites” por tener el mayor tiempo en rango posible, o iniciativas que promueven un mejor control de la diabetes, por ejemplo, mostrando el “número mágico 111”, indicativo de euglucemia. Todas estas prácticas, por sencillas que parecen, favorecen la

motivación del usuario. Cualquier iniciativa sirve cuando se trata de amenizar esos días tan complicados.

CON EL LEMA QUE CARACTERIZA LA COMUNIDAD DE PERSONAS CON DIABETES QUE SE ENCUENTRAN DETRÁS DE LAS REDES SOCIALES “YOU’LL NEVER WALK ALONE”, SE QUIERE DAR A ENTENDER QUE UNA PERSONA NO ESTÁ SOLA NI CAMINARÁ SOLA JAMÁS

Ni que decir tiene el impacto que la gestión emocional produce en la diabetes. Las fluctuaciones del estado de ánimo repercuten en el control glucémico en mayor o menor medida y, de hecho, pueden verse incrementadas en estas circunstancias. Sentirte acompañado en estos momentos es primordial, y buscar apoyo o brindarlo a través de las redes sociales, es más importante que nunca.

Formar parte de una comunidad virtual en continua expansión, y de la que se recibe ayuda y soporte emocional, aumenta el compromiso y satisfacción de los pacientes con diabetes y repercute positivamente en su bienestar.

Con el lema que caracteriza la comunidad de personas con diabetes que se encuentran detrás de las redes sociales “*You’ll never walk alone*”, se quiere dar a entender que una persona no está sola ni caminará sola jamás. Las preocupaciones y miedos que puedan surgir momentáneamente siempre son compartidas por esta gran familia virtual. Tal es así, que la distancia que pueda existir entre cualquiera de los integrantes de esta comunidad, desaparece gracias a las redes sociales, sintiéndose más cerca que nunca unos de otros. **D**