

## RECUERDE QUE...

El control de la enfermedad y el bienestar psíquico mejoran cuando las creencias y sentimientos del paciente y sus familiares respecto a la diabetes afloran y se discuten abiertamente con el equipo de salud.



La información contenida en estos folletos es complementaria a las recomendaciones impartidas por los profesionales sanitarios, en ningún caso sustituye a éstas.

26762-05/06



GRUPO DE ESTUDIO SOBRE EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



# DIABETES

## Aspectos psicosociales



Sistema  
**GLUCOCARD™ G**



De venta exclusiva en farmacia

Distribuido por:

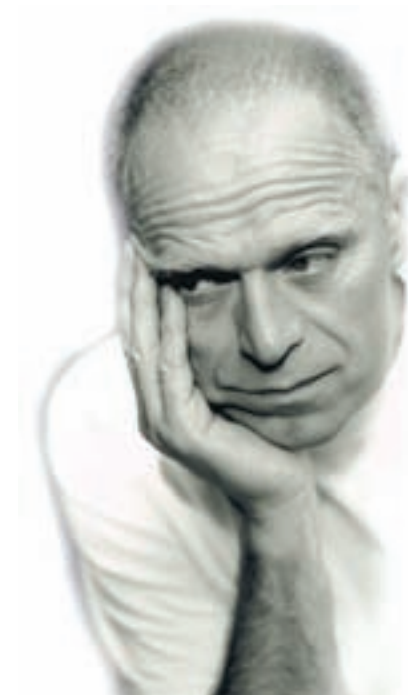


[www.diabetesmenarini.com](http://www.diabetesmenarini.com)

Tel. Atención al cliente 902 301 334

Tel. 93 507 10 00

CFSP0611CAT



En la diabetes, como en cualquier enfermedad crónica, la actitud del paciente influye enormemente sobre los resultados. Los aspectos psicológicos deben ser considerados tan importantes como los biológicos.



## FASES DE ADAPTACIÓN A LA DIABETES

El diagnóstico de una enfermedad crónica, con su pérdida potencial de integridad física y psicológica, afecta el estado de ánimo y desencadena una serie de mecanismos para protegerse de la angustia. El proceso de adaptación a la enfermedad se produce a través de diferentes fases:

- **Negación** (“se han equivocado, yo no soy diabético”, “me voy a curar”...)
- **Rebeldía o ira** (“¿Por qué me ha tocado a mí?”) a menudo asociado a la búsqueda de un culpable externo.
- **Negociación** (“Tengo diabetes pero no voy a ponerme insulina”)
- **Depresión** (“tendré complicaciones”, “no seré como antes”...)
- **Adaptación** (“Perderé los kilos que me

sobran, me encontraré más ágil y además bajará el colesterol”). La persona con diabetes y la familia se dan cuenta que se puede seguir viviendo con la limitación y disponer de buena calidad de vida.

En el transcurso de la enfermedad es frecuente la aparición de temores a las posibles complicaciones (alteraciones de la visión, lesiones en los pies...) así como el hecho de cuestionarse la aceptación por el entorno social o el sentimiento de pérdida de un determinado estilo de vida.

## ALGUNOS FACTORES PERSONALES QUE CONTRIBUYEN A UN CONTROL ÓPTIMO

- Estado de ánimo estable, con poca tendencia a la fluctuación.
- Objetivos realistas, sin establecer control obsesivo sobre las pautas de tratamiento.
- Motivación por el autocuidado, aunque no debe olvidarse que esta actitud no siempre será constante y que existen períodos (pubertad, separaciones afectivas, luto...) caracterizados por un cierto abandono, que deben ser considerados normales en el proceso a largo plazo.

- Capacidad de control por sí mismos, es decir, el convencimiento de que las cosas suceden dependiendo de lo que uno haga o también con la ayuda externa de la familia y/o el equipo sanitario.
- Nivel bajo o moderado de stress.

## ALGUNOS FACTORES SOCIALES QUE AYUDAN A UN CONTROL ÓPTIMO

- Equipo asistencial accesible.
- Apoyo social, afectivo y laboral.
- La comunicación emocional con la familia, los amigos y la pareja.
- Desarrollo de las expectativas de futuro (viajes, salidas, ambiciones profesionales, etc.)
- Pertenencia a asociaciones de personas con diabetes, que permiten compartir información, reivindicar derechos y obtener apoyo social.
- Modelos de referencia como algunas personas de la vida pública, (deportistas, actores, políticos...) que tienen diabetes.

