
¿Por qué es importante la valoración del psicólogo en la Diabetes?

-Hace unos días que la pediatra nos dijo que nuestro hijo tiene Diabetes tipo 1 (DM1) y desde entonces me cuesta dormir y estoy alterada-. Esta queja puede servir de ejemplo para reflejar como la diabetes puede cambiar no solo la vida de quien la sufre sino también la de su familia.

La enfermedad se debe a la falta de [insulina](#), una hormona que asimila la glucosa, un [hidrato de carbono](#) que está en el [pan](#), las [frutas](#), [los vegetales](#) y [lácteos](#).

Y que, junto con la grasa, es una fuente de energía indispensable para el ser humano.

Con el valor de la glucosa en sangre (glucemia) podemos saber cuánta insulina hay que administrar.

La adaptación a la DM tipo 1 no es fácil. Por un lado, y aunque ha habido avances significativos que reducen el número de pinchazos, hoy en día, siguen siendo necesarios. Y por otro, existen determinados factores como el aporte adecuado de nutrientes (principalmente carbohidratos), la realización de [ejercicio físico](#) o la gestión del estrés que modifican los valores de la glucosa.

Un mal control puede generar situaciones de peligro, por exceso o defecto de glucosa (Hiper o Hipoglucemia).

En definitiva, la DM cambia nuestra conducta y nuestras [emociones](#). Aumenta nuestros niveles de ansiedad como padres y genera conflicto con los hijos.

A veces, con los más pequeños se educa de forma autoritaria con poco refuerzo (para evitar el peligro) que causa una baja adaptación a la enfermedad y crea formas de vida de riesgo. Esto puede dar una baja [autoestima](#) y que no se tenga la motivación adecuada para un buen control de la DM.

Otras veces, en [adolescentes](#), se utilizan estilos educativos más laxos que buscan la responsabilidad propia. Y que, difícilmente consiguen una responsabilidad adecuada para manejar la enfermedad.

Se suele olvidar que la diabetes es una enfermedad (al menos, hoy en día) crónica. Lo que, exige que el niño/a tiene que aprender a gestionar las emociones negativas básicas como la ira, tristeza o miedo presentes y a ser autosuficiente en su cuidado.

Todo ello es un proceso que necesita tiempo y ayuda.

Generalmente la responsabilidad sobre el manejo de la diabetes se dirige en exclusiva a las familias. Pero no debería ser así. Existen familias desestructuradas o con poca formación que ponen en peligro la salud del niño/a.

Cuando el trabajo del psicólogo se realiza en sintonía con el pediatra, enfermera y endocrino infantil especialista en diabetes se consiguen mejores resultados y se reduce la sensación de fatiga.

El psicólogo/a infantil ayuda a gestionar la frustración, miedo y ansiedad que el manejo de la DM produce tanto en el niño como en su familia. Enseña pautas que facilitan [cumplir el tratamiento](#) y reducir el conflicto. Ha de estar presente desde el diagnóstico para detectar y evaluar de los posibles dificultades que se producen.

La diabetes se da en todas las edades, por lo que los problemas y las emociones serán diferentes según la edad y tienen que ser valorados.

Por ejemplo, varios estudios muestran que, un buen estado de ánimo mejora el control de la diabetes y hace que la adaptación a la nueva situación sea más fácil.

El psicólogo especialista en diabetes, puede ser el punto de unión entre los demás profesionales sanitarios y la persona con diabetes. Ayuda a gestionar los problemas y enseña a gestionar las emociones que se generan con la enfermedad.

Lecturas recomendadas:

- [Te acaban de decir que tienes diabetes](#). Autor: Inaki Lorente Armendariz
- [Los cuentos de Borja](#). Autor: Inaki Lorente Armendariz

Fecha de publicación: 21-10-2020

Autor/es:

- [Carlos Malillos Manso](#). Psicólogo infantil. Enfermero. Hospital Universitario "Río Hortega". Valladolid

