

EL PROCESO EMOCIONAL FRENTE AL DIAGNÓSTICO

Nuestro hijo tiene diabetes





ONETOUCH[®]

Nuestro hijo tiene diabetes

EL PROCESO EMOCIONAL FRENTE AL DIAGNÓSTICO



Textos

Ximena Fantuzzi S.
Psicóloga U. de Los Andes

Trinidad López R.
Psicóloga U Católica de Valparaiso

Ilustración
Soledad Folch

Diseño
Bernardita Valdivieso

Editor
César Velasco

Departamento de Educación



Miembro de la Federación Internacional de Diabetes

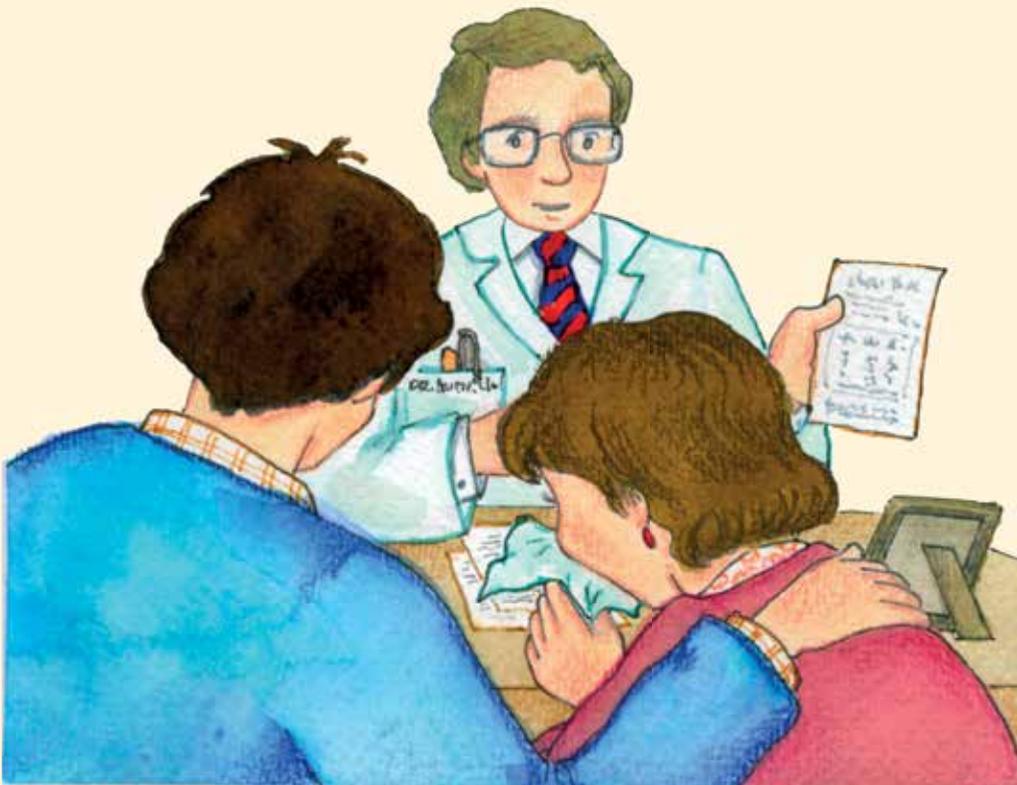
2015 - Primera Edición
Derechos reservados
N° 252799
Fundación Diabetes Juvenil de Chile
www.diabeteschile.cl

*T*u hijo tiene diabetes.

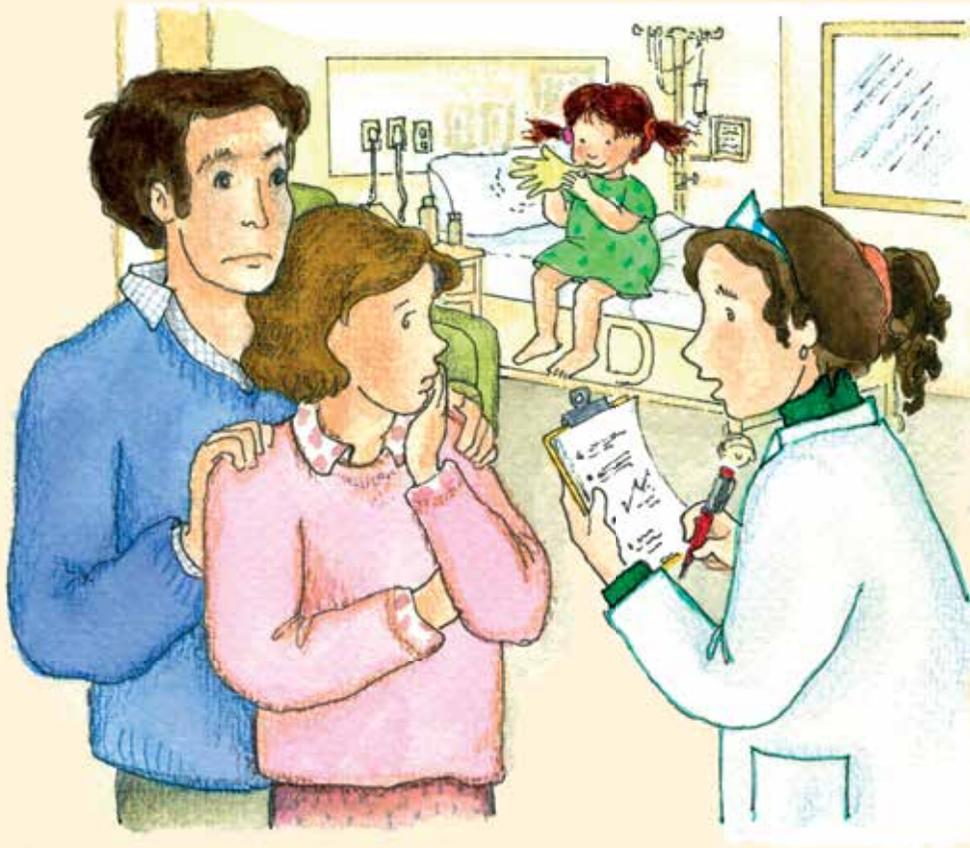
Acaban de decírtelo y, de pronto, sientes como si todo el peso del mundo cayera sobre tus hombros.

“¡No, esto no puede estar pasando!”

Ese es probablemente uno de los primeros pensamientos que aparecen en tu mente luego de la noticia.



*T*odavía conmocionado, te das cuenta de que distintas personas del hospital ya han comenzado a explicarte de qué se trata, cuáles son los tratamientos y a qué cosas debes prestarle atención de ahora en adelante para que tu hijo pueda estar bien. Utilizan frases con palabras como “enfermedad”, “crónica”, “inyecciones”, “para siempre”. Cada palabra intensifica la sensación de dolor, agobio y confusión. Todo parece tan ajeno, extraño, irreal. Sentirse así al momento de recibir el diagnóstico es esperable y normal.



*Si este libro ha llegado a tus manos, debes saber que **no te ha pasado solamente a ti**. Son muchos los padres y madres que reciben esta noticia a lo largo de Chile y el mundo. Y a todos ellos suele darles mucho miedo pensar en qué sucederá con la vida de sus hijos de ahora en adelante.*

*Debes saber que “**nada de lo que hiciste o dejaste de hacer**” tiene relación con la **aparición de la diabetes en tu hijo**. No es*

algo que se hubiera podido evitar.

Ni tú ni nadie es culpable de

***su llegada**. Lo importante es*

tener en cuenta que la diabetes

tiene un tratamiento que permite

que tu hijo pueda desarrollarse

como cualquier otro niño.



*R*espira hondo e intenta tranquilizarte porque el tratamiento de la diabetes ha cambiado muchísimo en las últimas décadas. **Los avances de la ciencia permiten que tu hijo pueda realizar una vida similar a la de otros niños y jóvenes.** Olvídate de los mitos sobre la diabetes. Las personas con diabetes pueden jugar, ir a cumpleaños, comer pizzas, pololear, hacer deportes y pasarlo bien. **La clave está en aprender cómo y, para eso, es necesario educarse y apoyarse en otros.**





*P*or eso es tan importante que tengas en cuenta esto: **la manera en que te ajustes a esta nueva situación, va a marcar la relación que tú y tu hijo tengan con la diabetes. Si la ves como un drama, será un drama. Si la ves como una situación difícil, será una situación difícil a la que te irás acostumbrando.**

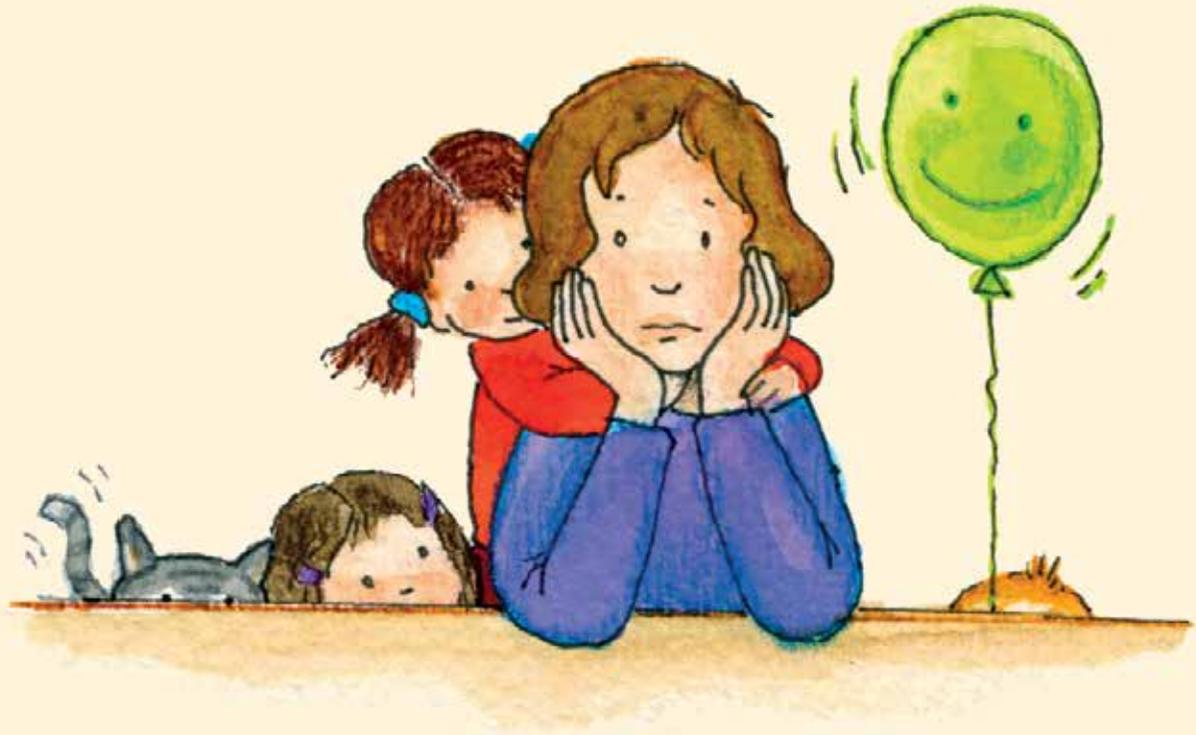
*Desde que escuchaste la noticia, te has ido enterando que **tienes que preocuparte de cosas que antes no hacías.** Por ejemplo, el hecho de comer en familia, parece ya no ser algo tan simple. Has descubierto que hay unas maquinitas que te permiten saber la cantidad de azúcar en la sangre que tiene tu hijo y para eso es necesario un pinchazo.*





*A*l comprar, ya no sólo miras el precio, sino que ahora también los ingredientes. Estás haciéndote la idea de que dentro de tus labores mensuales, tendrás que incluir el ir a buscar un conjunto de cintas, insulinas y jeringas para cuidar a tu hijo.

Es comprensible sentirse abrumado con estas tareas que en este momento parecen tan extrañas pero, poco a poco, verás que irán transformándose en actividades cotidianas y rutinarias.



*I*nicialmente, cuesta incorporar tanta información, tienes la sensación de que es demasiado lo que hay que aprender y las palabras nuevas que lees y te dicen te confunden. **Ten paciencia.**

Poco a poco, las dudas se irán aclarando y con el tiempo y las experiencias, estos temas van a ir tomando sentido. Aprender requiere tiempo, práctica, ensayos y errores.

M

ientras vas aprendiendo estas nuevas rutinas, vivirás un proceso en que **tus pensamientos y sentimientos irán cambiando**. En un principio, la noticia suele ser muy impactante y difícil de creer. **Es natural sentirse confundido o en estado de “shock”**. Frecuentemente, aparecen pensamientos como “esto no puede estar ocurriendo” o “estoy en una pesadilla”, además de preguntas como “¿por qué le tocó a mi hijo y no a mí?”

Es común tener muchas dudas y temores frente a lo que podría o no ocurrir. Te preguntas cómo será su futuro y si tendrá complicaciones. Es probable que actualmente sientas mucha angustia ante una “baja” o una “alta” de tu hijo. Incluso, puede haberte pasado que por segundos dudaste de lo que era correcto hacer o sobre-reaccionaste y no lograste hacer mucho. Es frecuente que esto suceda, porque al comienzo uno se siente muy temeroso y paralizado frente a las distintas situaciones. **Tranquilo, poco a poco te irás convirtiendo en un experto para manejar estos momentos que ahora parecen tan difíciles.**



*Es importante ir reconociendo cuáles son las creencias, miedos y mitos asociados al diagnóstico, ya que a veces los miedos se fundan en supuestos y creencias erróneas sobre la vida con diabetes. Así es que es **fundamental aclarar dudas con personas competentes en el tema.***

Es probable que te esté costando conciliar el sueño y que algunas noches sientas la necesidad de levantarte a mirar a tu hijo para tener la certeza de que se encuentra bien. Tal vez te sientas más irritable o sensible que de costumbre y que muchas veces te den ganas de llorar. Esto suele suceder con mayor intensidad durante los primeros días luego de saber el diagnóstico.



Es fundamental dar espacio para manifestar estas emociones, sin negarlas. Experimentar tristeza, amargura y desilusión es un proceso normal. Esto se debe a que frente al diagnóstico se tiene la sensación de que nuestro hijo parece ya no ser la “persona sana” que era antes. Con el tiempo, te irás dando cuenta que la diabetes no es una limitante para tener una vida saludable.

Aprovecha para conversar y de rodearte con personas que puedan escuchar y acoger tus palabras. Pide ayuda si consideras que la necesitas.





Como te
habrás dado cuenta, son una serie de cambios los que implica el diagnóstico, esto quiere decir modificar los roles y hábitos familiares. Algunas personas comienzan a estar muy pendientes, viviendo completamente en función de la diabetes, con el fin de sentir que tienen el control de la situación. Quizás sientas que estás permanentemente preocupado por el bienestar de tu hijo y que ahora te cuesta darle permiso para que vaya a lugares que antes no tenías problema. **Es común que durante este primer tiempo, los padres estén más sobreprotectores.** Esto se relaciona con que todavía sientes que hay situaciones que ni tú ni tu hijo saben cómo enfrentar.

Poco a poco y al ir aprendiendo, tus inquietudes se irán enfocando en cómo realizar los cambios necesarios para manejar la diabetes y poder así continuar con una vida normal, aunque las reglas hayan cambiado.

Durante todo este proceso, que dura aproximadamente un año o más, las personas van aceptando la diabetes como parte de su día a día. Se ordenan los roles familiares y cada uno sabe de qué debe hacerse cargo

respecto al tratamiento. Lo esperable es que durante este tiempo, te vayas dando cuenta que la diabetes es parte de la vida de tu hijo, pero no es lo único que lo define.





Como ya te comentamos, no estás sólo en este proceso ya que, como tú, hay muchos otros que necesitan o han necesitado apoyo para poder aprender, desahogarse y compartir experiencias. De ahí la importancia que conozcas y estés en contacto con otros padres que ya hayan enfrentado este diagnóstico. Y que también tu hijo pueda compartir con otras personas que tienen la misma condición. Así, se dará cuenta en la práctica, de que no es sólo él quien vive este proceso, sino que hay otros que tienen las mismas rutinas de cuidado y autocontrol asociadas a la diabetes.

“Es muy posible que tu hijo no sea el único y tenga otros hermanos. Recuerda que ellos también necesitan del afecto de sus padres y conversar sobre cómo les ha impactado la noticia del diagnóstico. Si bien al principio es casi imposible evitar que la atención se centre mayoritariamente en el niño con diabetes, es fundamental no olvidarse de las necesidades de todos los hijos y recuperar paulatinamente la vida en familia, tal como era antes”.





Con el tiempo y los apoyos adecuados, te irás dando cuenta que la diabetes puede llegar a ser una condición de vida que impone ciertas reglas, pero que no va a limitar el desarrollo ni la felicidad de tu hijo.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

No dudes en pedir ayuda a tus cercanos o a un profesional si lo necesitas. La diabetes es un largo viaje que se puede hacer sin compañía, pero, para que sea de calidad, es recomendable dejar que otros colaboren. La responsabilidad final es tuya y de tu hijo, pero no estás solo en este camino.

Genera apoyo en el grupo familiar. El diagnóstico de diabetes es un asunto que requiere la dedicación y ayuda de toda la familia. El modo en que la familia se involucre en el tratamiento y cuánto se impliquen los distintos miembros, tendrá distintas consecuencias en etapas posteriores de la vida con diabetes. Es recomendable que todos participen.

Ten precaución de donde obtienes información, ya que hay muchos artículos de Internet, revistas y diarios con información poco veraz. Recurre a fuentes confiables y anota tus preguntas para aclararlas con profesionales de la salud competentes.

Busca apoyo en redes de personas vinculadas a la diabetes. Es conveniente establecer contacto con asociaciones o personas relacionadas a la diabetes. Se obtiene información, se comparten estrategias y se tiene la experiencia de formar parte de un grupo de personas que están viviendo experiencias similares.

Ten en cuenta que el proceso de educación en diabetes es un camino a recorrer y no un conocimiento que se obtiene de inmediato. Como en cualquier tipo de aprendizaje, también la adquisición de conocimientos sobre diabetes exige que sea realizado de forma progresiva. Establece objetivos alcanzables. Pretender asimilar todos los conceptos de la noche a la mañana, es una tarea imposible.

Permítete cometer errores. Aunque se conozca “todo” sobre diabetes, es difícil que nunca te equivoques. Cuando eso ocurra, es importante perdonarse. Dirigir el enfado contra ti mismo o tu hijo no ayuda a analizar la causa para corregirlo. Además, inseguriza a la hora de tomar futuras decisiones. Es importante aprender de la experiencia e intentar entender qué es lo que se debe mantener o cambiar para que no suceda constantemente. Muchos de los aprendizajes en diabetes se realizan a través del “ensayo y error”.

No olvides que las fluctuaciones en las glicemias son una realidad. Las variaciones en las glicemias siempre van a estar presentes. Lo “ideal” es mantenerse dentro de ciertos rangos, pero lo “real” es que a veces eso no sucede. Se debe aprender a tolerar estas variaciones y saber que parte del tratamiento consiste en hacer los ajustes de insulina, alimentación y actividad física para volver a estar en los rangos normales.



FUNDACIÓN DIABETES
JUVENIL DE CHILE

www.diabeteschile.cl