

Diabetes **tipo 3**

6 formas de ayudar a nuestra pareja con diabetes

¿Qué es la diabetes tipo 3?

Una persona con diabetes tipo 3 es aquella cuya vida se ve influida por la diabetes de alguien de su familia.

EN ESTE ARTÍCULO, OFRECEMOS SEIS CONSEJOS PARA QUE LA PAREJA O EL SER MÁS QUERIDO DE LA PERSONA CON DIABETES SEA EL MEJOR SOCIO, EL COMPAÑERO PERFECTO QUE AYUDE A MEJORAR LA GESTIÓN DE LA ENFERMEDAD Y LA VIDA EN COMÚN.

1

OFRECE AYUDA, PERO NO SEAS UN POLICÍA DE LA DIABETES

Imaginémonos la escena: la persona con diabetes está husmeando en la despensa a la búsqueda de comida basura. Reacción histórica del cónyuge o de la pareja, sin ninguna argumentación ni propuesta de diálogo: “¡Ni se te ocurra!”. También es una actitud policial la de estar preguntando de forma constante por los niveles de glucosa en sangre. Es importante establecer unos límites, de pactar la de ayuda que es bienvenida por parte de la persona con diabetes. Por ejemplo, muchas personas con diabetes pueden ver una intrusión en el hecho de que su pareja desee conocer los resultados exactos de todas las mediciones de glucosa que realizan cada día. En estos casos, se suele llegar a un acuerdo de consenso: “No hace falta que me des los resultados exactos, pero como mínimo dime si están saliendo bien”.



2

ADOPTA HÁBITOS SALUDABLES PARA TODA LA FAMILIA

Es bueno que toda la familia adopte hábitos más saludables: más ejercicio, comidas más equilibradas. Es una excelente idea que toda la familia haga las mismas comidas que hace la persona con diabetes (que así no se sentirá diferente). Más allá del control de las porciones, una persona diabética debe comer lo que ingiere cualquier persona (con diabetes o sin diabetes) que tenga un interés genuino por su salud y bienestar. Si no seguimos la dieta mediterránea, todos los miembros de la familia nos debemos apuntar a ella. La modificación de los hábitos alimenticios puede ser un cambio vital emocionante y divertido: podemos comprarnos libros de cocina para personas con diabetes o inscribirnos a clases de cocina. Muchas veces, hacer acopio de recetas no funciona, porque las familias tienden a cocinar los mismos platos una y otra vez. En este caso, un dietista puede asesorarnos sobre cómo adaptar las recetas familiares y convertirlas en platos más saludables. Por supuesto, no ingiramos comidas prohibidas delante de nuestra pareja con diabetes. Ah, y nunca traigamos comida basura a casa.

3

BUSCA TIEMPO PARA HACER ACTIVIDAD FÍSICA

La clave para hacer ejercicio... es disponer de tiempo para hacerlo. Es inútil empujar a alguien a hacer ejercicio y no hacer nada para que ese alguien encuentre el tiempo necesario. Podemos hacernos cargo de recados extra, de cuidar o de ir a buscar a los niños... Así lograremos que nuestra pareja encuentre tiempo para ir al gimnasio o salir a correr. También es una magnífica idea ofrecernos a hacer deporte con nuestra pareja. Así aumentaremos su motivación. Una táctica interesante es dar prioridad al ejercicio en los fines de semana. Hagamos las compras y los recados necesarios de lunes a viernes, y el sábado y el domingo, demos la máxima prioridad al deporte.



4

FÓRMATE

Aprende todo lo que puedas acerca de la diabetes. El conocimiento es crucial si tu cónyuge tiene una hipoglucemia grave. Es básico saber qué hacer, porque así todo estará bajo control y nadie entrará en pánico. Conviene saber que con unas tabletas de glucosa o un zumo de naranja, podemos contribuir a restituir los niveles de glucosa normales.



5

SI SURGEN PROBLEMAS SEXUALES, HABLAD SOBRE ELLOS

No ignores el daño que la diabetes puede causar a las relaciones sexuales. Entre el 35% y el 50% de los hombres lidian con el problema de la disfunción eréctil. Si el hombre pierde seguridad en ese ámbito, la relación afectiva puede deteriorarse, porque puede ser que éste deje de dar besos o, sencillamente, de coger la mano de su pareja.

En el caso de las mujeres, se puede producir sequedad vaginal, incomodidad en el coito e infecciones vaginales.



6

PREPÁRATE PARA LOS CAMBIOS DE HUMOR

El bajo nivel de glucosa en sangre puede hacer que las personas con diabetes –especialmente si se administran insulina–, se sientan nerviosas, débiles, confusas e irritables. Los cambios de humor son habituales. Como pareja, seremos el blanco de esos vaivenes. Pero debemos tener presente... ¡que no es nada personal! Pero si los cambios de humor se vuelven más frecuentes o intensos, debemos hablar con nuestro cónyuge sobre la conveniencia de buscar asesoramiento, porque podríamos estar frente a un caso de estrés.



Trabajo en equipo

Es ideal que las personas con diabetes tipo 3 apoyen a su pareja sentimental o persona querida en el día a día de la diabetes. Que pregunten sobre la diabetes tipo 1 o tipo 2 de la otra persona, sobre cómo ayudar, sobre cómo facilitar las cosas y sobre qué comidas pueden consumir juntos. Podemos decir que, si se da esa colaboración, están aprendiendo juntos. ¡Trabajo en equipo!

Empezar con buen pie

La actitud del diabético tipo 3 depende en buena parte de la actitud de la persona que, de hecho, padece la enfermedad. Si la persona con diabetes tipo 1 o tipo 2 enseña su bomba de insulina por primera vez sin darle más importancia de la necesaria y exhibe seguridad, la otra persona, la futura posible pareja, lo verá como lo más normal del mundo. Por eso, para que una diabetes tipo 3 sea una solución y no un problema, es bueno que seamos positivos. Como curiosidad, decir que la doctora Suzanne de la Monte, investigadora del Hospital Rhode Island de Estados Unidos, ha puesto en marcha varios estudios que indican que el Alzheimer podría ser considerado un nuevo tipo de diabetes, y a esa teoría la ha bautizado como diabetes tipo 3. Nada que ver con el concepto o la acepción que abordamos en estas páginas. Según esta investigadora, el Alzheimer podría resultar de la resistencia a la insulina en el cerebro. ●