

CONSEJOS DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DIABETES PARA MEJORAR LA GESTIÓN DE LA DIABETES EN PAREJA

>> Las parejas de las personas con diabetes son un gran pilar de apoyo, todos los días del año, que puede contribuir a un buen control de la patología y a mejorar la adherencia al tratamiento.

>> Desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se considera que el apoyo debe establecerse desde la confianza y la empatía, tratando de reconocer y enfrentar las posibles situaciones de estrés con comprensión por parte de las dos partes.

Madrid, 13 febrero 2018. El control de la diabetes supone, para muchas personas, un desafío diario derivado, por ejemplo, de los numerosos controles de glucemia; posibles situaciones de riesgo ante subidas y / o bajadas bruscas de la glucosa en sangre; o el establecimiento de cambios en la alimentación. En estas situaciones, las parejas suelen ser las personas más cercanas a los pacientes adultos y, por ello, suponen un gran pilar de apoyo todos los días del año, contribuyendo a un buen control de la patología y a mejorar la adherencia al tratamiento.

Este colectivo cercano a las personas con diabetes suele decirse, coloquialmente, que “padecen **diabetes tipo 3**”, término con el que se pretende reflejar que, a pesar de no sufrir la patología, se preocupa por el bienestar de su familiar y, además, interesarse por aprender sobre la enfermedad; estar preparado ante una posible emergencia o apoyar al paciente en su día a día. En este sentido, la encuesta “DAWN: asunto de familia” puso de manifiesto que **en torno al 30% de los familiares de las personas con diabetes experimentan un impacto negativo debido a la enfermedad y a ciertas situaciones derivadas de la misma de estrés o preocupación.**

Por eso, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se considera que **el apoyo debe establecerse desde la confianza y la empatía**, tratando de reconocer y enfrentar estas posibles situaciones de estrés con comprensión por parte de las dos partes y siguiendo algunos de estos consejos:

Para la persona con diabetes:

- **Compartir la carga que supone enfrentarse a la diabetes.** Es importante que se exprese abiertamente, explicando sus necesidades y también sus sentimientos, para que la pareja pueda aprender a apoyarla.
- **Pedir ayuda cuando sea necesario.** No hay nada malo en confesar que no siempre es posible lograr un excelente control de la patología o seguir a rajatabla las recomendaciones de los profesionales sanitarios. En el día a día, y también ante situaciones extraordinarias, la pareja debe ser un aliado o aliada.

Para la pareja:

- **Apoyar sin controlar.** Es esencial no convertirse en una especie de “vigilante de la diabetes”; debe acompañar a la persona con diabetes, preguntando cómo puede ayudar y evitando ejercer un control excesivo.
- **Formarse junto a la pareja.** Saber más sobre la enfermedad, ayudará a comprender mejor las situaciones por las que puede pasar su pareja y también cómo poder ayudarla ante, por ejemplo, una hipoglucemia.

Estos son solo algunos consejos que pueden ayudar a que las parejas estén unidas ante la diabetes, aunque cada persona es un mundo, por lo que se deben buscar las pautas que mejor se adapten a cada relación, y **contar siempre con el consejo médico y psicológico de los profesionales de la salud.** Finalmente, es importante recordar que **los retos que pueden aparecer no deben ser frenos sino oportunidades para reforzar la relación y lograr un buen control de la diabetes y de la salud, a nivel general, para las dos partes.**

Sobre FEDE

FEDE es el órgano representativo del colectivo de personas con diabetes en España que, a día de hoy, padecen cerca de 6.000.000 de personas, para lo que cuenta con un total de 19 socios: 19 federaciones autonómicas de personas con diabetes, que agrupan a 153 asociaciones de personas con diabetes, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación. Para más información: <http://www.fedesp.es>

Prensa FEDE

Laura Alemán Arteaga
comunicacionyprensa@fedesp.es
692 984 726 / 91 690 8840