

Por **IÑAKI LORENTE** PSICÓLOGO DE LA ASOCIACIÓN NAVARRA DE DIABETES (ANADI)

En esta sección, el psicólogo Iñaki Lorente escribe sobre la diabetes desde la perspectiva más emocional, desde el ámbito de la psicología. Y lo hace con un lenguaje divulgativo y accesible. Para ello, plantea su escrito como una carta a un amigo necesitado de consejo. **Para cualquier comentario y / o sugerencia: ilorente@correo.cop.es**



Los santos inocentes

Cuando explicar la diabetes no merece la pena

Estimado Alejandro... ¿o Carlos?,

Además de ser psicólogo, fui educado en colegio de curas por lo que, en primer lugar, debo agradecerte todo lo que te preocupas por mí.

Lo de la buena educación me ha ayudado cuando más la he necesitado para mantener dibujada una sonrisa distraída ante tus desafortunadas intervenciones en lo que respecta a mi diabetes. Lo de psicólogo ha sido imprescindible para entender que el fondo es más importante que la forma, que hay que atender al contenido que subyace y no a su envoltorio. Pero te aseguro, Rodrigo, que el esfuerzo ha sido ímprobo y me ha dejado agotado. Las formas, quieras que no, también importan.

¿Por dónde empezar a explicar a una señora de setenta y pico, de buen corazón y mejores intenciones, que la diabetes es una enfermedad crónica?

Se iban acumulando ya nuestros encuentros desafortunados. Como la energía, sea ésta buena o mala, no se destruye, sino que se transforma (y, en este caso, se acumula), he decidido escribirte una carta. Y hacerlo antes de que la lista de agravios sea tan larga que la factura se transformara en *fRactura*, haciendo peligrar nuestra relación que, aunque no es de profunda amistad, me gusta y aprecio.

Seguramente, Rebeca, a estas alturas de mi epístola estarás preguntándote qué demonios quiero decirte. Sé que ir directo al grano es mucho más certero, pero en este caso prefiero explayarme a mi manera, sobre todo ahora que tengo ventaja puesto que no eres de carne y hueso. Compréndelo, Juana, es mi pequeña venganza.

Ciertamente, no eres real. Representas, eso sí, a todas esas personas que me voy cruzando por la vida y que suelen estar equivocadas sobre lo que es la

diabetes y lo que significa vivir con ella. Querido Ricardo, te hablo de personas con las que no me compensa pararme a explicar todo lo que convendría para sacralas de su error. **No, porque que nuestra relación suele ser coyuntural, fruto de encuentros causales o conveniencias. Así que, Agapito, he decidido generarte con fragmentos de todos ellos y matar siete mil pájaros de un tiro.**

Estoy hablando de mi vecina Luisi, que se desvive por nosotros desde que nos mudamos a su portal hace veinte años, aún jóvenes, y que todavía nos trata como cuando llegamos con lo puesto. ¡Maldita sea la hora en que se me ocurrió decirle que tenía diabetes! ¿Por dónde empezar a explicar a una señora de setenta y pico, de buen corazón y mejores intenciones, eso de la cronicidad? Sobre todo cuando te dice: “¿Y tienes para mucho con lo de la diabetes?”. Odio encontrármela en el ascensor porque, cuando se agotan los temas *tiempo y mejoras en el portal*, siempre le toca el turno al tema diabetes.

Representas a todas esas personas que me voy cruzando por la vida y que suelen estar equivocadas sobre lo que es la diabetes y lo que significa vivir con ella

- ¿Todavía te pinchas eso de la diabetes?
- Sí, Luisi. Que eso ya no me lo quita nadie.
- ¡Qué lástima! ¡y tan joven!
- ¡Que son ya cincuenta!, Luisi.
- Tan fuertote y con ese color. No parece ni que estés enfermo.
- ... Luisi (sonrisa de pose). A ver si se pasa por casa y prueba las pastas mantecadas que ha hecho Mentxu.

Pero no hay manera:
- Bueno, ¡que te mejores!

Piensas en Luisi y dices: “Está mayor. Es difícil cambiarla a estas alturas. ¡Ni lo intento!”.

Pero, ¿qué me dices de Andrés? Mira que dediqué un buen rato a explicar a la cuadrilla que, aunque tuviese diabetes, podía salir perfectamente con ellos. Solamente debería cuidar la cantidad de cosas con azúcar que como y que, si me veían raro, me ofrecieran una CocaCola o algo así.

El bueno de Andrés me miraba con ojos como platos y sin pestañear pero, en cuanto vio a la camarera, le espetó: “A éste se lo trae sin sal. Es que tiene diabetes”.

¡Brrr! ¡Qué rabia! Y qué sensación de que no se había enterado de nada... ¿Habría sido porque le sonaba a chino o porque le importaba un pimiento?... ¿La diabetes o yo?... Mejor no sigo por ese camino porque, aún con esas mededuras de pata, Andrés es un buen amigo y no quiero perderlo. Así que me callo lo de la sal, pongo mi sonrisa de poker y, ¡que la vida siga!

Luego, en el día a día están las cosas menores pero *coleccionables*. Por ejemplo, la del panadero cuando suelta con el negocio atestado de gente y a pleno pulmón lo de: “Llévate estas pastas que son pa’ diabéticos y no te sentarán mal”.

O lo del camarero del lugar donde suelo tomar el café de media mañana. Diligente y simpático donde los haya, pero con un interés desmedido en darme conversación:

- Señor Iñaki, ¿lo de siempre?
- Sí.
- O sea, que tiene diabetes.
- Así es, Antonio.
- ¿De la buena o de la mala?
- No conozco ninguna diabetes que sea buena (sonrisa de Gioconda).
- Bueno, usted ya me entiende.

Como dice un amigo mío, hombre sabio que está en el mismo lado diabético que yo: “Parece mentira que, estando considerada como la epide-

mia del siglo XXI, teniendo a las autoridades sanitarias de lo más interesadas en su prevención (bien sea por ser un problema prioritario, bien por el gran trozo del gasto sanitario que se come), no se ponga más empeño en que se sepa qué es la diabetes y qué peculiaridades tiene”.

En fin, Juan Luis, que lo que me gustaría decirte es que ojalá una noche, mientras duermes, los enanitos te insuflen todos los conocimientos necesarios sobre diabetes. ¡No veas lo pesado que resulta tener que instruir a tantas personas en sus fundamentos! Igual de pesado que tener que dibujar en mi cara una sonrisa bobalicona y condescendiente porque me resulta emocionalmente más rentable que aclarar todas y cada una de las dudas que tenga mi vecindario sobre la bendita diabetes. Sobre todo en esos días en los que uno está especialmente raro, un poco más irritable y mucho más hasta la coronilla que el resto de los días.

Quizás podríamos inventar un cartel de: “Hoy no estoy para impertinencias sobre diabetes”, y colgárnoslo a modo de aviso a navegantes.

O implantarnos un interruptor que, al pulsarlo, nos salgan chispas por los ojos.

Pero mientras busco una solución más definitiva, aquí me tienes, delante del espejo, ensayando la dichosa sonrisita estándar, siendo consciente de que, de momento, las cosas son así, que no me compensa enfadarme por ello a cada paso... No sé si me entiendes. Con sentirme agraviado, sólo consigo arrojarme piedras a mi propio tejado.

Ojalá pudieras tú explicárselo así al panadero, a la profesora de mates de Laura, a mi amigo Andrés, a mi vecina Luisi, a...

Un saludo

