

Impacto psicológico familiar en la diabetes



¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos cuando les diagnostican diabetes?

Diagnóstico «Su hijo tiene diabetes»

Cuando una familia recibe la noticia de que su hija o hijo tiene diabetes, resulta un impacto psicológico importante. A partir de ese momento, la dinámica familiar cambia y todos los miembros de esta deberán implicarse, cambiar rutinas y adaptarse. El niño que es diagnosticado de diabetes deberá convivir con ella de por vida y, durante el periodo de adaptación y a medida que crezca, surgirán dudas, miedos e inseguridades que deberán recogerse a lo largo de su desarrollo.

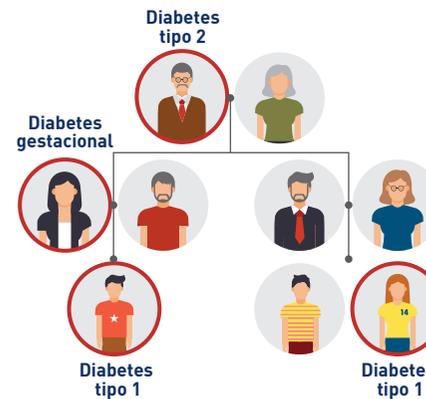
Hay que destacar que el impacto emocional no es igual para todas las personas y dependerá en gran parte de factores como:



La personalidad



Cómo se transmite la información del diagnóstico



Si existen o no antecedentes de diabetes en la familia y por consiguiente hay conocimiento de la patología



La información de la que dispongan sobre la diabetes con anterioridad

Impacto psicológico

Para el paciente

Algunas de las implicaciones psicológicas del diagnóstico:

- **Incertidumbre y dudas de cómo es el tratamiento**, de si podrá adaptarse a la diabetes o qué implicaciones tendrá en su día a día a medida que se haga mayor.
- **Culpabilidad por haber sido diagnosticado de diabetes** y por ver la dinámica familiar alterada tras el diagnóstico.
- **Sentimientos de inferioridad** por el hecho de padecer una enfermedad crónica.
- **Tristeza y rabia.**
- **Inseguridad**, que muchas veces se traduce en aislamiento con sus iguales y familiares.

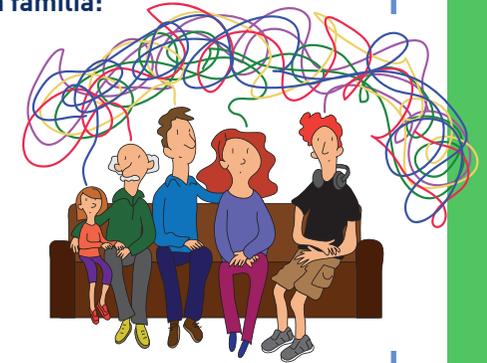


Además, hay que tener en cuenta que en la infancia son muy sensibles a la angustia y los temores de los padres y cuidadores principales. Así, es más probable que una buena gestión por parte de los padres se traduzca en una mejor adaptación del niño.

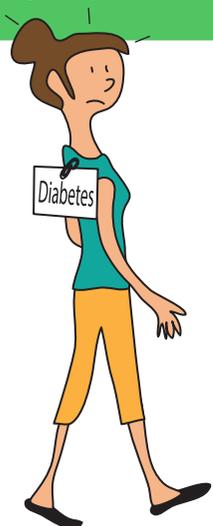
Para la familia

Durante la primera fase, donde se diagnostica al hijo la diabetes, los padres y cuidadores principales, como hermanos y abuelos, tienden a volcarse y a centrarse en los cuidados de este. El impacto del diagnóstico, la adaptación a la diabetes y la atención ininterrumpida puede provocar en la familia:

- **Aparición de nuevos miedos** y temor a que le pueda pasar algo malo.
- **Fragilidad emocional**, tristeza, rabia y sentimientos de injusticia: «¿Por qué a mi hijo?»
- **Irritabilidad, irascibilidad y explosión de emociones.**
- **Estrés, tensión continuada y nerviosismo**, también derivado por el rol de cuidador y sentir que sus vidas están condicionadas por ese suceso.
- **Desorientación e inseguridad** por el pensamiento limitante de que no se podrán asumir y controlar todos los cambios necesarios.
- **Sensación de estar sobrepasados** por todos los aprendizajes asociados a la diabetes que se deben adquirir.
- **Aislamiento social**, sobre todo por los sentimientos de incompreensión.
- **Necesidad de tapar las emociones negativas** delante de los hijos para que estos no se preocupen, lo cual contribuye a más ansiedad y descontrol emocional. Además, el diagnóstico de diabetes suele afectar a los cónyuges, ya que cada uno afronta la diabetes de una forma distinta y puede darse disconformidad a la hora de decidir cómo abordarla.



Estigma social asociado a la diabetes



● En el contexto de la salud, el **estigma social** es la asociación negativa entre un individuo o un grupo de individuos que tienen en común algunas características o una enfermedad en concreto.

● La estigmatización implica emitir un juicio negativo, donde los atributos de dicho individuo o grupo son inferiores o rechazables.



● Existen situaciones de discriminación y exclusión social relacionadas con la diabetes, en la mayoría de las ocasiones derivadas del desconocimiento o la falta de información. Estas situaciones tienen un impacto muy negativo para el individuo, sobre todo en la infancia y la adolescencia, donde la persona se está desarrollando y se va formando su identidad. **Es por ese motivo que la adaptación y normalización se deben abordar desde todo su entorno, también desde los centros educativos. Es importante evitar el aislamiento social, sobre todo por los sentimientos de incompreensión.**

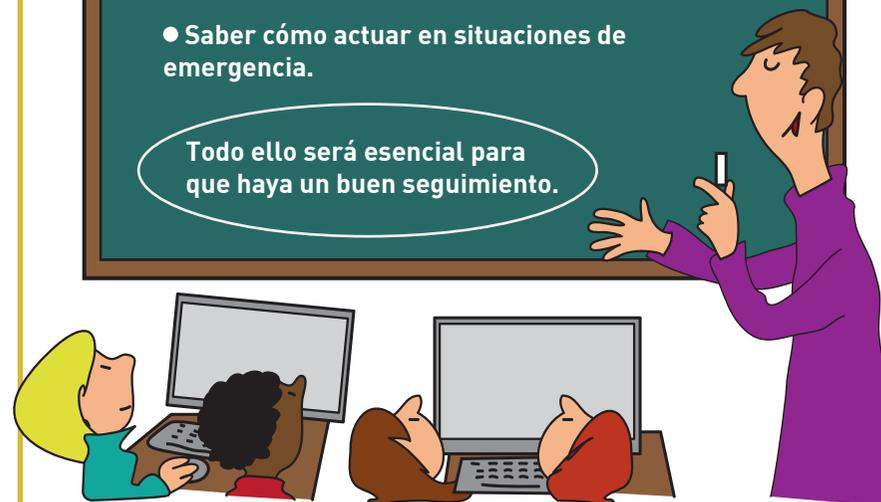


Diabetes en las aulas

Para prevenir y evitar la discriminación en las aulas, es **importante que los profesores implicados** en la educación de sus hijos tengan los conocimientos necesarios de la enfermedad:

- Saber en qué consiste el tratamiento.
- Conocer las rutinas que sigue un niño o niña con diabetes.
- Saber cómo actuar en situaciones de emergencia.

Todo ello será esencial para que haya un buen seguimiento.



Si hay una **buena comunicación y consenso en cómo gestionar la situación**, los profesores serán unos excelentes aliados para que el resto de la clase pueda comprender la enfermedad y vivirla con naturalidad dentro y fuera del aula. En el caso de que sea necesario, se puede también recurrir a un experto en diabetes para que pueda explicar la enfermedad y aclarar mitos sobre la misma (o en su defecto, que este forme al profesorado).

¿Qué competencias y emociones debo trabajar para que mi hijo pueda gestionar mejor la diabetes?



- **Conocimiento:** Dotarle de la información que pueda asumir, atendiendo a su edad para que de ese modo pueda comprender mejor la diabetes y solicitar acompañamiento cuando lo requiera.
- **Culpabilidad:** Incidir en que no tiene culpa de tener diabetes y que su entorno está para acompañarlo en el proceso.

● **Confianza:** Para que comprenda que, desde el autocuidado y responsabilidad, no tendrá límites en su día a día. Trabajar que él o ella es mucho más que un diagnóstico de diabetes.

● **Gestión del estrés:** Para afrontar de forma óptima situaciones de urgencia.

● **Bienestar emocional:** Evitar conflictos en la familia y promover estabilidad psicológica en el niño.



● **Identidad:** Trabajar este aspecto para que la diabetes no limite o afecte en el constructo de quién es o puede ser por el hecho de tener una enfermedad crónica.



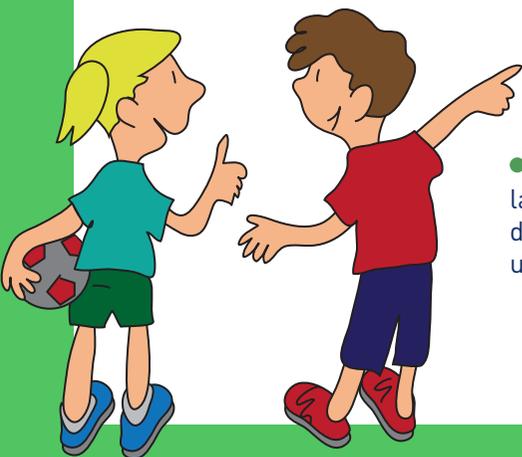
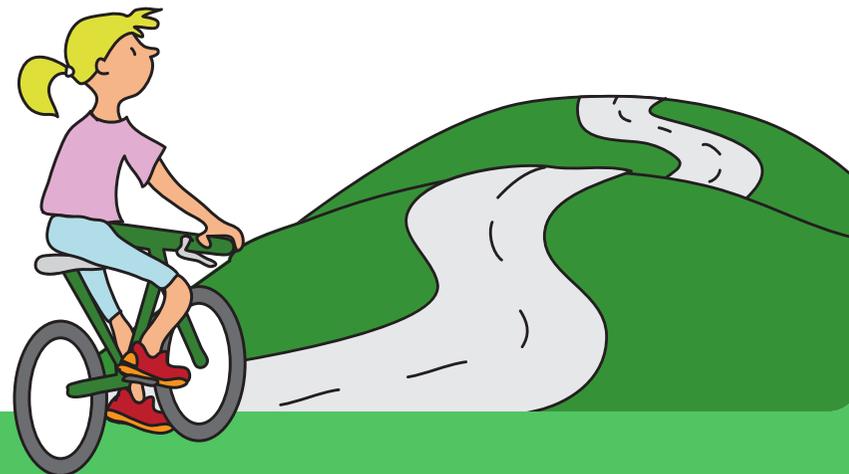
● **Destrezas para el manejo de la diabetes.**

● **Responsabilidad y autonomía:** Fomentar que el niño se responsabilice de su autocuidado, con mucho acompañamiento al inicio, pero poco a poco, y en la medida que pueda asumir autonomía en el tratamiento, cederle dicha responsabilidad (entendiendo que cada niño tiene un ritmo distinto).

● **Hábitos saludables:** Fomentar hábitos saludables como la alimentación, el sueño y la actividad física, que facilitarán el curso y la gestión de la diabetes.

● **Comunicación:** Fomentar la comunicación tanto de las cuestiones relacionadas con la diabetes como las que no están implicadas con la misma.

● **Motivación** para que pueda implicarse en actividades que le hagan sentir bien.

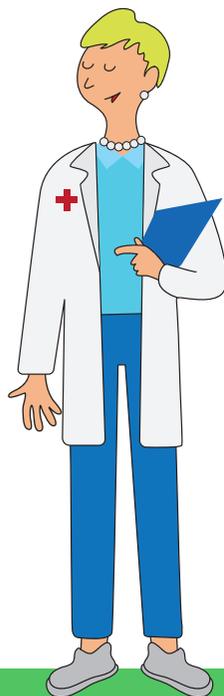
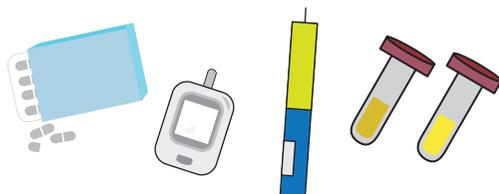


¿Cómo les podemos ayudar?



- **Mantener las actividades** que normalmente se hacían antes del diagnóstico.
- **Utilizar un lenguaje adaptado** a la edad y conocimiento de su hijo.
- **Apoyo social:** Buscar soporte en otras familias o niños que tienen diabetes, ya sea para compartir experiencias, conocer otros recursos, apoyo emocional, etc.
- **Actitud positiva** para integrar nuevas pautas saludables que impliquen a todos los miembros del sistema familiar.
- **Actitud positiva para buscar soluciones** o alternativas a las diferentes situaciones que se derivan de la diabetes.

- **Apoyo profesional de médicos, enfermeros, nutricionistas, psicólogos** o cualquier profesional que pueda acompañarles en el proceso, para no asumir solos la diabetes y que esto no perjudique a la larga la relación con su hijo.
- **Respetar y ser paciente** en cuanto a sus ritmos de adaptación, aprendizaje y gestión emocional.
- **Dar a conocer referentes con diabetes** para que comprenda que, si se siguen adecuadamente las pautas, podrá tener una vida totalmente adaptada.
- **Implicación y estar al día** de la enfermedad.



- **Atender a las demás necesidades** de su hijo y al resto de la familia, no solo a las cuestiones relacionadas con la diabetes.
- **Hacer participe a la familia** con actividades para implicarlos en el tratamiento.
- **No depositar la responsabilidad de la diabetes en un único miembro de la familia** para tener momentos de descanso del rol de cuidador.



- **Evitar compadecerle** y procurar que su hijo no evite situaciones por la diabetes.
- **Procurar no estar excesivamente pendiente**, sino ponerse a disposición por si en un determinado momento necesita más soporte.

Gestión del estrés

- En muchas ocasiones el estrés se origina al anticipar una situación adversa o negativa. Por ello es importante **transformar los pensamientos negativos en ideas más adaptativas o positivas**. Por ejemplo, «Nunca conseguiré controlar la diabetes» a «Estoy consiguiendo mejorar, voy a seguir intentándolo».
- **Practicar ejercicios de respiración y relajación** para poder aplicarlo en situaciones inesperadas o de urgencia.
- **Identificar la relación entre glucosa y estrés** haciendo un registro. Con ello el niño trabajará su autoconocimiento y podrá anticiparse a situaciones de estrés en el futuro.



Confianza

- **Aumentar la autoconfianza mediante experiencias positivas**. Dar pequeñas responsabilidades, asumibles para que los niños puedan alcanzarlas a corto plazo, ayudará a producir un efecto positivo de independencia y confianza respecto a la diabetes.
- **Destacar las destrezas y habilidades independientes a la diabetes**; por ejemplo, destacar si se da bien algún deporte, la música...
- **Ayudar al niño a detectar signos de alarma** que indican que algo no va bien para dotarles de un mayor control de la patología y en consecuencia ganen seguridad y confianza.



Motivación

- **Conocer referentes de éxito**; deportistas de élite, actores o actrices, músicos o personas influyentes en cualquier ámbito.



La presente información es de carácter orientativo y divulgativo. El lector no debe someterse a tratamientos ni seguir consejos sin dirigirse antes a un profesional especializado.



Edición y diseño de © ACV Global para
© Menarini Diagnósticos, SA

con el asesoramiento técnico de:

Laura Pajares Arribas
Psicóloga General Sanitaria y *Coach* Nutricional

www.solucionesparaladiabetes.com

A.MENARINI
diagnostics

Soluciones para la Diabetes
www.solucionesparaladiabetes.com

Avda. del Maresme, 120 - 08918 Badalona (Barcelona)
Tel.: 93 507 10 00 - www.menarini.diag.es