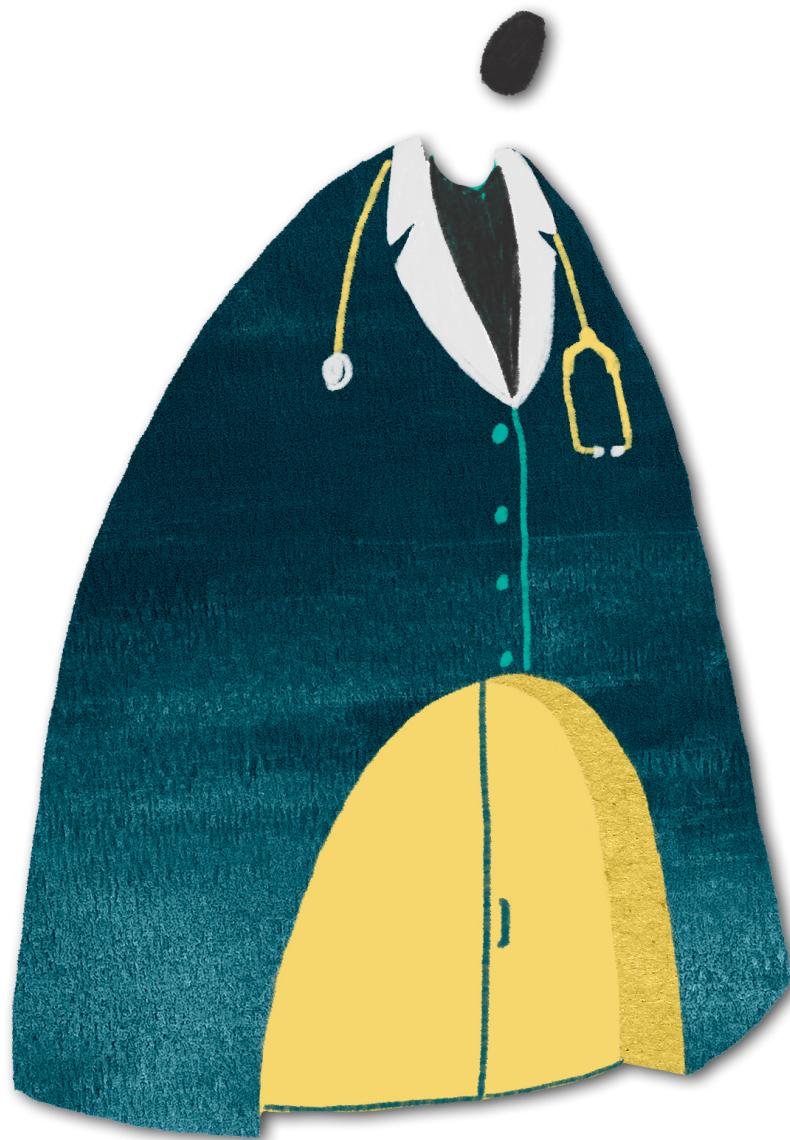


Guía de adherencia terapéutica para pacientes con diabetes



PhD. Carmen Cecilia Caballero-Dominguez
Mg. Adalberto Campo-Arias
José Andrés Perdomo-Rojas
Carlos Mauricio Fuentes-López
María Laura Escalante
Ana María Celis



Catalogación en la publicación - Biblioteca Nacional de Colombia

Guía de adherencia terapéutica para pacientes con diabetes / Carmen Cecilia Caballero-Dominguez ... [et al.]. -- 1a ed. -- Santa Marta : Editorial Unimagdalena, 2022.

Archivo en formato digital (pdf) - (Ciencias Sociales. Psicología)

Incluye datos curriculares de los autores.

ISBN 978-958-746-529-7 (pdf)

1. Diabéticos - Servicios - Guías 2. Diabetes - Prevención y control - Guías 3. Diabetes - Cuidado y tratamiento - Guías I. Caballero Domínguez, Carmen Cecilia

CDD: 362.196462 ed. 23

CO-BoBN- a1093194

Primera edición, junio de 2022

2022 © Universidad del Magdalena. Derechos Reservados.

Editorial Unimagdalena

Carrera 32 n.º 22-08

Edificio de Innovación y Emprendimiento

(57 - 605) 4381000 Ext. 1888

Santa Marta D.T.C.H. - Colombia

editorial@unimagdalena.edu.co

<https://editorial.unimagdalena.edu.co>

Colección Colección Ciencias Sociales, serie: Psicología

Rector: Pablo Vera Salazar

Vicerrector de Investigación: Jorge Enrique Elías-Caro

Coordinador de Publicaciones y Fomento Editorial: Jorge Mario Ortega Iglesias

Diseño de portada y diagramación: Vladimir Martínez Álvarez

Santa Marta, Colombia, 2022

ISBN: 978-958-746-529-7 (pdf)

DOI: 10.21676/9789587465297

Hecho en Colombia - Made in Colombia

Convocatoria: 850 "Programa de adherencia al tratamiento en pacientes diagnosticados con Diabetes Mellitus tipo 2 basado en el modelo transteórico"

El contenido de esta obra está protegido por las leyes y tratados internacionales en materia de Derecho de Autor. Queda prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio impreso o digital conocido o por conocer. Queda prohibida la comunicación pública por cualquier medio, inclusive a través de redes digitales, sin contar con la previa y expresa autorización de la Universidad del Magdalena.

Las opiniones expresadas en esta obra son responsabilidad del autor y no compromete al pensamiento institucional de la Universidad del Magdalena, ni genera responsabilidad frente a terceros.

Hay una historia que deberías conocer, quizá no sea muy ajena a tu realidad. ¿Quieres conocer a alguien que vive con diabetes?

Fui al médico y
ahora resulta que,
supuestamente...



Tengo
diabetes.



En la cita médica el doctor me dijo muchas cosas que no entendí de la diabetes y el tratamiento... Me estresaba con cada palabra porque no sabía que le estaba sucediendo a mí cuerpo... Si la gente supiera cuántos medicamentos, exámenes y dietas me mandó el doctor, era tanta la cosa que del miedo me fui a preguntarle a mis vecinos a ver si sabía algo que me ayudara, porque uno solo no puede con esto...

Veci, eso se cura con una toma de Toronjil antes de desayunar.

¡Anda! ¿eso se pega?
Cuidado me contagia
eso, Veci...

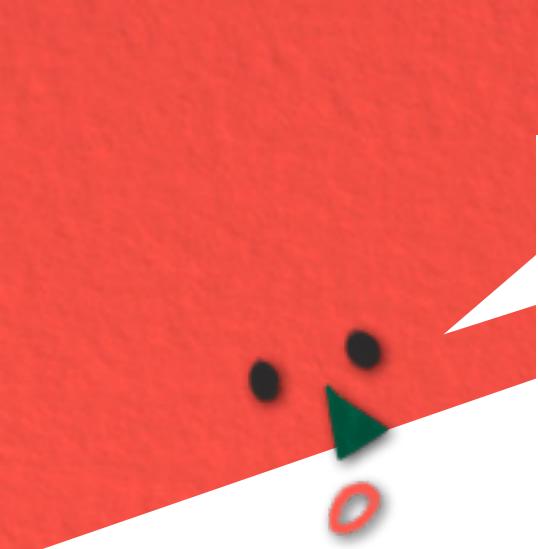


Eso es puro invento del médico para sacarle plata a uno, no le preste atención.

Hasta aquí
llegué...



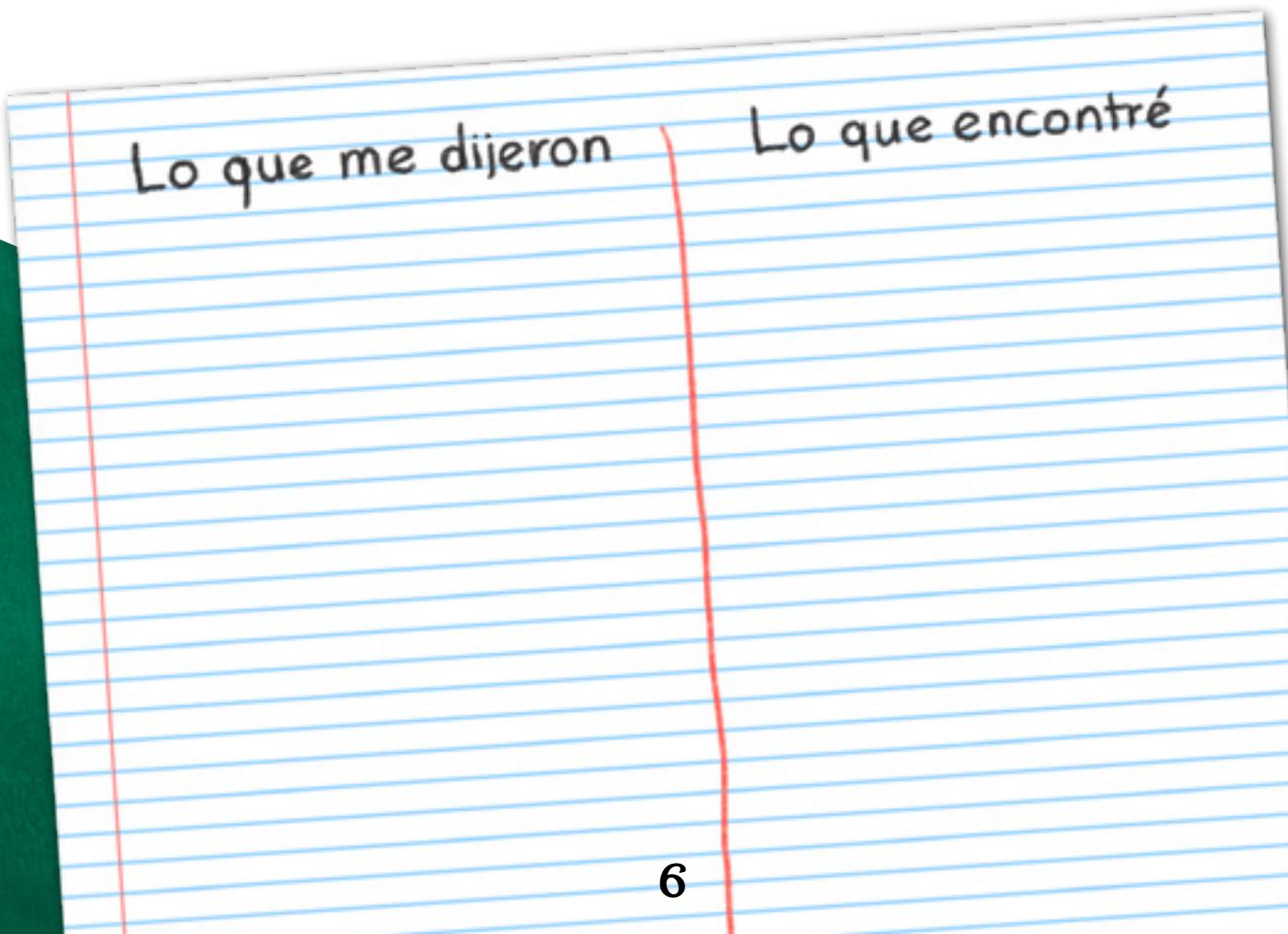
Eso del azúcar es emocional, tiene que andar relajado.



Tú me has enseñado
a dudar de todo, mejor
busquemos información
de mayor calidad.



Después de escuchar tantas cosas, traté de calmarme, sentía mucho miedo... Pero, mi hija me insistió en que debía anotar cada una de las cosas que me dijeron, que buscara información en Internet, que preguntara a los doctores y enfermeras de los puestos de salud para al final descubrir qué es cierto y qué es mentira....

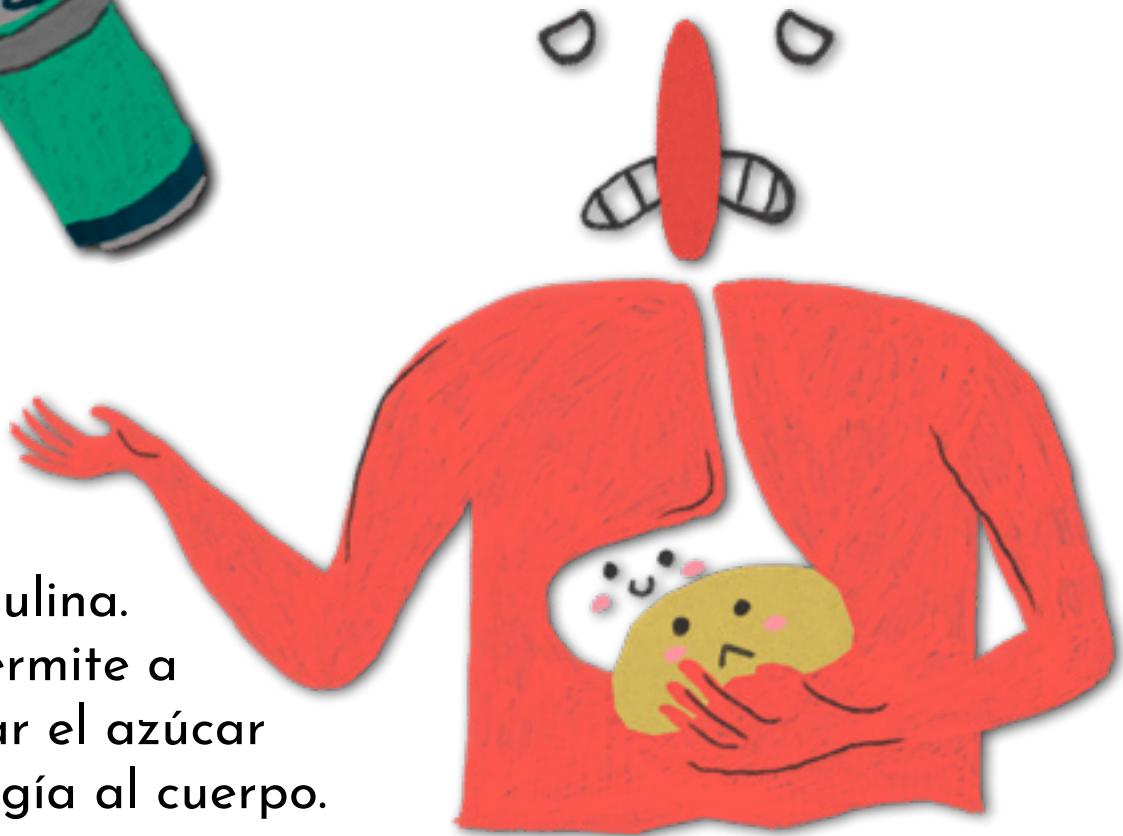


Lo que me dijeron

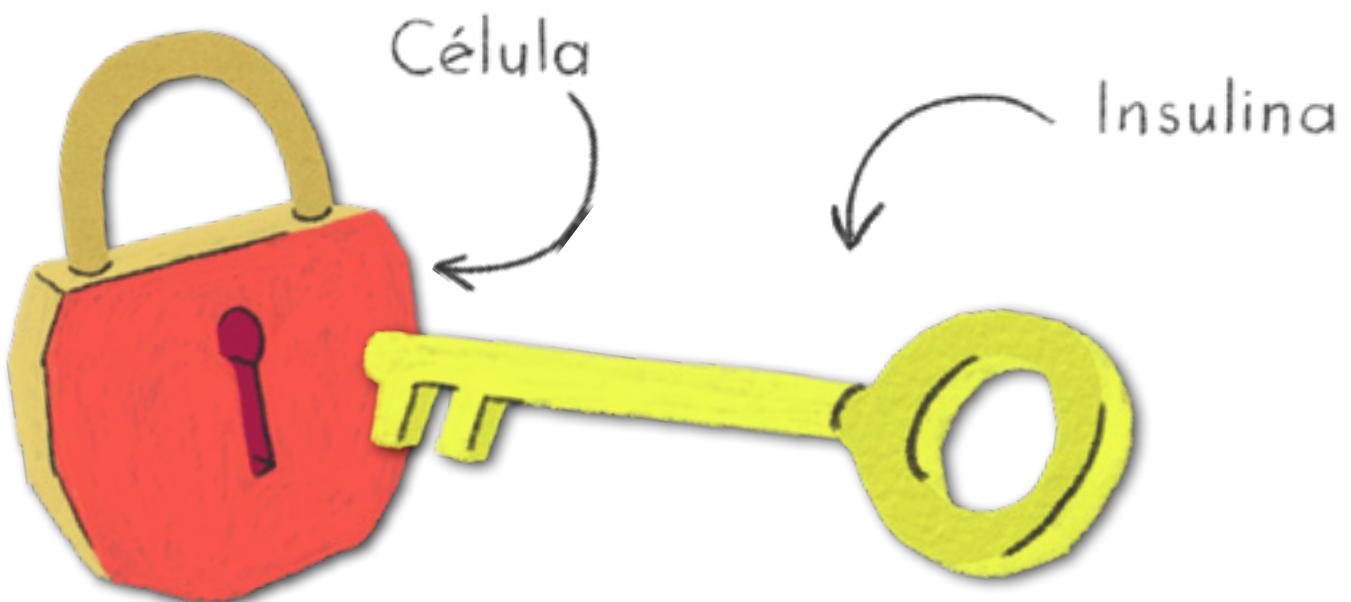
Lo que encontré



El azúcar es nuestro combustible y está presente en muchos alimentos y bebidas.



El páncreas produce la insulina. La insulina permite a las células usar el azúcar para dar energía al cuerpo.



Después de investigar pude comprender varias cosas de la enfermedad...

Muchas ganas
de ir al baño.



Mucha sed.

Hambre
repentina



Perdida
involuntaria
de peso.

Entonces, entendí que esas cosas raras que me pasaban eran los síntomas de diabetes. Ahora, he aprendido a buscar información de gente que sabe o de buenas fuentes de Internet... Tenía mucha información por aclarar en mi mente, así que hice una lista donde pude escribir qué era verdadero y qué falso.



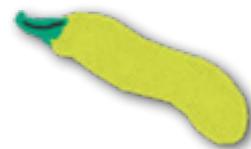
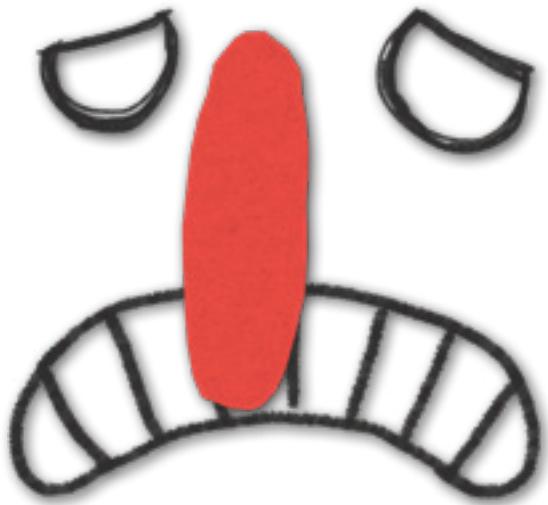
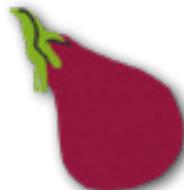


Y finalmente
así aprendí a...

Vivir con la diabetes



¡Estoy muy cansado!



Me pasa que logro hacerle caso al médico por un tiempo...



Esto no

No

No y no.

Esto

jNo!

Tampoco...

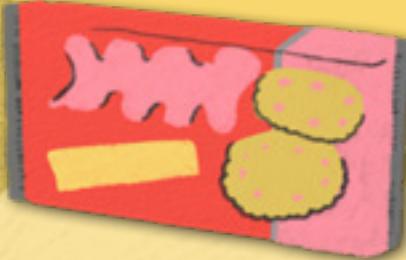
Ni lo piense.

...pero, me canso y vuelvo a comer, a tomar en exceso cosas prohibidas, como si nada.

Por mi mente solo pasa "esto es muy difícil", "no seré capaz", "voy a fracasar"...



... sobre todo por la alimentación. Ha sido lo más duro de cambiar...



Hay cosas para la dieta
que no encuentro en el
mercado del pueblo...

... y otras que saben
mal... aunque, no las he
probado todas...



... debería darles una
oportunidad. ¡Y resistirme
a esos empaquetados...

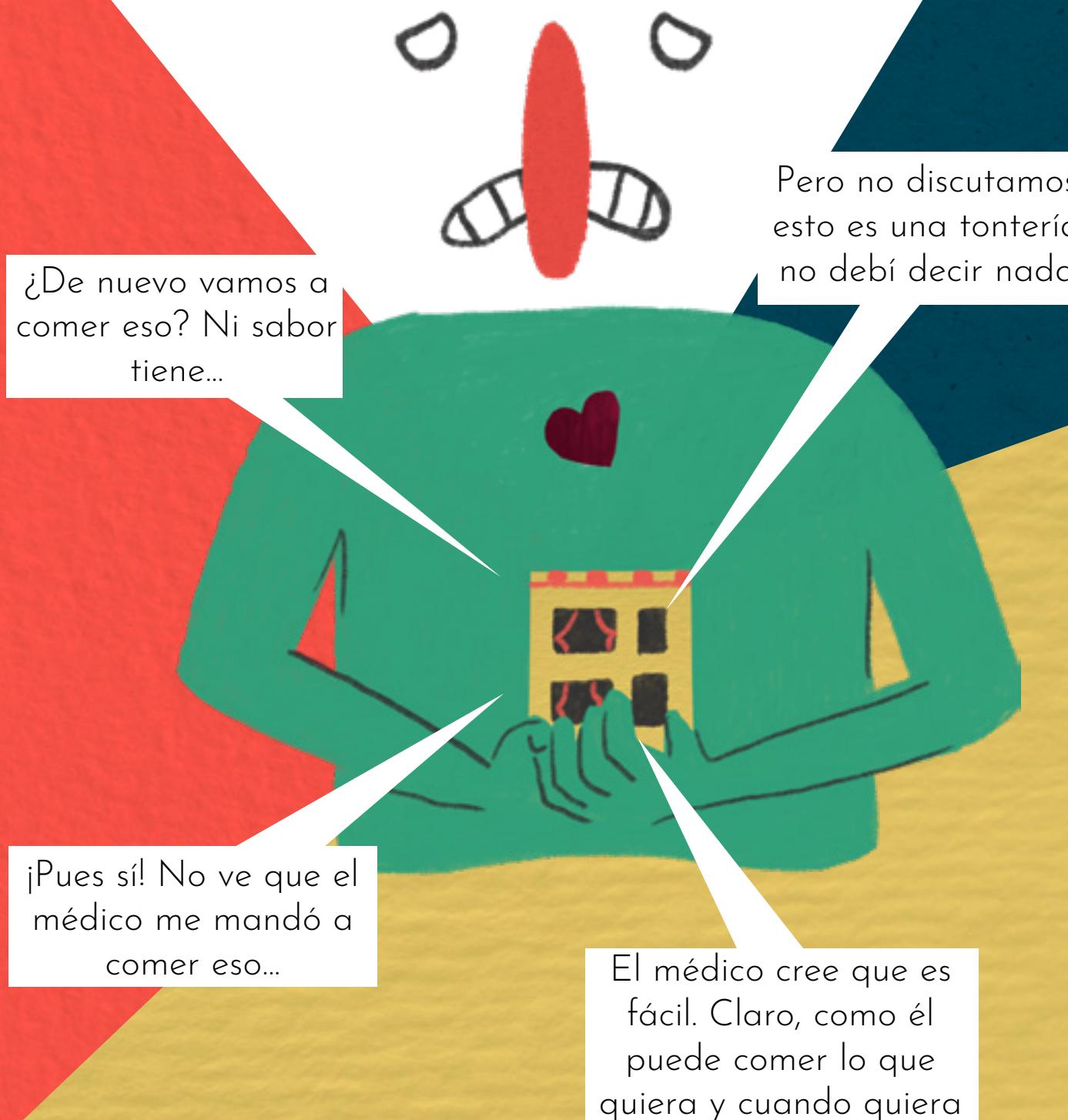


Pero, en definitiva, lo más duro son los
domingos. En mi casa hacen comida
deliciosa... justo de la que me prohibieron...

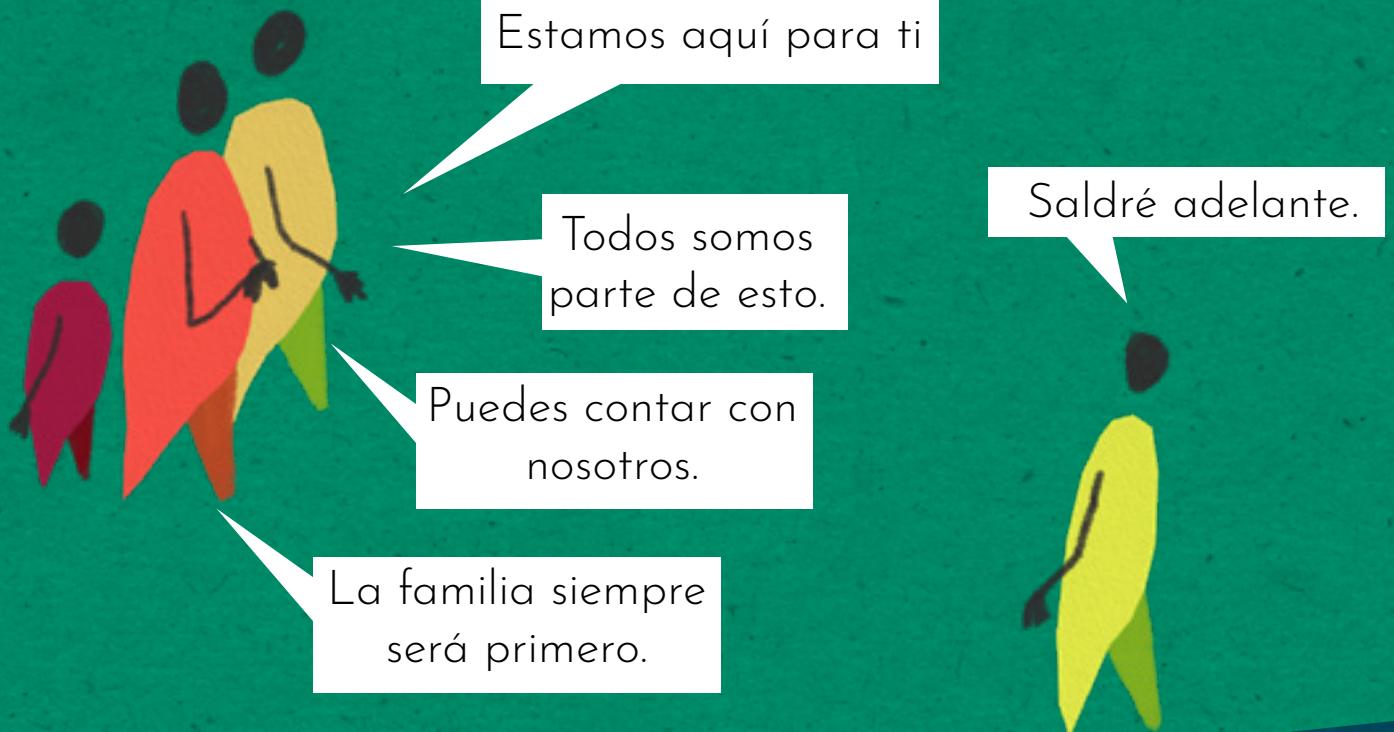


Yo no quería molestar a mi familia.
¿Qué dirán ellos de mí?
¿Se aburrirán de mí por comer
eso que me mandaron?

Todo por andar con esta enfermedad..



Al final hablé con ellos y para mi sorpresa, entendieron y me ofrecieron todo su apoyo...

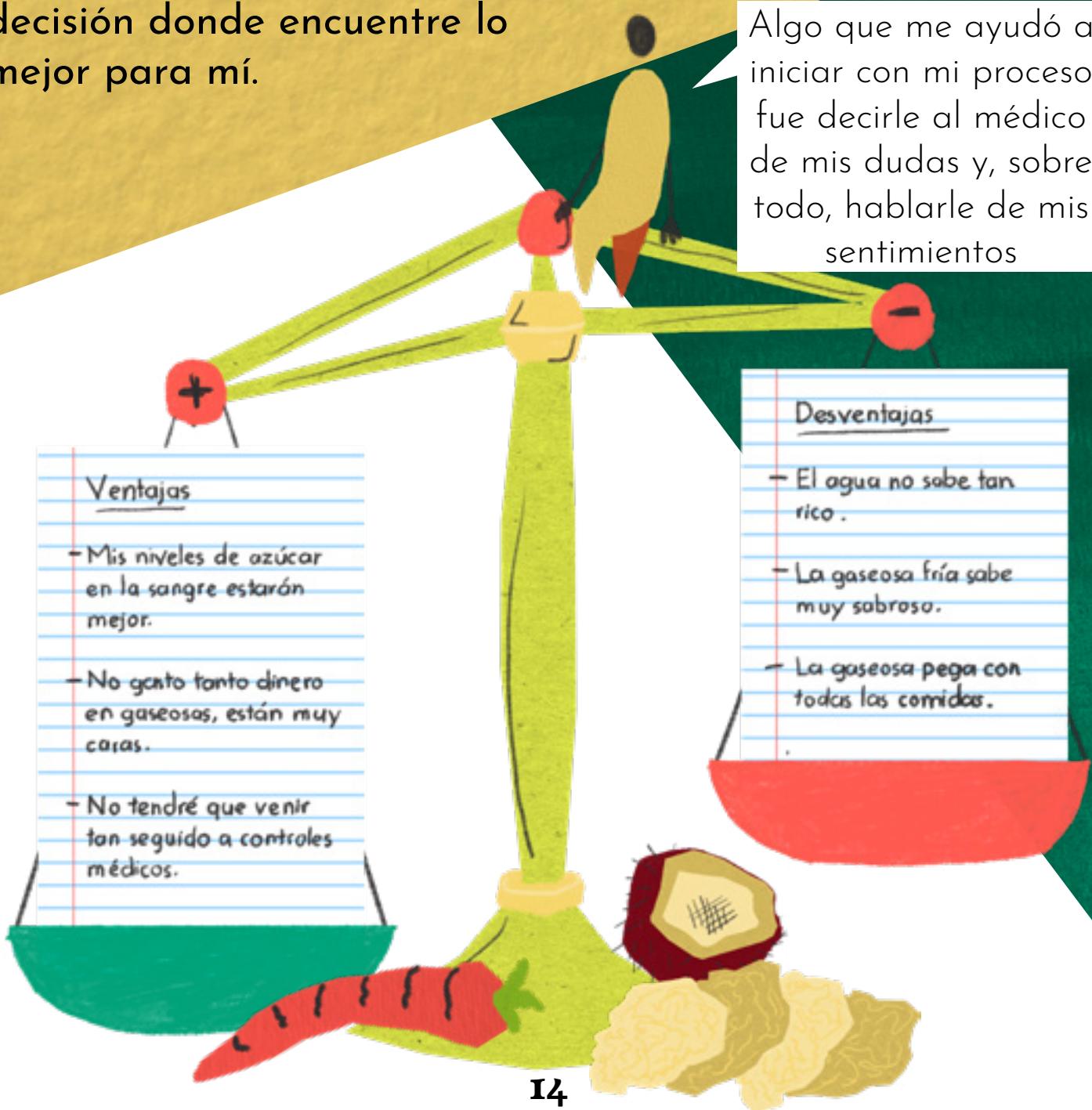


Estaba a unos días de la cita de control con el doctor... cuando llegó el día sentí mucho miedo de lo que pudiera decir, el corazón se me quería salir, tomé la glucometría y el azúcar estaba por las nubes... Pensé en que ya no estaba solo, tenía el apoyo de mi familia y pude entender por un momento lo que el médico me decía tantas veces... hasta le conté sobre mis miedos.

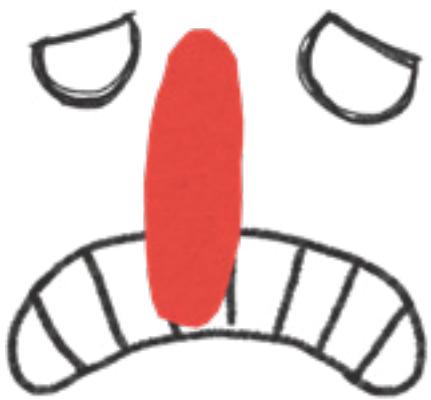


Le conté al doctor cómo me sentía, le hablé de mis ganas de renunciar y algunas dudas que tenía... Él me explicó con mucha paciencia la enfermedad y me recomendó un ejercicio para trabajar mi motivación y tomar mejor mis decisiones... Me explicó que debía pensar en una balanza: tomar los cambios que debía hacer, por ejemplo, evitar el exceso de gaseosas, luego poner los beneficios de tomar gaseosa y del otro lado, los contras, al final, tomar una decisión donde encuentre lo mejor para mí.

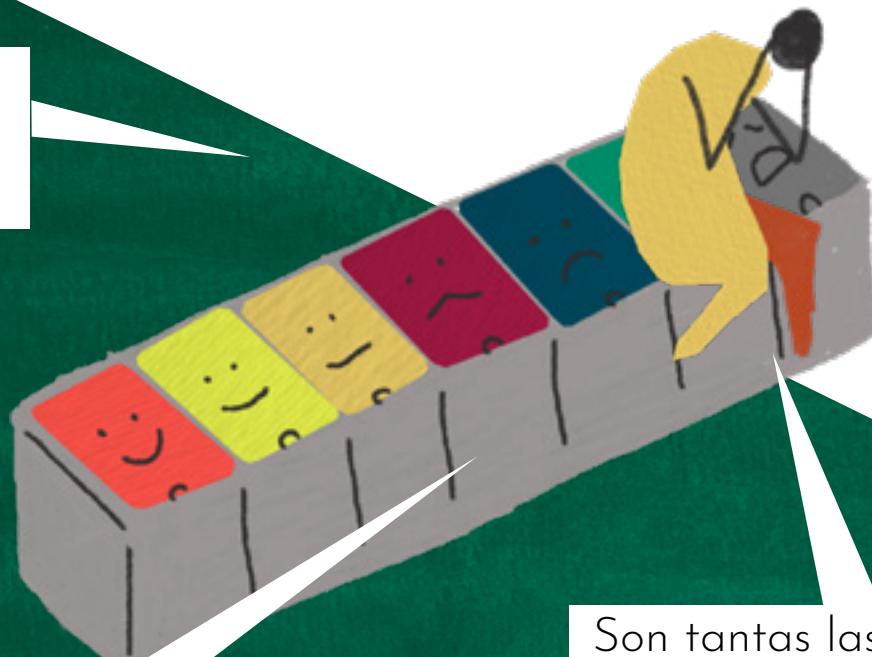
Algo que me ayudó a iniciar con mi proceso fue decirle al médico de mis dudas y, sobre todo, hablarle de mis sentimientos



Cambio de hábitos



Será difícil iniciar.



Debo intentar pensar de manera positiva.



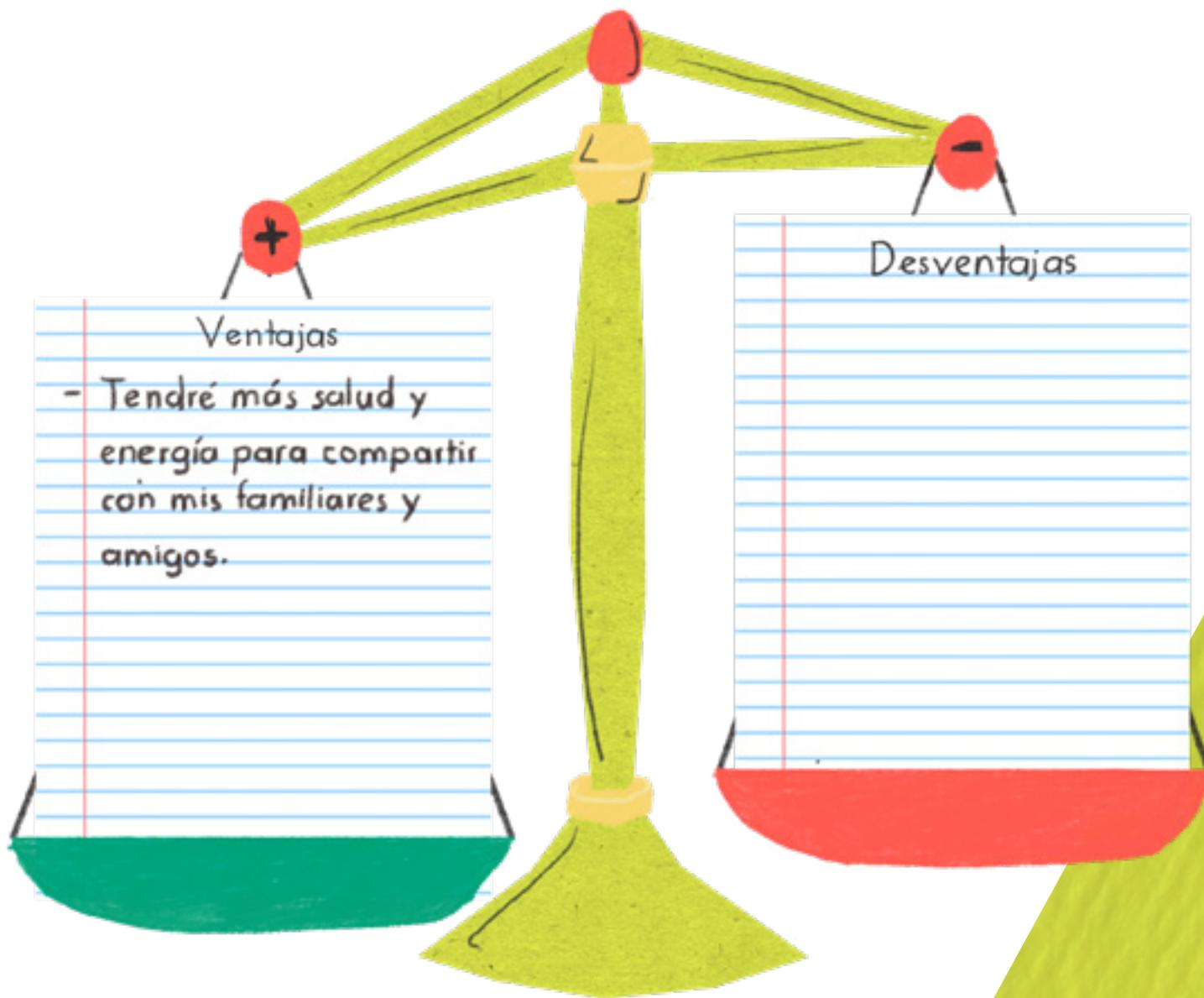
Son tantas las cosas que debo hacer.

Encontrar las cosas que me motiven...

Utilizaré la hoja de balance decisorio, ¡seguro que eso me ayudará!

Balanza de decisiones

Te invito a que realices la balanza de decisiones en tu libreta y juntos descubramos las ventajas y desventajas de cambiar.



Mi historia hasta este punto ha sido un largo viaje...he conocido la enfermedad y he experimentado distintas emociones



Logré que mi familia me apoyara y tengo mucho más claro lo que debo hacer para cambiar



Entendí que puedo hacer pequeños cambios y que debo...

Aprender a
estar
motivados



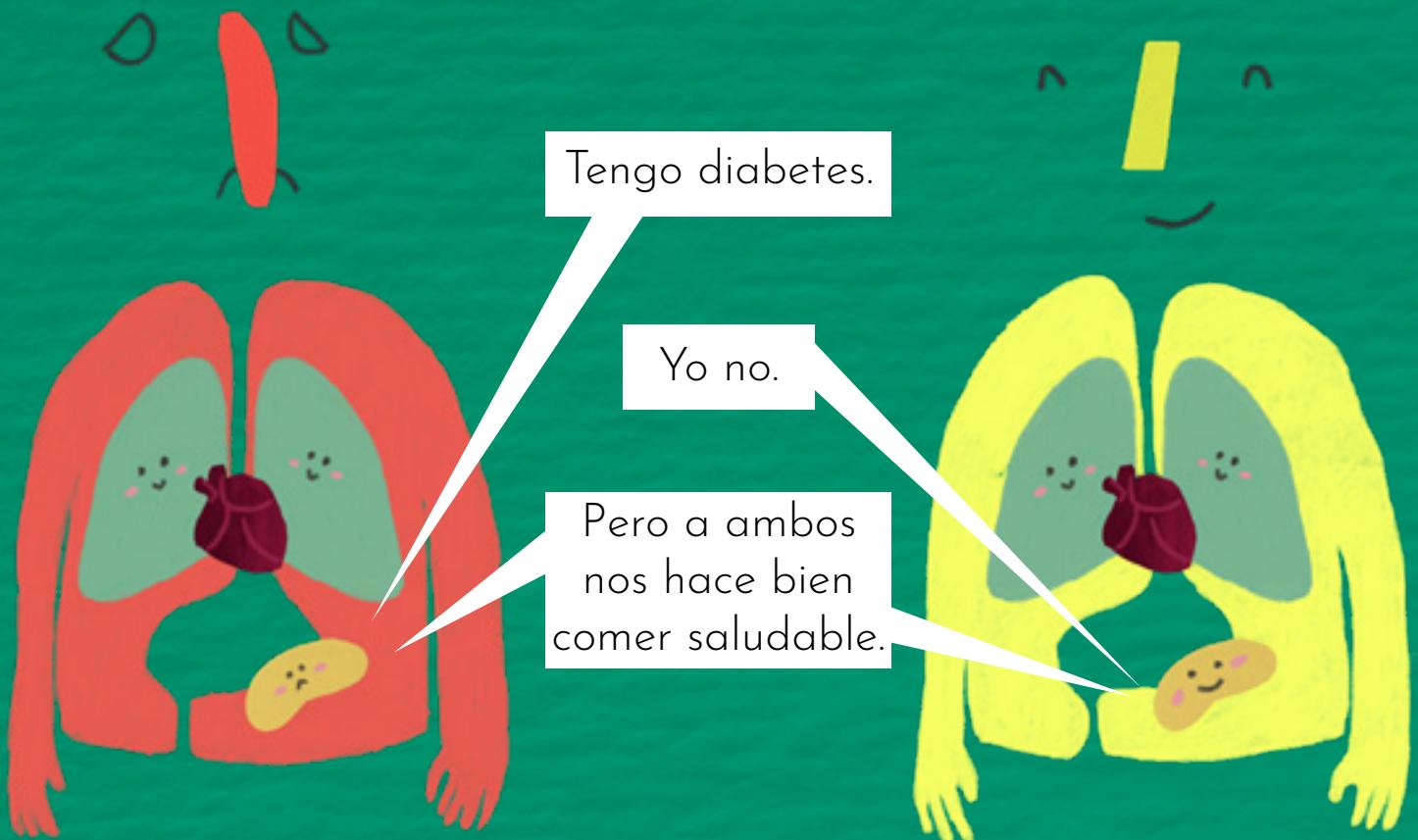
Prepararme para el proceso

Todos los cambios requieren tiempo y algo de esfuerzo.
Tenía que prepararme muy bien para ello...



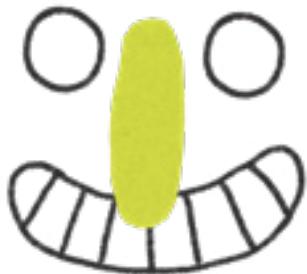
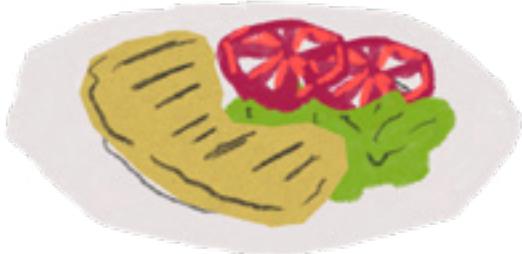
Es momento de intentarlo, ¡me siento motivado!

Recuerdo que hablé con un psicólogo, me comentó que en el tratamiento de la diabetes es fundamental la motivación, esa es la energía que me empuja cada día a cumplir mis objetivos... Con el psicólogo logré ver que la mayoría de las cosas que veía como extrañas en mi dieta eran más comunes de lo que imaginaba... De hecho, era la forma en la que casi todos deberíamos comer...



También, me dijo que la motivación está en muchas partes, en mis amigos, en mi familia, en mí mismo y en lo bien que me siento cuando logro cambiar algo y mantengo regulada el azúcar, o cuando veo que mis amigos y familiares organizan una cena con la comida que puedo comer y todos comen igual.

Hasta aquí, todo iba resultando más o menos sencillo; pero, a veces es difícil mantener la motivación por cambiar... Así como había días en los que sentía que podía lograr lo que quisiera, en otros no quería ni levantarme de la cama...



En este proceso de altos y bajos, me ayudó el mantenerme enfocado en los motivos para cambiar, sentir que mi familia estaba más pendiente de mí... y en aquellos días en que sentía que esto no era posible, sabía que primero estaba mi salud y que debía mantener mi atención en el objetivo de mejorarla...

Será una nueva experiencia...

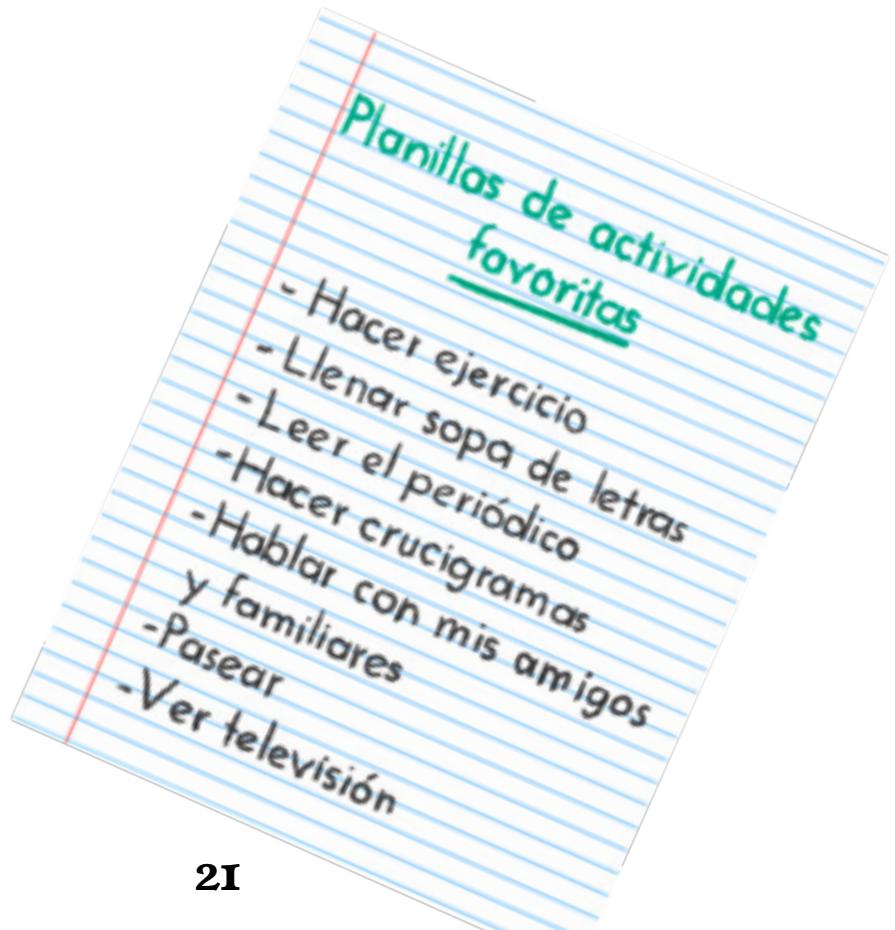
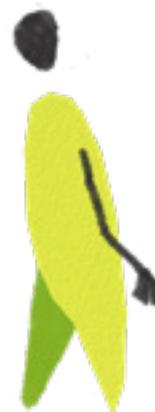
Motivación

¿Sabías que... ?

Tomar un descanso, ir a caminar a esos lugares que nos tranquilizan o nos traen buenos recuerdos nos permiten ver las cosas con mayor calma.



Algo que me ayudó en mi proceso, fue hacer una lista de mis actividades favoritas

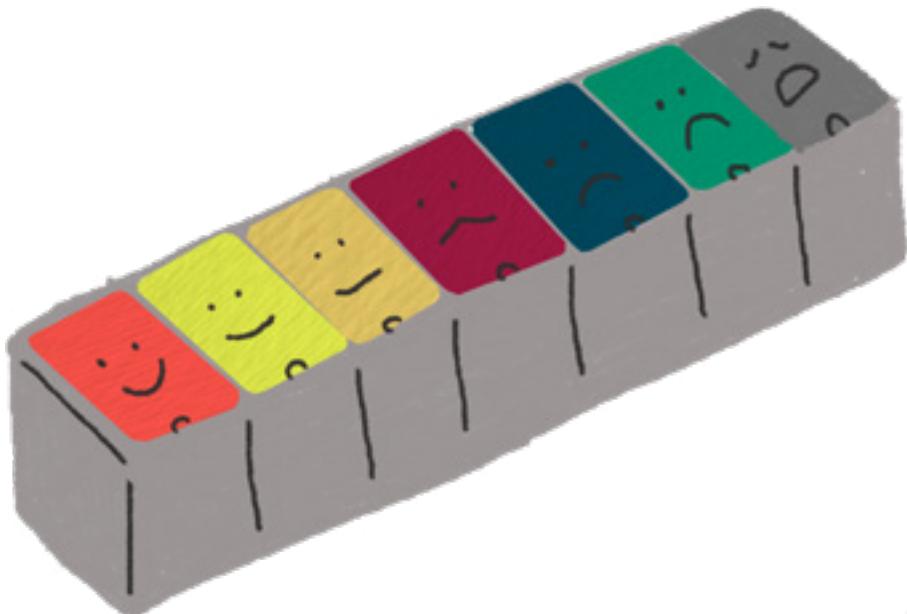


Te invito a identificar cuáles son tus actividades favoritas...



Es tiempo de

Actuar



¡Y organicé el horario en que debía tomar mi medicamento, de tal manera que fuera imposible olvidarlos!

¡No quería consumir pastillas por el resto de mi vida, pero, a medida que transcurrieron los días me acostumbré a tomarlas!



Lo que más se me dificultó fue... cambiar mis hábitos de alimentación.

El día de la comida familiar hicieron una picada con mucho chicharrón, carne asada, plátano maduro... no les puedo negar que el chicharrón se veía provocativo y la gaseosa con hielo por poco me hablaba... Al final, lo admito, recaí me comí tres chicharrones y dos vasos grandes de gaseosa...



Además, me comí un plátano maduro con gaseosa, y todo en menos de media hora y escondidas de mi familia... por un momento sentí que valió la pena... Pero, algo dentro de mí sabía que esos excesos se deben evitar.



Recordé de nuevo que mi nutricionista me había dado una lista con los alimentos permitidos y los que no... Juro que había hecho todo bien hasta ese día de la fiesta familiar...



Tentaciones

Traté de aguantarme, pero me comí un pocotón de plátano maduro con chicharrón y gaseosa, al final hasta unas cocadas me comí... ya se imaginarán las consecuencias.

Al ir al médico escuché algunos comentarios en el pasillo del consultorio médico que me dieron estrés por mi enfermedad, por ejemplo:



A la gente con diabetes desde que les diagnostican eso son dos años más y ya.

La tía se murió, si, de diabetes.

Igual es que es muy difícil ser feliz teniendo diabetes.

Me acuerdo que el psicólogo, me había hablado acerca de mis emociones y pensamientos. Él me dijo que era normal enfrentarme a pensamientos negativos durante el proceso.



Las primeras semanas fue sencillo seguir las recomendaciones dadas por el médico, pero después de un tiempo, me sentí agotado por el tratamiento médico y me parecía absurdo tener que vivir de esta manera.



Todo eso me hizo sentir mal, dejé de intentarlo, me desmotivé, mi familia me insistía en que yo podía." y no es que no quisiera intentarlo, es que no tenía ganas de hacer nada, prefería quedarme sentada en una silla todo el día"

El psicólogo me dijo que debía hacerme preguntas, como...

¿Por qué me siento triste o con rabia?

¿Merezco lo peor por mi comportamiento?

¿Merezco lo peor por mi comportamiento?

¿Es justo sentirme así?

¿Soy un fracasado/a por actuar así?

¿Puedo hacer algo para cambiar la situación?



Te invito a que las respondas tú también en la página siguiente o en un cuaderno, cómo te quede más cómodo...

En resumen...

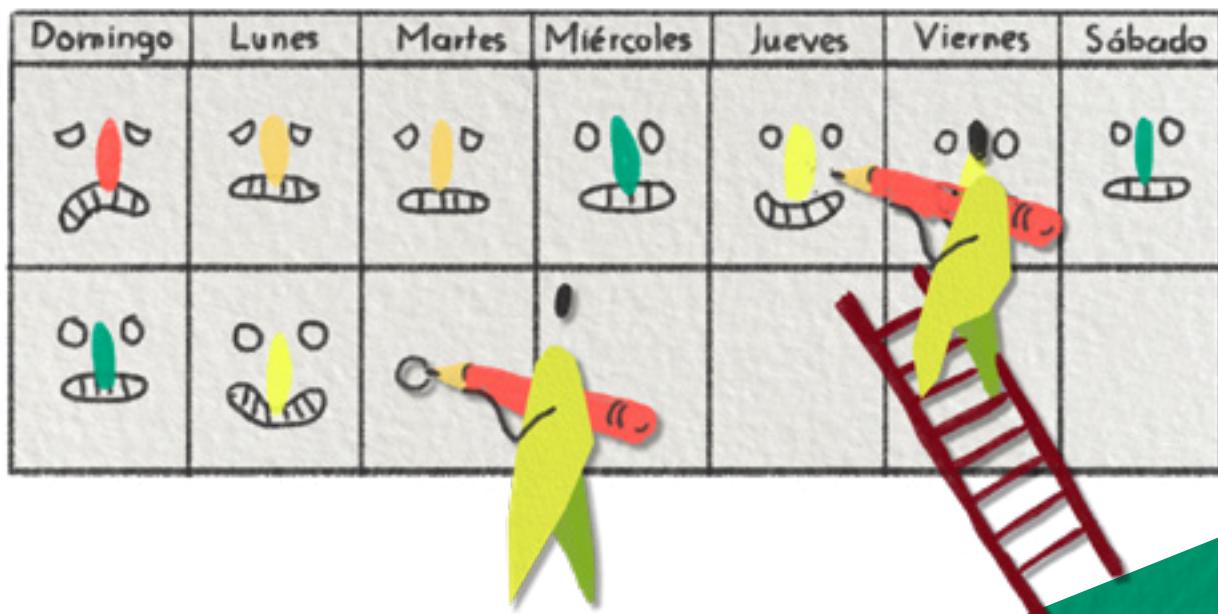
El primer paso es identificar qué emoción o pensamiento nos afecta. ¿De dónde proviene? Lo primero que debemos hacer es reconocer que nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones. Si tenemos pensamientos negativos acerca de una situación, eso se refleja en el cómo nos enfrentemos a ellas. “He fallado, no vale la pena intentarlo, para qué me esfuerzo”, “seguramente me sentiré triste y, por lo tanto, con menos ganas tendré de intentarlo”. Pero si, por el contrario, reconozco que he fallado y pienso que eso significa solo un desliz y que puedo intentarlo nuevamente, lo más probable es que afronte de una mejor manera la situación y, asimismo, lograré mi objetivo.

No sé si sabes que me sentía fatal por mi comportamiento en las fiestas



Descubrí que me decía cosas negativas sobre mí y acerca de los demás...

El auto registro



Mi familia me ha ayudado en el proceso, con ellos ha sido más fácil.

En el proceso de cambio de hábitos pueden invadirnos muchos pensamientos y emociones al tiempo, por lo que resulta difícil saber e identificar exactamente de qué forma nos sentimos y/o qué hacer para sentirnos mejor.

El autorregistro es una herramienta que ayudará a conocernos mejor y facilitar el cambio para mejorar nuestra salud. Consiste en un cuadro al que puedes recurrir cuando suceda algo que te genere malestar o incomodidad, y completarlo como en el ejemplo:

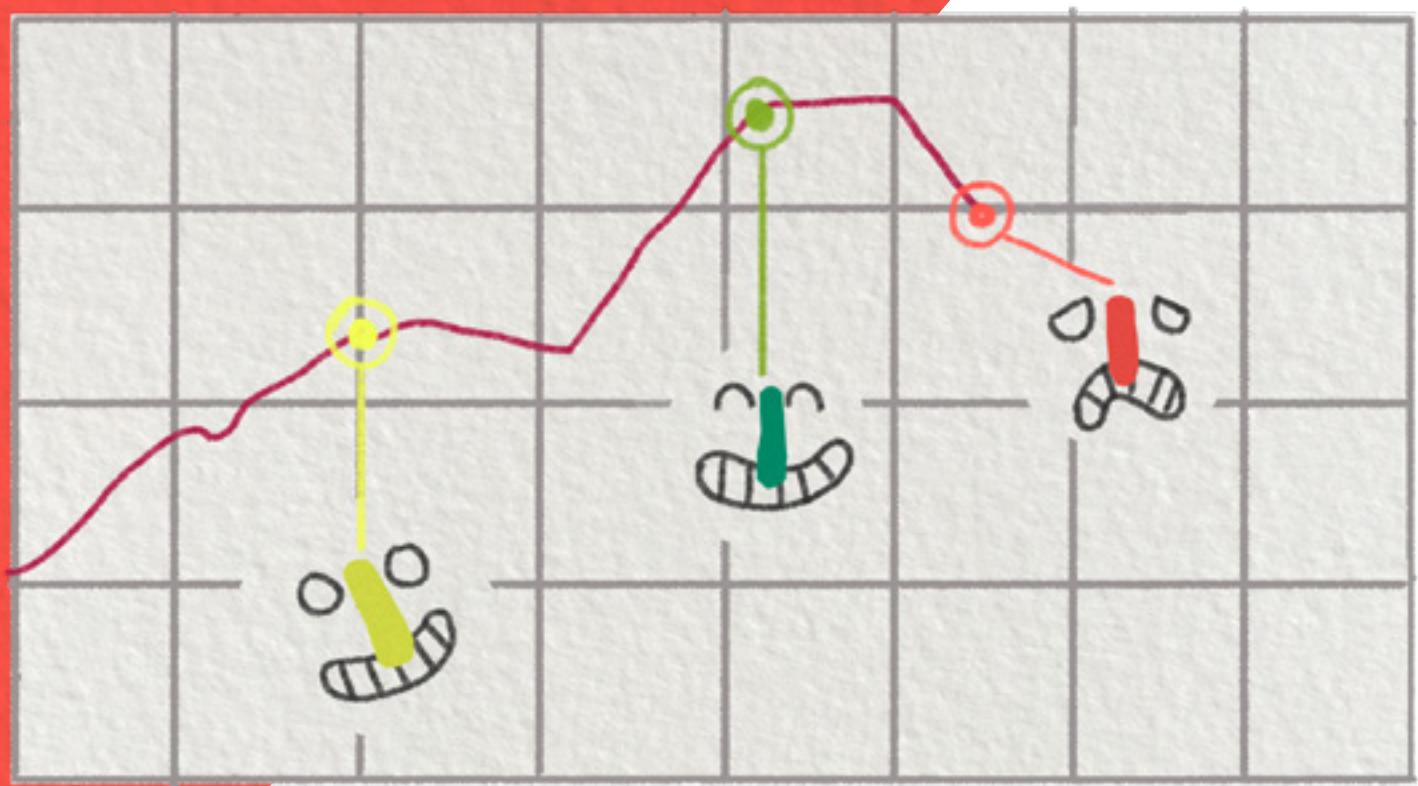
Hora y fecha	Descripción de la situación	Pensamientos	Sensaciones físicas	Emociones (1-10)	Conducta
Miércoles 22/09/2021 10:00 a.m.	Mi esposo se estaba comiendo un chocolate.	Quisiera poder comerme un chocolate yo también.	Respiración agitada.	-Robia -Frustración	Le grité a mi esposo diciendo que era un desconsiderado y que se fuera a comer su chocolate a otro lado.

“Al terminar de diligenciar el autorregistro vamos a analizar las cosas que escribimos allí, con la intención de identificar qué pensamientos o situaciones nos están afectando. Así, reconoceremos si realmente vale la pena que esa situación altere mi estado de ánimo”

El psicólogo habló con mi familia y conmigo, nos dijo que yo estaba atravesando por una recaída. Lo que el psicólogo nos explicó fue que un incumplimiento del plan de tratamiento...

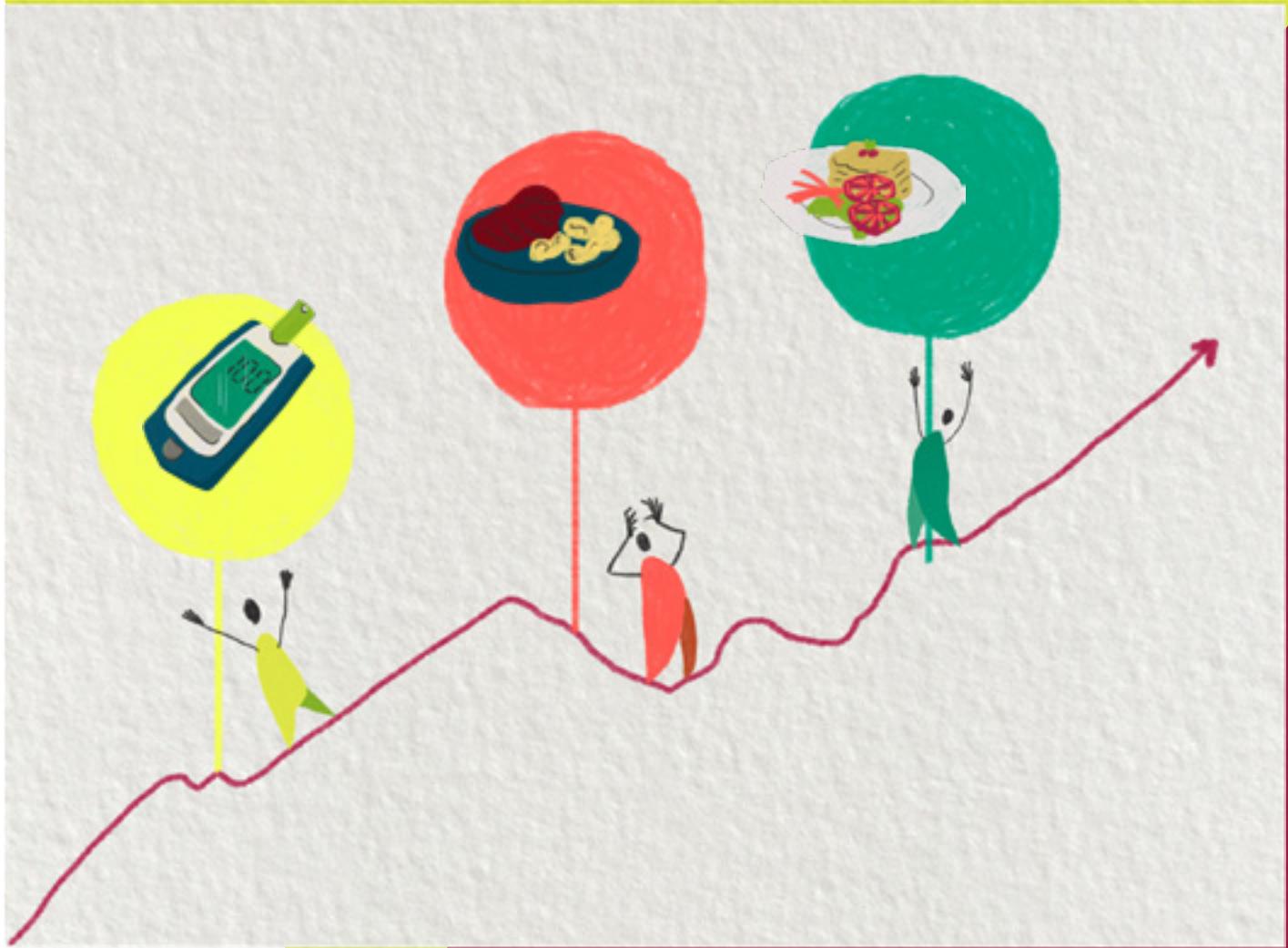


lo que consiste en...



... situaciones difíciles en las que perdemos el control de un comportamiento saludable.

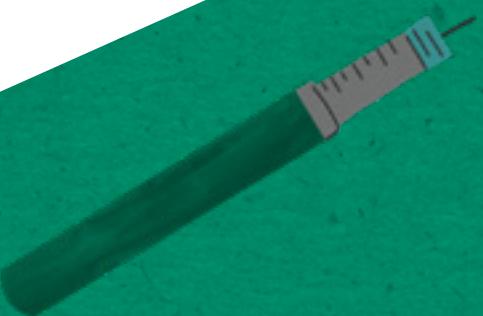
No voy a poder con todo esto
Caí, acepto que cometí un error, pero trataré de evitar
esas situaciones Todo este camino me ha enseñado mucho.



Tengo otros retos por cumplir y una vida por delante.

Estos momentos son parte del proceso. Todo el mundo ha sufrido una recaída en algún aspecto de la vida. Identificar mis pensamientos y emociones son la clave para avanzar con mi tratamiento.

Me sentí bien al saber pueden presentarse algunas veces.



Soy un experto en mi enfermedad, esto me hace sentir muy orgulloso/a de lo que soy. Pero siempre logro superarlas.

Recuerda que...

Los incumplimientos hacen parte del proceso (No te culpabilices, puedes volver a empezar)

Existen factores de protección que pueden ayudarnos a afrontar situaciones difíciles como, por ejemplo: el apoyo de nuestra familia, una alta motivación

Existen factores de riesgo, los cuales pueden perjudicar nuestro diagnóstico por ejemplo: Poco apoyo familiar, desmotivación, no tener metas claras.

Fortalece tus factores de autoprotección

**Que gusto poder enseñarte de lo
que ha sido vivir con la diabetes
para mí, si yo pude hacer frente,
¡tú también lo harás!**