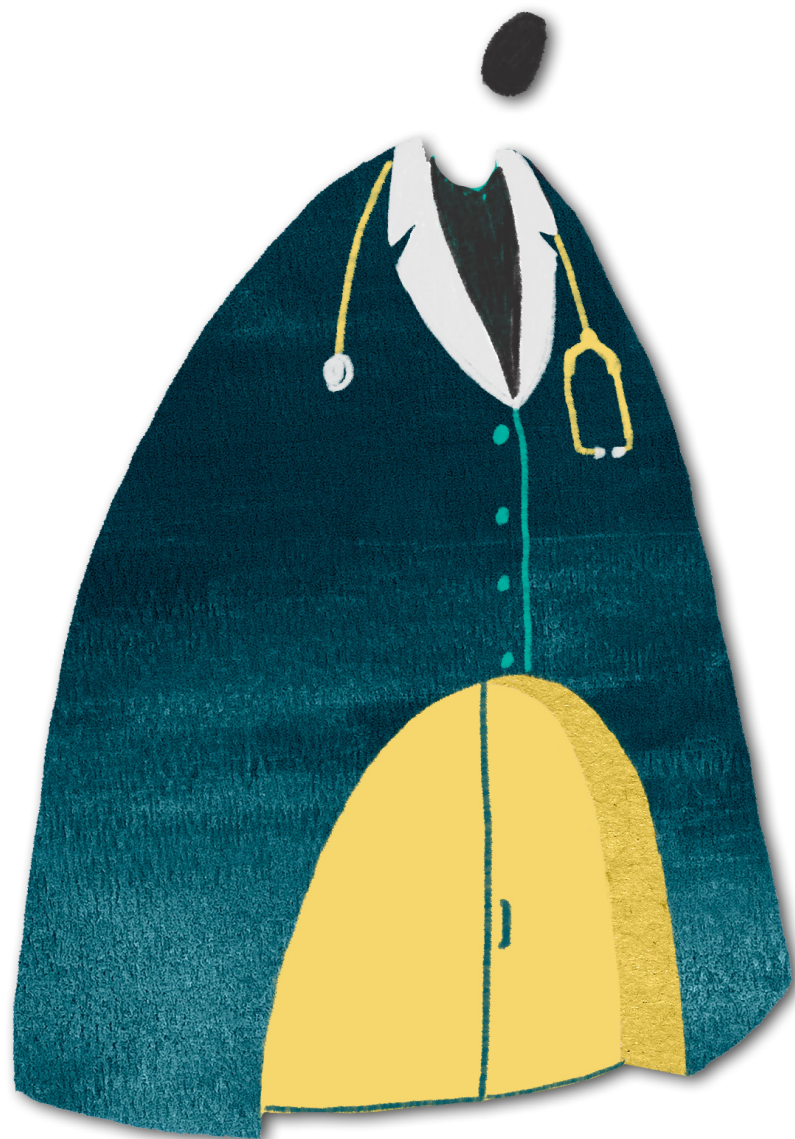


Guía de adherencia terapéutica para pacientes con diabetes



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




Editorial
•UNIMAGDALENA•

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...



**Hasta aquí
llegué...**

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

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...

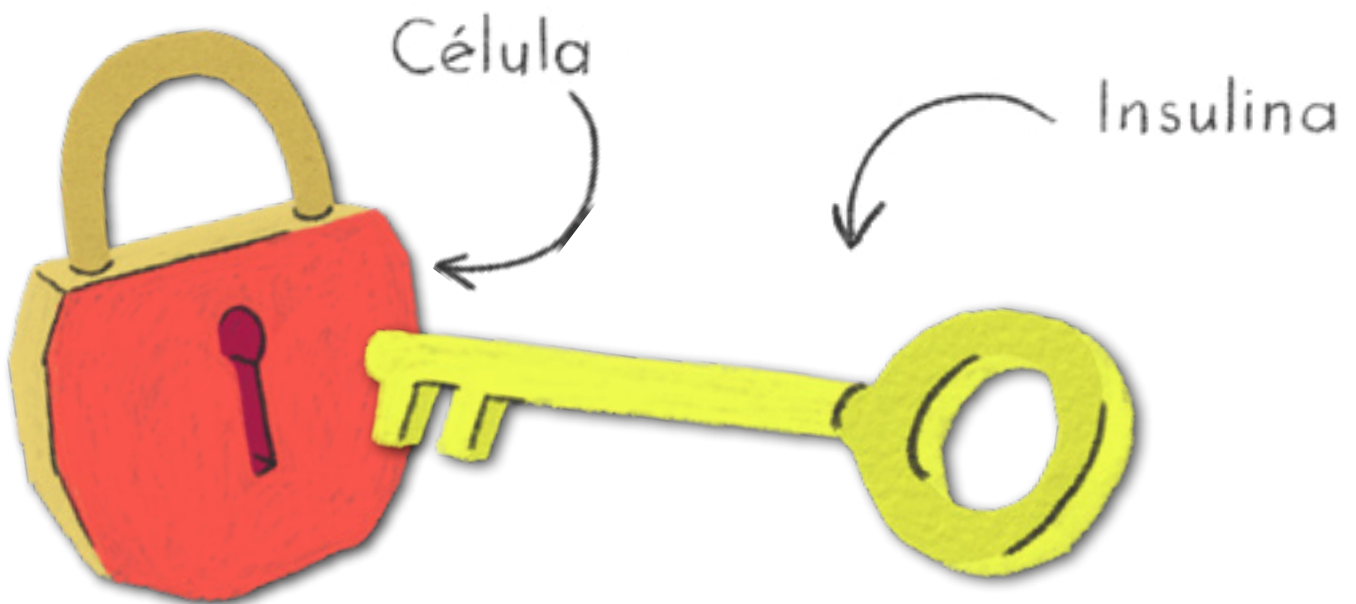
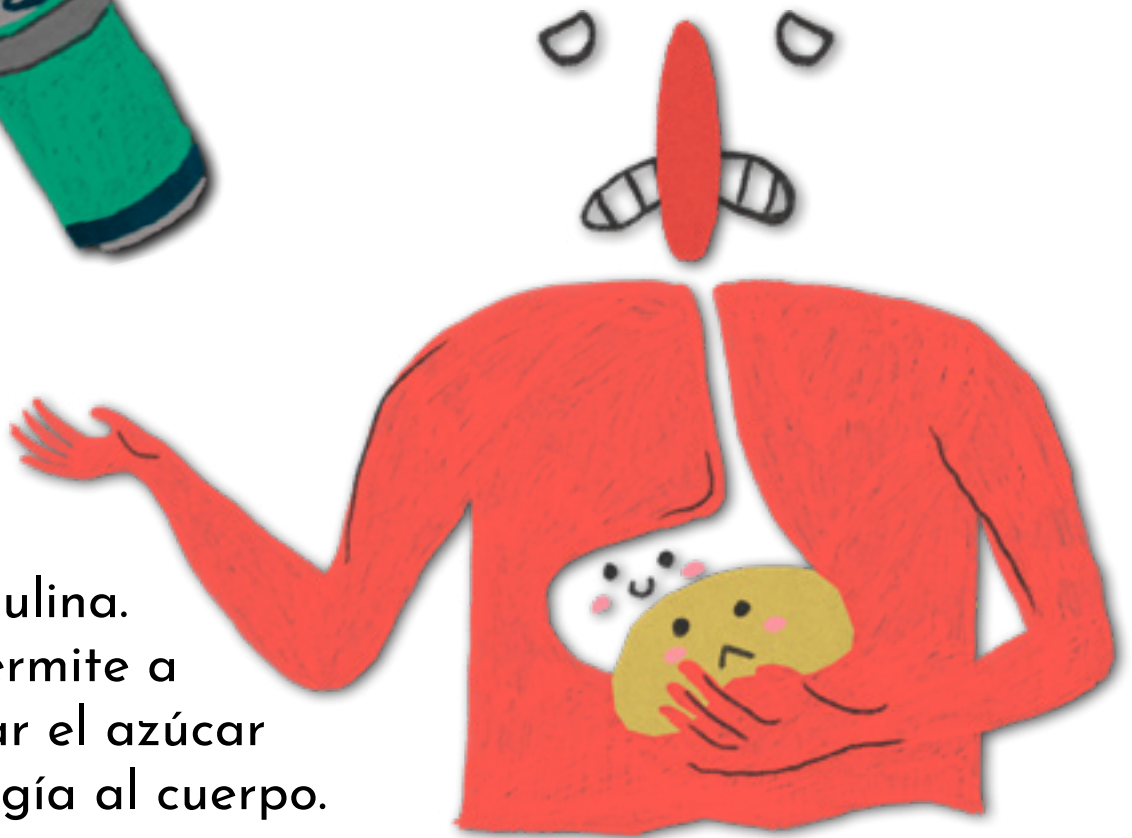
Lo que me dijeron

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...

...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..



¿De nuevo vamos a
comer eso? Ni sabor
tiene...

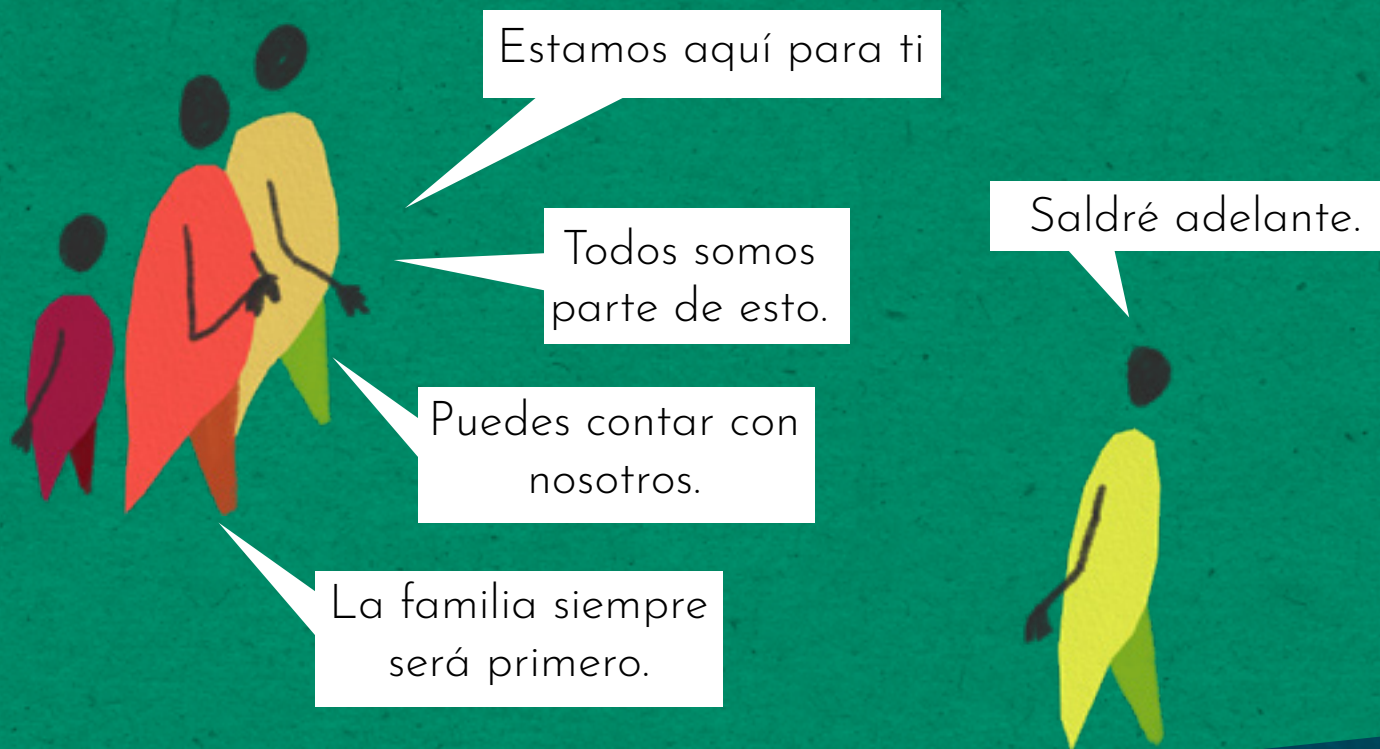
Pero no discutamos,
esto es una tontería,
no debí decir nada.



¡Pues sí! No ve que el
médico me mandó a
comer eso...

El médico cree que es
fácil. Claro, como él
puede comer lo que
quiera y cuando quiera

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

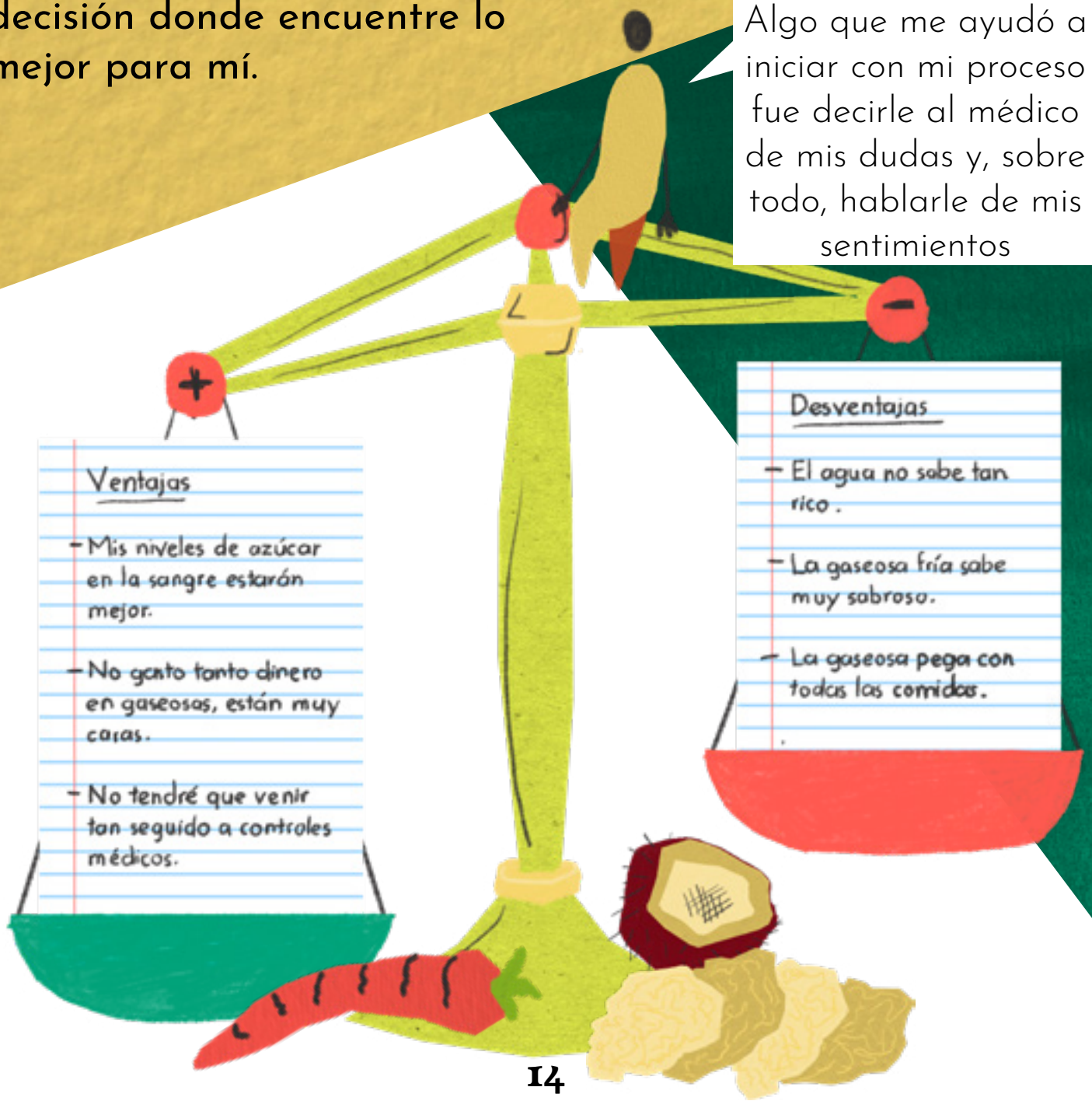


Estaba a unos días de la cita de control con el doctor... cuando llegó el día sentí mucho miedo de lo que pudiera decir, el corazón se me quería salir, tomé la glucometría y el azúcar estaba por las nubes... Pensé en que ya no estaba solo, tenía el apoyo de mi familia y pude entender por un momento lo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



Ventajas

- Mis niveles de azúcar en la sangre estarán mejor.
- No gasto tanto dinero en gaseosas, están muy caras.
- No tendré que venir tan seguido a controles médicos.

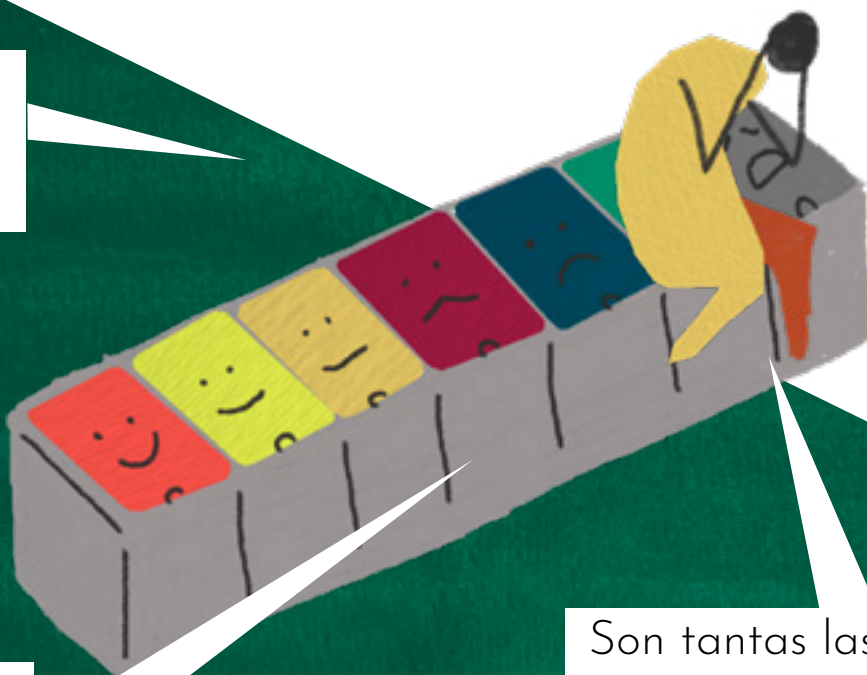
Desventajas

- El agua no sabe tan rico.
- La gaseosa fría sabe muy sabrosa.
- La gaseosa pega con todas las comidas.

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!