

MANIFIESTO DEL V ELEMENTO

Mi nombre es Juan Jose Andujar. Tengo 55 años. A los 40 me diagnosticaron diabetes.

Inicié el tratamiento con hipoglucemiantes orales, dieta estricta y visita al médico 1 vez cada 15 días. A los pocos meses y ante los altos valores de glucemia decidí cambiar de profesional y allí comenzó un largo periplo que me llevó a pasar transitoriamente de los hipoglucemiantes a insulina porcina y posteriormente a humana. O sea, “misteriosamente” y sin saber que parte de la historia me perdí, me transformé de diabético tipo 2 en diabético insulinorequiriente (paso intermedio) y en insulinodependiente después (con las complicaciones, descompensaciones e internaciones que puedan imaginarse).

Me llevó algún tiempo comprender que el tratamiento así planteado era insuficiente, que había otras cosas que debían ser puestas en acción para colaborar en el recupero de mi salud. Así empecé a hacer y recoger una valiosa experiencia que permitió el surgimiento de estas ideas que debajo se desarrollan. Hago la aclaración que el título del documento puede sonar como petulante o soberbio, pero está inspirado en el buen ánimo y buen humor que debe primar en todo momento.



INTRODUCCIÓN

La “**diabetes mellitus**” revela una dificultad del organismo para utilizar a la glucosa como fuente de energía.

Siempre que se habla de su tratamiento, se hace referencia a distintos pilares que lo componen:

- **Dieta personalizada**
- **Medicación**
- **Actividad física**
- **Consulta médica frecuente**

También se suelen mencionar aquellos hábitos, situaciones o circunstancias de vida que inciden negativamente y que se transforman en “**factores de riesgo**”, si no son modificados en forma inmediata:

- **Tabaquismo**
- **Ingesta de alcohol**
- **Sedentarismo**
- **Stress**

Pero rara vez sucede (salvo en contadas ocasiones y en las que generalmente se hace necesaria una respuesta inmediata), que se plantee la realización de una tarea o actividad con acciones específicas que permitan:

- Estimular adecuadamente a la persona con “diabetes”, para con ello **mejorar su calidad de vida**.
- Encontrar una **forma eficaz de resolver las dificultades** que plantea una enfermedad de estas características y sus posibles complicaciones.
- Establecer que la disfunción que tiene el individuo, no es su enemiga, sino que puede ser su **aliada** y también **un nuevo punto de partida en su relación consigo mismo y con sus semejantes**.
- Desarrollar una serie de “trabajos personales” o acciones con el objetivo de lograr que los cambios necesarios, sean **manejables y positivos** en su conducta diaria.

LA MALA NOTICIA

Llueve sobre mojado.

Dicho popular

Debemos tener muy en cuenta que, el enfrentarse a la idea de que uno es diabético produce una conmoción muy intensa y provoca una serie de reacciones en su relación consigo mismo y con el otro que a veces puede ser perjudicial para el tratamiento mismo.

Se debe considerar que dicha situación implica el aceptar un nuevo compromiso, no sólo por parte de la persona afectada por la enfermedad, sino también del grupo familiar cercano. Es necesaria una adaptación a las nuevas circunstancias, con las dificultades, ansiedades, tensiones, temores, incertidumbre y desconocimiento que ello implica.

A la persona no le resulta fácil cambiar toda una serie de hábitos que venía desarrollando, no desde el punto de vista individual, sino también desde el aspecto familiar alimentación, actividad física, incorporación de medicación; consulta médica reiterada – aunque más no sea durante los primeros tiempos-, planificación y cumplimiento de nuevos horarios, etc.) Asimismo, debe modificar todas aquellas conductas que impliquen una incidencia de factores tales como el stress, miedos y angustias ante las posibles complicaciones; una emocionalidad desbordada por el sin número de situaciones cotidianas desfavorables y acciones que debe emprender en pos de su “salud”.

Puede aparecer en ese momento, una negación ante la situación planteada, el cuestionarse **¿Y por qué a mí?**, pero también la necesidad de efectuar cambios voluntarios, o la inquietud de informarse y conocer más acerca de la enfermedad que lo tiene como **protagonista**.

MÁS PÁLIDAS

*Mira en las profundidades de tu alma y aprende a
conocerte; entonces comprenderás por qué te alcanza
la enfermedad.*

Freud

Lo expuesto anteriormente, nos permite afirmar que un estado emocional **“negativo”** propicia: un incremento de las tensiones corporales; una sensación de ahogo o falta de aire; una suba de la frecuencia cardiaca; una mayor secreción de adrenalina en sangre un aumento de la resistencia a la medicación, etc., y por ende un incremento de los factores de riesgo de la enfermedad; al ser considerada la emocionalidad como uno de los componentes básicos del stress.

Muchas veces, en la consulta médica, escuchamos que el profesional tratante recomienda a la persona que sufre alguna enfermedad: “Usted no se debe hacer problemas, debe hacer como quien ve llover”, o “Que todo le resbale...” y alguna que otra frase del mismo tenor. Le da indicaciones vagas, de cómo hacer para superar esa situación conflictiva, pero no le sugiere alguna forma clara o técnica, que le permita tener las herramientas necesarias para superar las dificultades que se le presentan; por qué el mismo quizás no las conoce.

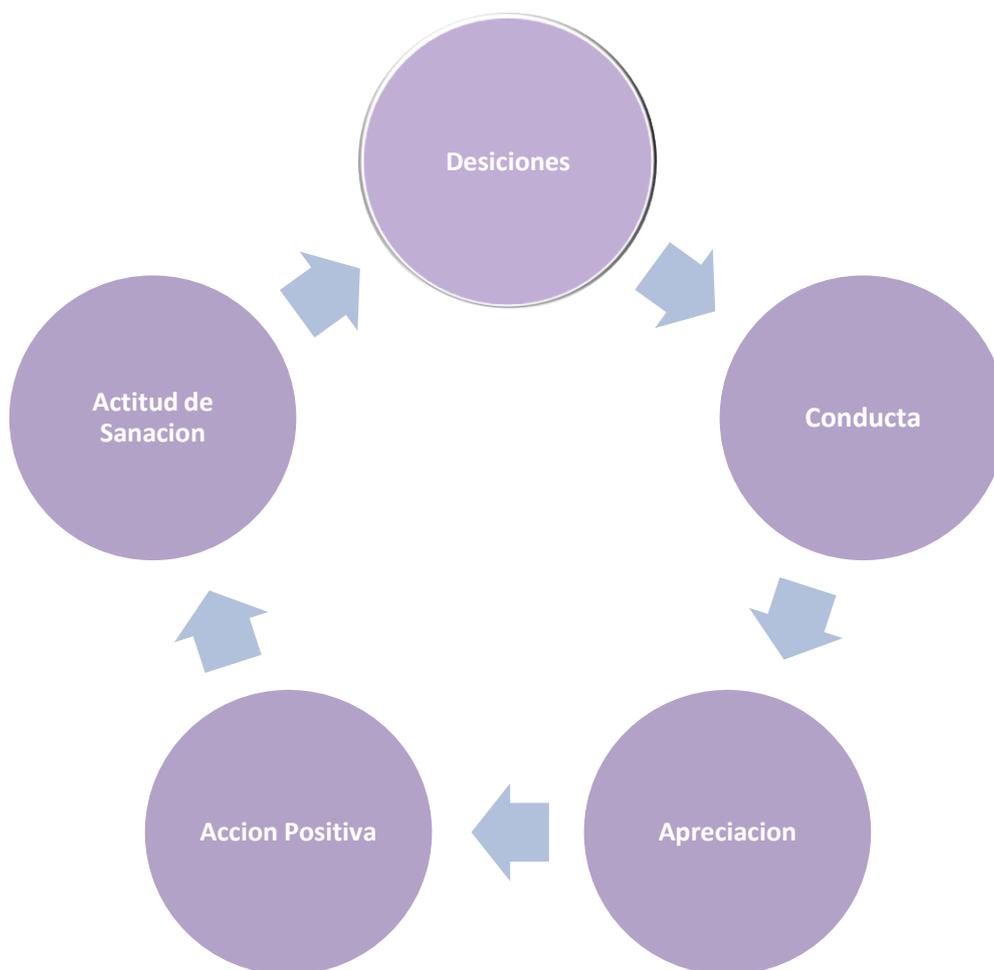
Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke en el prólogo de su libro **“La enfermedad como camino”**, establecen:

“Este libro es incómodo porque arrebatada al ser humano el recurso de utilizar la enfermedad a modo de coartada para rehuir problemas pendientes. Nos proponemos demostrar que el enfermo no es víctima inocente de errores de la naturaleza, sino su propio verdugo. Y con esto no nos referimos a la contaminación del medio ambiente, a los males de la civilización, a la vida insalubre ni a «villanos» similares, sino que pretendemos situar en primer plano el aspecto metafísico de la enfermedad. A esta luz, los síntomas se revelan como manifestaciones físicas de conflictos psíquicos y su mensaje puede descubrir el problema de cada paciente.”

Este segundo punto nos pone en contacto con un aspecto importante del hombre que es la intencionalidad de sus actos; aunque paradójicamente, algunos le sean nocivos para sí mismo.

Constantemente tomamos decisiones y alguna de ellas no son las más adecuadas. Muchas veces ocurre que adoptamos una conducta que termina siendo perjudicial, por un error de apreciación de la situación que nos toca vivir.

Nosotros planteamos que es una acción positiva el desarrollar en nosotros mismos una actitud de sanación. ¿Pero cómo es posible esto, si nosotros de alguna manera nos estamos boicoteando constantemente y enfermándonos?



DESARROLLANDO UNA ACTITUD SANADORA

No llores; no te indignes. Comprende.

Spinoza

Una predisposición anímica adecuada, sumada a un mayor conocimiento y educación con respecto a la enfermedad; como así también, asumiendo un nuevo *rol protagónico* (ser “**paciente**” no es sinónimo de ser “**pasivo**” ante los acontecimientos) nos permite apuntalar y reforzar la acción del tratamiento.

Si como dice una de las tantas definiciones de enfermedad:

ENFERMEDAD = CARENCIA DE PROYECTO

La pregunta inversa se presenta interesante:

SALUD = EXISTENCIA DE PROYECTO???

Aquí aparece otro punto muy importante, que es el de la existencia de un proyecto de vida. Tener un proyecto no solo nos permite sortear dificultades propias de la vida cotidiana, sino que el reto por alcanzar los objetivos o las metas propuestas no impulsa con nuevos bríos. El placer de hacer algo que nos motive y que permita superarnos a nosotros mismos genera una satisfacción muy particular, más aún cuando se puede comprender los beneficios a la salud en general, que ello conlleva. Esto puede ser un punto de inflexión en nuestra existencia y como tal debe ser aprovechado y utilizado.

A PARTIR DE HOY

No importa lo que sintamos o sepamos, no importan nuestras dotes potenciales o talentos, sólo la acción les da vida.

Muchos de nosotros entendemos conceptos como el compromiso, el coraje, y el amor, pero en realidad saber es hacer.

*Hacer trae la comprensión, y las acciones convierten conocimientos en sabiduría.
No puedes atravesar el mar simplemente mirando al agua.*

Rabindranath Tagore

A partir de hoy debemos proponernos cambiar y sentirnos mejor, porque lo merecemos.

Es importante tener una conducta inquisidora, indagadora y ser tolerante con nosotros mismos y con los que nos rodean.

Debemos saber reconocer al máximo las características y particularidades de la enfermedad, para poder adoptar las acciones que sean necesarias.

Debemos poner manos a la obra...conociendo y aplicando determinadas técnicas o procedimientos que nos permitan:

- 1. evaluar adecuadamente y responder en tal sentido, a las dificultades planteadas.**
- 2. superar estados emocionales “negativos”, que bloquean nuestro entendimiento y la posterior reacción.**
- 3. desdramatizar las situaciones cotidianas.**
- 4. transformar en positivo cualquier hecho que nos ocurra, por difícil que sea.**
- 5. predisponer diariamente nuestro estado de ánimo y buen humor.**
- 6. desarrollar un proyecto de vida y llevarlo adelante.**

Diabetes

- Es importante tener en cuenta que la “**diabetes**” no es un impedimento para alcanzar nuestros objetivos, sino que podemos transformarlo en un verdadero motor de nuestras intenciones. Un verdadero desafío...

Mejor

- Esto se puede lograr mediante la aplicación de distintas técnicas provenientes de diversas disciplinas tales como: técnicas de respiración y de relajación, mejoramiento de la postura corporal y estados de ánimo, incremento atencional, meditación, transformación de estados de ánimo, afirmaciones y un sin número de otras clases de procedimientos; que nos sirvan para tal fin.

Ayuda

- Una correcta postura corporal facilita una buena respiración, que a su vez, ayuda a disminuir las tensiones corporales, colaborando de esa manera con la relajación del individuo. También de esa forma se produce una incidencia favorable en el estado anímico de la persona; y si a todo lo mencionado sumamos una fuerte voluntad por sentirnos verdaderamente bien, habremos dado un paso importante y fundamental en nuestro tratamiento.

CONCLUSIÓN

No podemos enseñar nada a nadie;

Tan sólo podemos ayudarles a que descubran por sí mismos

Galileo Galilei



“Cada persona debe recorrer su camino.

El camino puede ser más o menos tortuoso. En él estaremos en algunos momentos solos y en otros estaremos acompañados.

Alguna vez tropezaremos y nos ayudaran a levantarnos o quizás no.

Otras veces seremos nosotros quienes ayudemos a levantarse al caído, viviendo alegrías y tristezas, sorteando dificultades. Pero podemos, a pesar de todo, hacer nuestro (y su) tránsito más fácil y placentero... solo depende de nosotros.”

