



Hoja informativa:

Dudas sobre el inicio de la insulina (para personas con diabetes tipo 2)

Es habitual que para el tratamiento de la diabetes tipo 2 se necesite una combinación de medicamentos. La insulina es uno de ellos, y resulta eficaz a la hora de reducir los niveles elevados de glucosa en sangre. Aun así, muchas personas con diabetes tipo 2 tienen dudas o sienten ansiedad ante la idea de empezar a administrarse insulina. Si te sientes así, que sepas que no estás solo. Hay muchas cosas que puedes hacer para adaptarte a esta nueva forma de manejar la diabetes.



«Tenía la idea de que, si empezaba con la insulina, era porque no me estaba esforzando lo suficiente con la dieta y el ejercicio, aunque estuviera llegando al límite de mis energías».

Jesús, 67 años, tiene diabetes tipo 2

Dudas sobre la insulina

Las personas se administran insulina porque supone un cambio para mejor en su manejo de la diabetes. Sin embargo, a veces, la idea de tener que inyectársela puede hacer que la persona se sienta:

- preocupada o nerviosa por el uso de jeringuillas/plumas y el dolor de las inyecciones;
- con miedo a la hipoglucemia (también conocida como bajón de azúcar o nivel bajo de glucosa en sangre);

- avergonzada por lo que puedan pensar los demás;
- enfadada por tener que inyectarse insulina;
- como una «fracasada» (p. ej., porque, si se hubiera cuidado más, ahora no tendría que ponerse insulina).

Necesitar insulina no es «culpa» tuya y no has «fracasado» de ninguna manera. Tener dudas y preocupaciones es lo más natural. Sin embargo, pueden convertirse en un problema grave cuando empiezan a afectar a tu vida diaria o al manejo de la diabetes; p. ej.:

- si estás retrasando el inicio de la insulina, te saltas dosis o has dejado de inyectarla directamente;
- si faltas a las citas médicas para evitar hablar de la insulina;
- si te culpas a ti mismo o a los demás por tener que empezar a ponerte insulina.

Si te preocupa empezar con la insulina, háblalo con tu profesional sanitario: valorará el problema y te ayudará a idear estrategias para solventar y aliviar tus preocupaciones.

Cosas que puedes hacer

Independientemente de si te preocupa o no comenzar a ponerte insulina, es importante que cuides de tu bienestar emocional. Algunas de las siguientes estrategias te pueden funcionar y otras no, y no pasa nada, pero pueden darte ideas para probar con otras cosas.

Mantenerte informado

La insulina tiene muchas ventajas (consulta el cuadro de abajo). El primer paso es informarse de cuáles son. Entender los beneficios del tratamiento con insulina aumenta la probabilidad de que manejes bien la diabetes. Tómate tu tiempo y recaba información a tu propio ritmo.

Un buen punto de partida es contactar con la asociación de personas con diabetes más cercana.

Ten cuidado cuando busques información médica en internet y asegúrate de consultar fuentes fiables (p. ej., asociaciones profesionales).

Identificar tus pensamientos y sentimientos

Un paso importante es reconocer lo que piensas y sientes con respecto a la insulina. Pregúntate:

- *¿Es útil este pensamiento/sentimiento?*
- *¿Cuál sería la forma más útil de enfocar esta situación?*

Habla sobre tus preocupaciones con tus personas de confianza (p. ej., familiares, amigos o tu profesional sanitario especializado en diabetes): hablar de tus sentimientos te puede ayudar a tomar una decisión respecto a si iniciar o no la insulino terapia.

Hacer preguntas

Es lo más normal del mundo que no tengas todas las respuestas sobre el tratamiento con insulina. A veces, a algunas personas les viene bien para procesar sus sentimientos escribir una lista de preguntas e inquietudes.

- Lleva la lista a tu próxima cita sobre la diabetes para que no se te olviden las preguntas o inquietudes que quieras comentarle a tu equipo sanitario.
- Recuerda que no hay preguntas tontas: todas son válidas. Tu profesional sanitario agradecerá todo lo que le menciones, ya que le ayudará a ofrecerte el mejor apoyo posible.

Los cinco motivos principales para ponerse insulina

1. La insulina es un tratamiento potente y eficaz para controlar los niveles de glucosa en sangre.
2. Al administrarte insulina, quizá puedas dejar de tomar (o reducir la dosis de) algunos de los comprimidos que tomas (consúltalo con tu médico/a).
3. La insulina mejora tu salud a largo plazo. Mantener los niveles de glucemia dentro de tu rango objetivo* reduce el riesgo de sufrir complicaciones a largo plazo relacionadas con la diabetes.
4. La insulina te hará sentir mejor. Mantener los niveles de glucemia dentro de tu rango objetivo* te aportará más energía para llevar la vida que quieres llevar.
5. La insulina se presenta en formulaciones de acción rápida, intermedia y prolongada. Tu médico te puede ayudar a elegir el régimen que mejor se adapte a tu estilo de vida.

* Consulta con tu profesional sanitario cuál es el rango objetivo más adecuado para ti.

Preguntarte qué es lo importante

- Un paso importante a la hora de decidirte por la insulino-terapia es saber lo que verdaderamente valoras.
- Escribe o piensa en las cosas que son importantes para ti y en la forma en que quieres vivir tu vida.
- Pregúntate: «¿Qué puedo hacer para conseguirlo?».

Hacer una lista

- Cuando tienes que tomar una decisión difícil, a veces puede venir bien escribir «los pros y los contras» (ventajas y desventajas). Si tu médico te ha mencionado el tema de la insulina y no estás seguro, elabora una lista de motivos para tomar o no tomar insulina. Baraja bien tus opciones y coméntalas con tu profesional sanitario especializado en diabetes.

Relaciónate con los demás

- Puede ser de ayuda hablar con otras personas que saben lo que es convivir con insulina. Quizá te resulte reconfortante tanto saber que hay otras personas que se enfrentan a problemas similares como intercambiar ideas sobre cómo afrontarlos.
- Apúntate a una asociación de diabetes o a una comunidad *online*: sigue leyendo para saber dónde puedes encontrar «apoyo entre iguales».

Habla con un profesional

- Las estrategias anteriores pueden darte algunas ideas para gestionar tus inquietudes en cuanto al inicio de la insulino-terapia, pero no sustituyen la ayuda profesional. Lo ideal siempre es que consultes tus dudas y preocupaciones con tu sanitario especializado en diabetes.

¿Quién puede ser de ayuda?

Tu sanitario especializado en diabetes

- Los profesionales sanitarios especializados en diabetes están ahí para ayudarte en todos los aspectos de la enfermedad, incluida tu relación con la insulina. Comparte tus sentimientos con ellos si te encuentras a gusto, ya que te ofrecerán su apoyo y te aconsejarán sin juzgarte.

Podrías hablar con:

- tu médico de familia (MF),
- un especialista en endocrinología,
- un educador en diabetes,
- un profesional de enfermería especialista en diabetes,
- un dietista-nutricionista.

Llévate esta hoja a la consulta para ayudarte a romper el hielo. Probablemente te sientas aliviado después de compartir lo que sientes, y ayudará a que tu profesional sanitario te comprenda.

Podéis elaborar juntos algún plan para resolver tus dudas; p. ej., tu médico/a te puede informar sobre lo que puedes esperar del uso de la insulina para que te sientas menos abrumado/a.

- Quizás quieras asistir a una sesión estructurada de educación diabetológica, ya que cuanto más sepas sobre la enfermedad mejor podrás superar tus miedos al respecto.
- Puede que por tu zona haya sesiones educativas en grupo organizadas por una asociación de diabetes.



Tu farmacéutico

Consúltalo con tu farmacéutico. Puede ofrecerte información y asesoramiento sobre el uso de la insulina, los diferentes tipos de insulina que existen y cuándo y cómo se inyectan. Puedes preguntarle lo que quieras sobre insulina aun cuando tu médico no te la haya recetado todavía.

Un profesional de la psicología

También podrías hablar con un psicólogo. Te ayudará a encontrar maneras de afrontar tus preocupaciones sobre el uso de la insulina.

Pregúntale a tu profesional sanitario si conoce a algún psicólogo con conocimientos sobre la diabetes.

En tu asociación de diabetes más cercana pueden disponer de servicio de atención psicológica o te pueden informar sobre algún profesional de la

psicología especializado o con conocimientos de diabetes.

Puedes encontrar a psicólogos cerca de ti en la sección “Colegios” del Consejo General de la Psicología (cop.es/index.php). En el sitio web del colegio de psicología de tu comunidad hay un buscador para localizar a los psicólogos colegiados.



«Sé que lo más probable es que, en algún momento, me tenga que pasar a la insulina y que va a ser una tortura, pero no pasarme a la insulina sí que sería una verdadera tortura. Así que no me queda otra; es cosa de la edad, del deterioro del organismo».

Carolina, 58 años, tiene diabetes tipo 2

Información y apoyo adicionales

Apoyo entre iguales

- Visita FEDE (Federación Española de Diabetes) fedesp.es/ y selecciona tu comunidad autónoma para acceder a tu asociación de diabetes más cercana que pueda ofrecerte grupos de apoyo.
- Lee la hoja informativa “Apoyo entre iguales”, disponible en la web de la SED.

Apoyo psicológico

- Lee la hoja informativa “Cuándo y cómo los psicólogos pueden apoyar a personas con diabetes”, disponible en la web de la SED.

Sociedad Española de Diabetes

- Visita sediabetes.org/pacientes/. La SED incluye información dirigida a personas con diabetes y sus familiares.

En resumen

- Si te preocupa empezar con la insulina, háblalo con tu profesional sanitario especializado en diabetes: valorará el problema y te ayudará a idear estrategias para aliviar tus preocupaciones.
- Ten cuidado cuando busques información médica en internet y asegúrate de consultar fuentes fiables (p. ej., asociaciones profesionales). Consulta mejor con tu equipo sanitario.
- También podrías hablar con un psicólogo. Te ayudará a encontrar maneras de afrontar tus preocupaciones sobre el uso de la insulina. Pregúntale a tu profesional sanitario especializado en diabetes si conoce a un psicólogo en tu zona que, preferiblemente, esté familiarizado con la diabetes.

Notas

[illegible]

Esta hoja informativa es una adaptación del material desarrollado originalmente por el National Diabetes Services Scheme y Diabetes Australia, en colaboración con el Australian Centre Behavioural Research in Diabetes (2021). Publicado en 2023. Imágenes por cortesía de Freepik. Esta hoja informativa es sólo una guía y no debe sustituir el consejo de un profesional sanitario. Si tiene alguna duda o necesita más información, póngase en contacto con su profesional sanitario.



SED | SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE DIABETES