

Hola a todos.

Soy diabética tipo LADA, para quien no conozca este tipo de diabetes, es una diabetes en la que se presenta una destrucción inmunológica de células pancreáticas en personas adultas que, en la mayoría de los casos, a quienes la padecemos nos hace insulino dependientes. En lenguaje más coloquial y personal, viene a ser que cada día dependo del control y medida del azúcar que hay en mi sangre y, según este, adapto las dosis de insulina que debo inyectarme. Además, no sólo dependo de eso, sino que tengo que tener en cuenta otros factores como mi estado anímico, las características de otros medicamentos que esté tomando, mi alimentación y el ejercicio físico que realice ese día, pues todos y cada uno de ellos afectan a mi control glucémico.

Sinceramente, esta situación que padezco, entiendo que para muchos puede no ser para tanto, pero a mí me lleva un poco por el camino de la amargura... Y, con el COVID-19, mi situación empeoró.

Soy una persona nerviosa y pensar en todo lo que estaba pasando ahí fuera cuando estábamos confinados hizo que aumentase la ingesta de alimentos hipercalóricos, es decir, que tomase más dulces de los que me puedo permitir, y que, por tanto, tuviera que aumentar una dosis más de insulina al día, de esta manera, si antes me pinchaba de 3 a 4 veces, con el confinamiento me llegué a pinchar hasta 5.

Normalmente daba paseos diarios que me ayudaban a regular y controlar el nivel glucémico, pero como teníamos que estar en casa, estos paseos no se dieron. Mi familia me animaba a hacer ejercicio diariamente pero no me encontraba con las fuerzas necesarias para hacerlo, no porque estuviera cansada físicamente, sino porque anímicamente no tenía ganas de hacer nada. Además, por desgracia, mi madre, que estaba en una residencia en Madrid, falleció por coronavirus el 9 de abril, con lo cual mis niveles de azúcar durante unos días estuvieron totalmente descompensados, pero no informé a mi endocrino ni a mi médico de cabecera porque pensé que estarían desbordados. A todo eso, le sumé que justo para entonces me tocaba ir al centro de salud a por tiras para poderme hacer los controles. Como no se podía asistir presencialmente a los centros de salud, me vi obligada a gestionarlo telefónicamente, cosa que generó en mí mucho estrés, pero, finalmente, conseguí que me dieran cita para ir, presencial y cuidadosamente, a por ellas.

He de reconocer que tenía, y aún sigo teniendo, un poco de psicosis, pensando que cuando saliese a la calle, debido a mis bajas defensas a veces, iba a cogerlo, por lo que creció en mí un estado de ansiedad cada vez que tenía que salir, aunque lo hiciese bien poco. Actualmente, he retomado los paseos diarios pero el miedo a cogerlo, como os puede pasar a muchos de vosotros, sigue ahí. Por eso voy esquivando a todo el que veo intentando guardar 3 metros de distancia como mínimo.

Espero, de corazón, que pronto todo vuelva a la normalidad y nunca tengamos que volver a vivir una experiencia como esta.

- M.