

PROGRAMA: *CRECE CON TU DIABETES*

**“INTERVENCIÓN y APOYO PSICOLÓGICO
en JÓVENES con DIABETES y FAMILIARES”**
Asociación ANADIS, Sevilla

JUSTIFICACIÓN

La **Diabetes Mellitus**, como todos sabemos ya por nuestra experiencia, es una deficiencia crónica presente en nuestra sociedad con una prevalencia que oscila entre un **5%** y un **8%** de la población, y que no requiere sólo del abordaje médico-farmacológico para que esta sea controlada con rigor, de ahí la necesidad e importancia de las *Asociaciones de personas con Diabetes* y nuestra lucha por una atención completa e integral.

La *invasión* que la enfermedad realiza en la vida de los afectados y sus familias es tan importante que, a partir de ese momento se tendrá la sensación de que ya nada volverá a ser como antes, y los sentimientos de ser diferentes, de anormalidad, de pérdida de salud e impotencia, entre otros, que sufrimos pueden hacer que el ajuste al trastorno no sea mínimamente adecuado para conseguir una aceptable calidad de vida. Es por todo, y por la experiencia acumulada en nuestros años de trabajo como Asociación, que la **Intervención Psicológica** se hace vital e imprescindible, y uno de nuestros principales objetivos como colectivo afectado.

Aunque los pilares del tratamiento están constituidos por la medicación, la dieta, el ejercicio y la educación diabetológica, todo esto se hace inútil sin el adecuado ajuste psicológico y afrontamiento de las situaciones problema o momentos de crisis personal y familiar que la mayoría de personas con diabetes sufre. Casi todo se puede resumir en llevar un estilo de vida determinado, que hoy en día no resulta nada fácil y para el que muy pocas personas están preparadas.

Momento a momento, la persona con diabetes tiene que controlar o tener en cuenta factores como el nivel de glucosa en sangre, el tipo y cantidad de insulina administrada, el tiempo transcurrido desde la inyección, el ejercicio o actividad física llevada a cabo (según intensidad,

duración, momento, etc...) y los alimentos tomados o por tomar. A todo esto hay que añadir la interacción entre los distintos elementos mencionados –que hacen que la variación de cualquiera de ellos implique la modificación del resto si se quiere mantener un buen nivel glucémico-, y la influencia de circunstancias personales o vivenciales externas pueden crear en esa dinámica de tratamiento y control.

Tener preocupaciones excesivas, problemas, tensiones o sufrir estrés son aspectos que pueden alterar los niveles de azúcar en sangre, por lo que fácilmente se entra en un círculo vicioso del que es complicado salir:

DIABETES ↔ PREOCUPACIÓN POR ELLO y ESTRÉS ↔ ALTERACIÓN DE LA GLUCEMIA

Desde la asociación, cada vez estamos más seguros de la necesidad de apoyar e intervenir en estos aspectos, de romper ese y otros círculos, de entender los mecanismos de nuestro funcionamiento emocional para poder afrontar nuestra situación de la mejor forma posible, favoreciendo una evolución correcta de la enfermedad y minimizando la posibilidad de complicaciones futuras.

Sin este continuo y conveniente *apoyo y abordaje Psicológico*, por parte de un especialista en el tema, nos podemos encontrar desde importantes trastornos familiares y personales al inicio de la enfermedad (en el llamado “debut”), hasta la negación absoluta de la misma, pasando por el ocultamiento (con el riesgo que ello conlleva), búsqueda de remedios “milagrosos”, aumento de la ansiedad y el estrés en general, depresión, dependencia, problemas laborales, fracasos en el trabajo, fracasos escolares, separaciones, divorcios y crisis familiares, deterioro de las relaciones sociales, aislamiento, etc... Todo esto se aprecia aún más cuando nos centramos en niños y jóvenes.

Así pues, parece claro, justo y razonable que siendo la Atención Psicosocial a las familias una de las prioridades de la mayoría de las asociaciones, que organicemos esta intervención especializada, para estar atendidos de una manera global, en nuestra sede y sin las características frías del medio hospitalario habitual.

OBJETIVOS

- Establecer una atención y apoyo psicológico a los jóvenes con diabetes y sus familias.
- Detectar y atender dificultades y problemas de afrontamiento de la enfermedad.
- Minimizar, en lo posible, los problemas psicológicos que puedan dificultar el correcto ajuste a la enfermedad y así evitar complicaciones por un mal control.
- Potenciar al máximo el efecto y los beneficios del tratamiento médico.
- Favorecer la identificación y manejo de las emociones en los jóvenes con diabetes.
- Facilitar las herramientas necesarias para conjugar un adecuado control con un buen desarrollo social.

ACTIVIDADES

Teniendo en cuenta las características del proyecto, así como las personas a las que va dirigido, la mejor forma de llevarlo a cabo es mediante:

- **1.-** reuniones o sesiones de grupo con los jóvenes, organizados por edades, preferentemente de entre 14 y 17 años. Un taller cada 15 días.
- **2.-** reuniones o sesiones de formación con los padres, para atender también a sus necesidades y completar las 2 caras de una misma moneda. Un taller cada 15 días.
- **3.-** convivencia de fin de semana, como final del proyecto. Las últimas sesiones de trabajo con los jóvenes se llevarían a cabo en un ambiente más distendido, lúdico y que facilitase el abordaje de los últimos temas a tratar. Se haría, por lo tanto, una convivencia de 2 días en una casa rural.
- **4.-** como punto final, la última sesión sería conjunta en la casa rural (jóvenes y padres), acudiendo los padres para llevar a cabo una reunión plenaria, con todos los participantes. Puesta en común y conclusiones.

CRITERIOS de EVALUACIÓN del PROGRAMA

Los métodos de evaluación serán de diversa índole, destacando:

- Asistencia a las sesiones: registro de personas que solicitan ayuda y acuden a los grupos de trabajo.
- Cuestionario abierto de valoración final a cumplimentar por los asistentes.
- Cuestionarios técnicos para evaluar la evolución de los grupos.
- Valoración pre y post-terapias grupales, con respecto a la evolución de los problemas y dificultades presentes.