

# La alargada sombra de la tecnología

Si acudimos al famoso y prestigiado empoderamiento (visto desde el punto de vista de nuestro querido paciente), nos podremos encontrar con un sujeto capaz de decidir, satisfacer necesidades y resolver problemas. Esto al final se resume en un control de su vida.

Y es que en la diabetes y otras tantas patologías crónicas, la máxima se basa en esto. Dominar y coger de los pelos a esa patología y hacerla nuestra.

La base del empoderamiento es el poder de la información. Y un paciente informado, es un paciente que lee mucho y practica todavía más.

Pero a día de hoy, un nuevo elemento se suma a la ecuación: ¿Dónde podemos situar a la tecnología sin que ensombrezca al resto?

Soy de la vieja escuela. El día que debuté con diabetes, no se usaban las bombas de insulina ni las monitorizaciones continuas de glucosa (MCG). Y ahí estábamos, te rompías la cabeza como el que más para comprenderte; pero te curtías como nadie. Ahora y a fecha de 2018, no premia tanto la educación como la tecnología. Y es que quien no tiene acceso a ella es poco más que un paria. Y triste de ver cómo parece que se crean pacientes de primera y de tercera (la culpa en este caso la tienen los de arriba).

¿Pero es tan imprescindible la tecnología para subsistir? Mucho menos de lo que pensamos.

Hace unos meses, estuve en unas jornadas que finalizaron con una entrega de insignias a “veteranos en diabetes”. Estos eran pacientes que llevaban más de 50 años conviviendo con la enfermedad. Conviviendo en una época donde la insulina era muy primitiva, las glucemias no se hacían en casa y las agujas eran tan gordas que riéte tú de las IM.

En el momento en que se nombró el primer nombre, me dije a mi mismo: “comienza el desfile de veteranos de

Guerra del Vietnam". Me los imaginaba en silla de ruedas, tullidos o acompañados de un perro lazarillo por su falta de visión. Vaya equivocado que estaba. Allí desfilaban de los 70 años en adelante, pacientes que estaban como rosas.

¿Cómo han conseguido ese éxito con tan poco? Que se hayan pasado por el arco del triunfo las clásicas complicaciones de la diabetes (hablando de las más graves e incapacitantes), se lo deben ni más ni menos que al esfuerzo, la educación y el aprendizaje durante años y años de convivencia.

En contraposición, tenemos a mi tío: diabético que nunca se ha cuidado y donde en escasos 25 años se pueden ver los estragos que genera la enfermedad. En este pilla pilla con la diabetes, no nos valen los sprint; nos valen los maratones.

La tecnología es un avance de locos y ayuda sobremanera al control de la enfermedad. Vivimos en una época donde la diabetes se monitoriza hasta niveles inconcebibles gracias a la MCG y que se combina con una flexibilidad abrumadora gracias a las bombas de insulina.

Pero no nos equivoquemos y hagamos tontas a las nuevas generaciones. La monitorización se tiene que interpretar y la flexibilidad se tiene que poner a prueba. Y es que independencia con la diabetes sigue estando a años luz.

Así que para mi, seguimos en la misma onda que los abuelitos: aprender, leer, comparar, saber discernir, conocer tu cuerpo, experimentar, ser constante, no influenciarte, conseguir una estabilidad física y mental y tener una fuerte personalidad. Sin todo esto (o al menos la mayoría de ítems), da igual que tengas la tecnología más puntera; tarde o temprano tendrás que entrar por ese aro (un aro que quita mucho tiempo para pasar por el). Esto lo podemos aplicar al resto de amigas crónicas. Recuerdo por último que a la diabetes le gusta codearse con muchos amigos (obesidad, HTA, colesterol, hábitos poco saludables...), y estos no se controlan con tecnología.

Así que viva la tecnología...pero viva más la educación.



Adrián Díaz (Don Sacarino).