

**Iratxe Vilarino Pampin.**

Psicoterapeuta de pareja y familia. Servicio de psiquiatría y psicología.

Hospital de día y consultas externas, IMQ AMSA. Bilbao.

Psicóloga experta en Diabetes en la Asociación Vizcaína de Diabetes.

Miembro del Grupo de Trabajo de Educación Terapéutica de la Sociedad Española de Diabetes.



Impacto psicológico de la imagen corporal en el uso de tecnologías aplicadas a la diabetes: retos y soluciones

La tecnología es una herramienta invaluable que ha revolucionado el manejo de la diabetes. Sin embargo, su uso también puede generar una serie de sentimientos y desafíos emocionales. La imagen corporal es un aspecto importante para cualquier persona, y para aquellos que viven con diabetes, los desafíos pueden ser únicos debido al uso de dispositivos tecnológicos.

En este artículo, exploraremos cómo se sienten las personas con diabetes al usar estos dispositivos. Las preguntas comunes que surgen y su impacto emocional. A continuación, se describen algunos factores que influyen en la imagen corporal en personas con diabetes.

¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA?

La Autoestima

La autoestima es la valoración y percepción que tenemos de nosotros mismos. Es cómo nos vemos, nos sentimos y nos valoramos en relación con nuestras capacidades y logro. Influye directamente en nuestras emociones, decisiones y relaciones con los demás. El concepto de autoestima ha sido explorado por varios psicólogos a lo largo del tiempo. Uno de los primeros en estudiarlo fue William James, quien, en 1890, en su obra Principios de Psicología, propuso que la autoestima es el resultado de dividir los éxitos de una persona entre sus aspiraciones.

Puede dividirse en niveles:

- **Autoestima alta:** sentimientos de confianza, respeto propio y seguridad.
- **Autoestima baja:** inseguridad, autocrítica y dificultad para reconocer el propio valor.
- **Autoestima equilibrada:** aceptación de uno mismo de manera realista, ni sobrevalorada ni subestimada.

Por lo tanto, una persona que tiene un nivel de autoestima equilibrado, se aceptará a sí misma y adaptará a su vida los dispositivos electrónicos con mayor facilidad.

Las personas que tienen un nivel de autoestima más bajo suelen sentirse más inseguras respecto al manejo de los dispositivos. Una propuesta de intervención es, acudir a profesionales de la salud mental para desarrollar herramientas personalizadas para fortalecerla. Una vez equilibrada la autoestima, la persona decidirá aceptar o no el dispositivo en función de sus objetivos y no tanto por sus sentimientos de inseguridad hacia el manejo del mismo.

El Autoconcepto

Tener un autoconcepto positivo puede fomentar la autoestima, mientras que un au-

toconcepto negativo puede influir en cómo nos sentimos y actuamos.

Componentes principales del autoconcepto:

1. **Físico:** cómo percibimos nuestro cuerpo y apariencia.
2. **Cognitivo:** nuestra percepción de nuestras habilidades intelectuales y capacidades.
3. **Social:** cómo nos relacionamos con los demás y qué rol asumimos en las interacciones sociales.
4. **Emocional:** cómo valoramos nuestras emociones y nuestra capacidad de gestionarlas.
5. **Moral:** las creencias y valores que guían nuestras decisiones y acciones.

Cultivar un autoconcepto positivo en relación con la diabetes implica aceptar la diabetes como parte de la vida y enfocarse en tus fortalezas y posibilidades en lugar de las limitaciones.

La Autoimagen



FOTO: Fuente propia

Se refiere a cómo una persona percibe su apariencia física, habilidades y características personales. En el caso de la diabetes, esta percepción puede verse influida por »

LA VERGÜENZA
ES UNA EMOCIÓN
NATURAL,
PERO NO DEBE
IMPEDIRTE
CUIDAR DE
TU SALUD
DE LA MEJOR
MANERA POSIBLE



» la gestión diaria de la enfermedad y el uso de dispositivos médicos visibles, como bombas de insulina o monitores continuos de glucosa. Usar dispositivos o depender de un tratamiento constante puede hacer que algunos se sientan diferentes o frágiles. Trabajar la autoimagen implica fortalecer la forma en que una persona se percibe a sí misma, enfocándose en una percepción positiva y realista. *“Desafía los pensamientos negativos sobre ti mismo y reemplázalos por afirmaciones más constructivas. Hablarte con amabilidad hará que tomes distancia de los pensamientos negativos”. Mejorar la autoimagen es un proceso gradual que requiere paciencia y compromiso contigo mismo. “Cada paso que tomes hacia tu crecimiento interior puede marcar una gran diferencia en cómo te sientes”.*

FACTORES QUE AFECTAN A LA IMAGEN CORPORAL

Visibilidad de los Dispositivos

La presencia constante de un dispositivo en el cuerpo puede afectar la autoesti-

ma y la percepción de la propia imagen. Una de las preocupaciones más recurrentes es dónde ubicar el dispositivo en el cuerpo. La persona se plantea diferentes cuestiones acerca del dispositivo. ¿Qué tamaño tiene? ¿En qué zona del cuerpo es más cómodo poner? ¿Dónde es más práctico? ¿Dónde se ve menos? Actualmente, las innovaciones tecnológicas están haciendo que los dispositivos sean más discretos y fáciles de usar. Bombas de insulina más pequeñas y sensores menos visibles. Estos cambios reducen el impacto negativo en la autoestima y mejoran la aceptación personal de estos dispositivos. Esto puede hacer que algunas personas se sientan menos cohibidas al interactuar con otros.

Propuestas de intervención: hablar abiertamente sobre su propósito con las personas cercanas y usar ropa que te haga sentir cómodo puede ayudar a reducir la incomodidad. Recordar que estos dispositivos son herramientas importantes para la salud. Una propuesta puede ser hacer una lista de los benefi-

cios tangibles e intangibles que se experimentan al usar la bomba. A los pacientes les ayuda a reajustar el enfoque hacia los aspectos positivos.

Estigma Social

Es importante recordar que el valor como persona no está definido por una enfermedad o condición. Rodearse de personas comprensivas puede recordarnos que merecemos respeto y aceptación, tal y como somos. La percepción pública de las enfermedades crónicas y el desconocimiento sobre la diabetes pueden generar sentimientos de vergüenza o aislamiento.

Propuestas de intervención: practicar respuestas positivas y empoderadoras puede ayudarte a sentirte más preparado para enfrentar comentarios negativos. También puede ser útil buscar apoyo en alguien de confianza, como un amigo, familiar, o incluso un grupo de apoyo donde otras personas hayan pasado por experiencias similares. En las asociaciones de diabetes, uno de sus objetivos es concienciar y sensibilizar a »

» la sociedad, para conseguir un mayor conocimiento y comprensión de la realidad de la diabetes.

Sensación de Dependencia

Depender de un dispositivo de salud puede generar emociones mixtas: por un lado, la gratitud por contar con tecnología que mejoraba calidad de vida; por otro, sentimientos de vulnerabilidad o preocupación por la dependencia. Es completamente válido experimentar ambas cosas.

Propuestas de intervención: escuchar sin crítica ni juicio las emociones que siente la persona. No minimizar estos sentimientos. Quitarle importancia hará que aumenten más los sentimientos de dependencia. Enfocar la conversación hacia la aceptación de sus sentimientos y ofrecer apoyo psicológico para enfocarse en aumentar autoconcepto, autoestima y empujar a la persona respecto a su enfermedad independientemente de que lleve dispositivos electrónicos o no.

¿CÓMO ACTUAR SI UN PACIENTE NO QUIERE PONERSE UN DISPOSITIVO PARA SU SALUD?

Cuando las emociones no se validan, ya sea por uno mismo o por los demás, pueden surgir varios efectos negativos a nivel emocional, mental y relacional. Generando frustración y dificultad para procesar esas emociones. Sentir que las propias emociones no son validadas puede afectar la autoimagen, haciéndole creer a la persona que sus sentimientos no son legítimos o válidos. Puede llevar a un incremento de la tensión emocional, ansiedad o incluso problemas de salud mental. En un entorno donde no se validan emociones, las personas pueden sentirse incomprendidas o desconectadas, dañando vínculos importantes.

Validar Emociones

Significa reconocer y aceptar los sentimientos de una persona como válidos, sin juzgarlos ni minimizarlos. Es un paso crucial en el desarrollo emocional, ya que ayuda a que las personas se sientan comprendidas, seguras y respetadas.

Poner nombre al sentimiento: *tristeza, alegría, enojo, frustración, miedo, etc.*

Evita juzgar si esa emoción está “bien” o “mal”. Las emociones simplemente son reacciones humanas naturales. Está bien mostrar como uno se siente, sin necesidad de juicio. Validar las propias emociones fortalece la relación con la diabetes, aumenta la autoestima y fomenta una comunicación más saludable. **D**

CONCLUSIONES

Cada persona tiene derecho a decidir sobre su propio cuerpo y tratamiento, siempre que esté debidamente informada. Forzar un tratamiento puede generar desconfianza, resentimiento o incluso el rechazo al cuidado médico en el futuro.

El bajo autoconcepto en personas con diabetes puede estar relacionado con la percepción de la enfermedad como una carga emocional y física. Según estudios, los pacientes con diabetes tipo 1 suelen experimentar un autoconcepto más bajo en comparación con aquellos con diabetes tipo 2, debido a la complejidad del manejo de la enfermedad y la dependencia de dispositivos como bombas de insulina.

Además, factores como el estigma social, la preocupación constante por la hipoglucemia y el estrés emocional asociado a la enfermedad pueden influir negativamente en cómo se perciben a sí mismos.

Es importante abordar este tema desde una perspectiva integral, ofreciendo apoyo psicológico y fomentando la aceptación personal.

BIBLIOGRAFÍA

1. Colaboración sobre factores de riesgo de ENT (NCD-RisC). Tendencias mundiales en diabetes desde 1980: un análisis agrupado de 751 estudios poblacionales con 4,4 millones de participantes. *Lanceta* 2016;387:1513–1530
2. Fleming A, Petrie JR, Bergenstal RM, Holl RW, Peters AL, Heinemann L. Aplicaciones de la tecnología digital para la diabetes: beneficios, retos y recomendaciones. Documento de consenso de la European Association for the Study of Diabetes (EASD) y el grupo de Trabajo de Tecnologías para la Diabetes de la American Diabetes Association (ADA). *Diabetologia*. 2020;63(2):229-241.
3. Capucha METRO, Wilson R, Córcega Yo, Bradley yo, Chirinos D, Vivo A. ¿Qué sabemos sobre las aplicaciones móviles para el autocontrol de la diabetes? Una revisión de las revisiones. *J. Comportamiento Med* 2016;39:981–994
4. Beléndez Vázquez, Marina, Lorente Armendáriz, Iñaki, & Maderuelo Labrador, Mercedes. (2015). Estrés emocional y calidad de vida en personas con diabetes y sus familiares. *Gaceta Sanitaria*, 29(4), 300-303. <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2015.02.005>