



DiabetesSisters es conocido por trabajar con una amplia variedad de organizaciones, empresas, instituciones, sistemas de salud, agencias gubernamentales, foros de diabetes y comunidades en línea que ayudan a las personas con diabetes a través de nuestros mensajes de vida saludable y apoyo.

Ninguna mujer debería estar sola en su lucha contra la Diabetes.

Más de 15 millones de mujeres en los Estados Unidos y 181 millones de mujeres en todo el mundo actualmente viven con diabetes. Las mujeres sufren en silencio el desafío que enfrentan el día a día, como son los cambios radicales del azúcar en la sangre debido al embarazo, menstruación y menopausia. Las mujeres con diabetes también se enfrentan a mayores riesgos de salud por razones desconocidas como las enfermedades del corazón, depresión, desórdenes alimenticios, osteoporosis y cetoacidosis. Ellas también reportan niveles más altos de la soledad y el aislamiento.



Nuestra Misión

Mejorar la salud y calidad de vida de las mujeres con/o en riesgo de diabetes, y abogar por ellas.

Nuestra Visión

Un mundo donde mujeres estén completamente capacitadas para controlar su diabetes con eficacia.

DiabetesSisters

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org

DiabetesSisters

LENGUA Y ESTIGMA



MUJERES

DIABETES

VIDA

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org

DiabetesSisters

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una afección que se caracteriza por la incapacidad del cuerpo de producir insulina o de usar correctamente la glucosa en la sangre (GS), lo que produce un aumento en el nivel de azúcar en la sangre (hiperglucemia).

Diabetes tipo 1: el páncreas deja de producir insulina y, por lo tanto, la glucosa en la sangre no puede ingresar en las células para ser utilizada como energía. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan insulina para poder vivir. Se desconoce la causa de la diabetes tipo 1, pero se sabe que tiene mayor incidencia en las personas cuyos padres o hermanos padecen de este tipo de diabetes.

Diabetes tipo 2: el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no puede usar la insulina de manera apropiada. Las personas con diabetes tipo 2 pueden controlar la enfermedad a través de varios tratamientos, como medicación, un régimen de alimentación y actividad física. La causa de la diabetes tipo 2 es el resultado de diversos factores, incluidos antecedentes familiares, la edad, la inactividad física, el exceso de peso, la diabetes gestacional y la raza/etnia.

¿Qué es el estigma de la diabetes?

El estigma es una creencia o rótulo negativo, injusto y condenatorio sobre una característica o persona con esa característica. Los mensajes estigmatizantes sobre la diabetes pueden provenir de los seres queridos y amigos, de los compañeros de trabajo, los proveedores de atención médica y los medios de comunicación. El estigma puede ser sobre las personas con diabetes o sobre las cosas que hacemos (o no hacemos) para controlar nuestra diabetes. Es posible que escuchemos o leamos mensajes que nos dicen que la diabetes fue causada por algo que hicimos mal, o por no haber hecho algo que debíamos hacer; que la diabetes es un defecto de carácter personal y las personas con diabetes deberían avergonzarse por sufrir esta afección o que las personas con diabetes son una carga para el sistema médico y la economía. También es posible que conozcamos e incluso creamos en el estigma de la diabetes sobre nosotros mismos, especialmente si lo hemos sufrido durante mucho tiempo. Es una carga muy grande.

El estigma de la diabetes puede estar relacionado con un aumento de la angustia y los síntomas de depresión, un menor respaldo social y deterioro de la calidad de vida. También puede derivar en niveles más elevados de la HbA1c, mayor variabilidad en los niveles de GS; sentimientos de culpa, vergüenza y aislamiento; y un impacto negativo en la vida social. Según un estudio realizado, las mujeres con diabetes informaron haber experimentado mayores consecuencias negativas a causa del estigma que los hombres.

Vivir con diabetes - Cosas para recordar

Al vivir con diabetes y enfrentar posibles situaciones de estigmatización o angustia, debemos recordar lo siguiente:

- La diabetes de cualquier tipo es una afección compleja, exigente y en constante evolución.
- Las mujeres que viven con diabetes merecen ser tratadas con respeto.
- Un diagnóstico de diabetes no es un fracaso personal.
- Vivir con esta afección requiere fortaleza, perseverancia y sabiduría.
- Los valores médicos, como la glucosa en sangre, la HbA1c, la presión arterial o el peso, no definen nuestro valor como personas.
- El resultado del medidor de GS o los resultados de laboratorio no determinan si estamos bien o mal.
- Merecemos el apoyo de nuestros seres queridos y de las demás personas en nuestra comunidad.
- Merecemos atención médica colaborativa y no condenatoria.

Importancia del lenguaje

Las palabras que se usan —y que usamos— para describirnos y la información sobre nuestra afección son importantes para nuestra salud física, mental y emocional. Usar un lenguaje positivo, inclusivo, motivador, respetuoso y centrado en nuestras fortalezas puede ayudar a reducir el estigma de los demás o disminuir nuestra propia sensación de estigmatización.

Algunas formas de modificar el estigma de la diabetes

- Reflexionar sobre el lenguaje que usamos para describirnos a nosotros mismos y a nuestras vidas con diabetes. ¿Qué tipo de lenguaje usamos para referirnos a nosotros mismos?
- Escuchar a otras personas que viven con diabetes para conocer el lenguaje que prefieren y los motivos por los que eligen esos términos.
- Hablar sobre nuestras preferencias y elecciones de lenguaje con nuestros proveedores de atención médica. Buscar nuevos proveedores de atención médica si no estamos satisfechos con nuestros proveedores actuales.
- Buscar la ayuda de personas en la misma situación, comunidades terapéuticas o asesoramiento para abordar los efectos emocionales.
- Explicar hechos descriptivos cuando las personas perpetúan mitos estigmatizadores sobre la diabetes.

- Unirse a grupos que defienden a las personas con diabetes y otras afecciones.
- Elegir palabras neutras, descriptivas y basadas en los hechos. Algunos ejemplos:

Considere utilizar	En lugar de
Vivir con diabetes	Sufrir de diabetes
Persona con diabetes	Saludable Normal
Manejar Manejo de la diabetes	Control Bajo control, bien
Verificación, supervisión	Pruebas
GS/HbA1c dentro del rango deseado	Buen nivel de GS/HbA1c
Bajo/más bajo, elevado/ más elevado	Nivel malo de GS/HbA1c
Describir la actividad	Diabético bueno Diabético malo
Diabetes Tipo de diabetes	El tipo bueno

Referencias

Liu NF, Brown AS, Folias AE, et al. Clin Diabetes. Estigma en personas con diabetes tipo 1 y 2. julio 2017; 35(1):27-34. doi: 10.2337/cd16-0020.

Fuentes

Diabetes Australia: diabetesaustralia.com.au

Asociación Americana de Educadores de la Diabetes (AADE, por sus siglas en inglés): diabeteseducator.org

Sistema público de salud del Reino Unido: england.nhs.uk

DiaTribe: diatribe.org

DiabetesSisters: diabetessisters.org

DiabetesSisters 

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org