

5 estrategias para calmar *el miedo a la hipoglucemia*

Herramientas prácticas, basadas en psicología, para reducir la hipervigilancia, romper el ciclo de comprobación constante y recuperar la confianza en tus propias sensaciones — sin dejar de cuidarte.



Raúl García Roncero

Psicólogo General Sanitario

*Cuidarte no debería significar
vivir permanentemente en alerta.*

¿Y si vuelve a pasar?

Después de vivir una hipoglucemia que te asustó, es comprensible que aumente tu vigilancia. Es una respuesta natural: tu mente intenta protegerte de que vuelva a ocurrir. El problema puede aparecer cuando esa vigilancia deja de ser puntual y empieza a ocupar cada vez más espacio en tu vida diaria.

- ¿Miro el sensor constantemente, incluso cuando sé que está estable?
- ¿Cualquier sensación —temblor, sudor, cansancio— me hace pensar que me está bajando?
- ¿Me cuesta hacer ejercicio sin preocuparme por si baja la glucosa?
- ¿Antes de dormir necesito asegurarme varias veces de que todo está bien?
- ¿Evito determinadas situaciones —conducir, salir solo, hacer deporte— por miedo a una hipoglucemia?
- ¿Sientes que, aunque los datos estén bien, tú no consigues sentirte tranquilo del todo?

Si te reconoces en varias de estas situaciones, no significa que estés haciendo algo mal: significa que tu sistema de alarma se ha vuelto más sensible de lo necesario. Esta guía está pensada para ayudarte a recalibrarlo, paso a paso.

Cuidarte no debería significar vivir en alerta

El sistema de alarma está diseñado para protegerte. Cuando has vivido una experiencia que te asustó, es normal que aumente tu atención hacia cualquier señal relacionada con esa amenaza. Es un mecanismo de supervivencia útil en el momento del susto.

MIEDO	COMPROBACIÓN	ALIVIO	NUEVA DUDA	COMPROBACIÓN
--------------	---------------------	---------------	-------------------	---------------------

El problema es que este mecanismo puede generalizarse: acaba activándose ante cualquier sensación corporal, sin comprobar primero si existe una amenaza real. Con el tiempo, la alarma deja de avisarte de un peligro concreto y empieza a sonar casi todo el rato.

Comprobar la glucosa puede ser una herramienta fundamental para cuidar la diabetes. Pero cuando la comprobación se utiliza principalmente para reducir la ansiedad —y no porque haya una razón clínica para hacerlo— puede terminar manteniendo el propio ciclo de miedo e hipervigilancia.

El objetivo no es dejar de controlar tu diabetes.

El objetivo es diferenciar el cuidado necesario de la vigilancia impulsada por el miedo.



1. Distingue entre peligro y alarma

Sentir miedo no significa necesariamente que exista un peligro inmediato.

Una sensación corporal puede ser real. El miedo puede añadir una interpretación de amenaza encima de esa sensación. Aprender a separar ambas cosas ayuda a observar lo que ocurre sin añadir automáticamente el peor escenario posible.

Puede ser solo alarma

- Aparece tras un pensamiento o recuerdo, no tras una señal objetiva.
- Los valores de tu sensor o glucómetro están dentro de rango.
- Remite si te distraes o cambias de postura.

Merece comprobar y actuar

- Coincide con síntomas físicos claros y sostenidos.
- No tienes datos recientes que descarten la duda.
- Tu plan de manejo indica actuar en esta situación.

PRUÉBALO

¿Qué estoy notando realmente?
¿Qué está añadiendo mi miedo?

Ejemplo

Lo que noto: *"Tengo temblor y noto el corazón acelerado."*

La interpretación: *"Mi mente está interpretando estas sensaciones como una posible hipoglucemia."*

La clave: separar lo que está ocurriendo de lo que temes que pueda ocurrir.



2. Rompe el ciclo de comprobación

La comprobación puede reducir la ansiedad a corto plazo. Precisamente por eso puede reforzarse: cuando cada duda se responde con una nueva comprobación, el cerebro puede aprender "cuando siento miedo, necesito comprobar" —incluso cuando no hay ningún motivo clínico para hacerlo.

MIEDO	COMPROBACIÓN	ALIVIO	NUEVA DUDA	COMPROBACIÓN
-------	--------------	--------	------------	--------------

La herramienta no consiste en eliminar el control necesario de la diabetes. Consiste en detectar cuándo la conducta está orientada principalmente a conseguir tranquilidad, y no a obtener información nueva.

"¿Estoy comprobando porque necesito actuar, o porque necesito sentirme seguro?"

En la práctica

- Antes de comprobar, haz una pausa breve y hazte la pregunta anterior.
- Si acabas de comprobar hace poco, date un margen antes de repetirlo.
- Anota, sin juzgarte, cuántas veces compruebas en un día: te ayudará a ver el patrón.

No necesitas eliminar inmediatamente la incertidumbre para poder manejarla.



3. Aprende a tolerar cierta incertidumbre

Vivir con diabetes implica convivir con cierto grado de incertidumbre. La glucosa puede cambiar, las comidas pueden comportarse de forma diferente y el ejercicio puede modificar las necesidades. Intentar conseguir una seguridad del 100% puede convertirse en una tarea imposible, y perseguirla agota.

En lugar de preguntarte

"¿Cómo puedo estar completamente seguro de que no voy a tener una hipo?"

Prueba a preguntarte

"¿Cómo puedo cuidarme adecuadamente aunque no pueda saber exactamente qué va a pasar?"

No se trata de negar el riesgo ni de bajar la guardia. Se trata de aumentar, progresivamente, la confianza en tu propia capacidad para afrontarlo si ocurre —en lugar de intentar controlarlo todo de antemano.

Puede ocurrir. Y puedo responder si ocurre.

4. Cuando aparezca el miedo, no tomes decisiones desde el pánico

Una herramienta breve para introducir unos segundos de espacio entre el miedo y la reacción automática:

P Para unos segundos. Date un momento antes de reaccionar.

A Atiende a los datos. Mira el sensor o mide, si corresponde.

U Ubica el pensamiento. Nombra lo que estás pensando, sin fundirte con ello.

S Sigue tu plan. Actúa según lo acordado, no según el susto.

A Avanza. Continúa con lo que estabas haciendo.



Importante: PAUSA no pretende retrasar una actuación necesaria ante una hipoglucemia. Busca evitar que la ansiedad tome automáticamente el control cuando no existe una emergencia que requiera actuar de inmediato.



5. Recupera poco a poco la vida que el miedo ha ido limitando

A veces el problema deja de ser únicamente "tengo miedo a una hipoglucemia" y pasa a ser "tengo miedo de hacer cosas que podrían llevarme a una hipoglucemia". Sin darte cuenta, el mapa de tu vida se va reduciendo.

Ejercicio	Dormir	Viajar
Salir solo	Comer fuera	Planes sociales

¿Qué cosas estoy dejando de hacer por miedo a una hipoglucemia?

Cómo hacerlo de forma gradual

- Elige una sola actividad evitada, no todas a la vez.
- Divídela en un paso pequeño y manejable con el que puedas empezar esta semana.
- Prácticalo con un plan claro y, si te ayuda, con apoyo cerca las primeras veces.

No se trata de lanzarte de golpe a la situación que más miedo produce. Se trata de recuperar progresivamente actividades de una manera segura y gradual.

Puedo cuidarme y, al mismo tiempo, seguir viviendo.



El objetivo no es dejar de tener miedo

El objetivo es que el miedo deje de dirigir tu comportamiento.

El objetivo terapéutico no tiene por qué ser conseguir una vida sin miedo ni eliminar todas las precauciones. Se trata de trabajar, poco a poco, en estos cinco frentes:

- Reducir la hipervigilancia.
- Disminuir las comprobaciones impulsadas por ansiedad.
- Tolerar cierta incertidumbre.
- Recuperar actividades que el miedo había limitado.
- Confiar más en tu capacidad para afrontar lo que pueda ocurrir.

Puedes seguir utilizando tu sensor, tomando las precauciones necesarias y cuidando tu diabetes mientras trabajas estos procesos psicológicos. Una cosa no sustituye a la otra: se complementan.

Cuidarte no debería significar vivir permanentemente en alerta.

Si te has sentido identificado...

Si mientras lees esta guía has pensado "esto me pasa a mí", quizá no necesites más información sobre diabetes.

Quizá necesites trabajar la relación que has desarrollado con el miedo a las hipoglucemias.

- Hipervigilancia
- Comprobaciones frecuentes
- Evitación de situaciones cotidianas
- Miedo anticipatorio
- Dificultad para tolerar la incertidumbre
- Pérdida de confianza en tus propias sensaciones

Mi objetivo no sería enseñarte a dejar de preocuparte. Sería ayudarte a encontrar un punto en el que puedas seguir cuidando tu diabetes sin necesitar que el miedo esté pendiente de ella por ti.



Cuidarte no debería significar vivir permanentemente en alerta.

Si esta guía te ha resultado útil y quieres ir más allá, puedes reservar una sesión conmigo para trabajar específicamente el miedo a las hipoglucemias. Y si prefieres dar antes un paso más pequeño, mi agenda está abierta por si quieres reservar una llamada de valoración para ver, sin compromiso, si mi forma de trabajar encaja contigo.

RESERVAR UNA LLAMADA DE VALORACIÓN

stupendous-sunshine-8c3766.netlify.app

Raúl García Roncero

Psicólogo General Sanitario