



Entrevista

Juan José García Vélez

PSICÓLOGO Y AUTOR DEL LIBRO

El Club de Prensa del Diario de León presenta hoy el libro «*Diario de una persona con Diabetes*», del psicólogo Juan José García Vélez. El autor da las claves psicológicas para superar una enfermedad cuya evolución se ve afectada por el estrés y los problemas cotidianos de la vida.

«La diabetes tiene vida propia y eso estresa a los enfermos»

CARMEN TAPIA | LEÓN

■ Vivir cada día con la diabetes supone un reto físico y psicológico para los enfermos. El psicólogo Juan José García Vélez resume las experiencias de cien pacientes a los que ha atendido en las terapias individuales y de grupo en su consulta, en el libro *Diario de una persona con Diabetes*, que ofrece algunas claves para convivir con la enfermedad. Las páginas, con lenguaje sencillo, letra grande y con pinceladas de humor, se centran el aspecto psicosocial de la enfermedad.

—¿Qué encontrará el lector en el libro?

—El libro es un producto del trabajo realizado con enfermos diabéticos durante varios años a través de terapias de grupo para ellos y sus familiares. Recoge las experiencias de los enfermos sobre la diabetes a lo largo de distintos períodos evolutivos, desde la infancia, la adolescencia, la edad adulta y la tercera edad. La diabetes es una enfermedad crónica tratada por el endocrinólogo. El libro ofrece una visión psicológica, en sus páginas se recogen los aspectos biopsicosociales y psicosomáticos. Es decir, todo lo que rodea al enfermo, con un aspecto más social. Es importante la aportación de la terapia de grupo porque, por lo general, el enfermo lleva su dolencia en solitario.

—¿Con cuántos pacientes ha contado para este trabajo?

—Entre pacientes y familiares, eran grupos de cien personas.

—Por grupos de edades, ¿quién lleva peor psicológicamente el peso de la enfermedad?

—Los adolescentes lo llevan



Juan José García, en su despacho de Astorga. JESÚS F. SALAVDORES

con muchas dificultades, porque están en un periodo complicado de sus vidas, y los niños, sobre todo al principio de la enfermedad. Una vez que ya van cogiendo experiencia y van dominando la enfermedad la suele llevar mejor, pero depende mucho de cada caso.

—¿Qué es lo que más influye a los pacientes diabéticos?

—Comentan que el estrés, los problemas y los disgustos cotidianos son los factores que más les influyen en los niveles de la glucosa. Cuentan que parece que la diabetes tiene vida propia porque a pesar de llevar un control riguroso y haciendo siempre lo mismo, los niveles bajan o suben. Ese descontrol es lo que más nerviosos les pone,

además de los problemas y los disgustos familiares. El estrés de la propia enfermedad también influye. Un diabético tiene que llevar un control minucioso de la dieta, el horario, de las cantidades ingeridas y eso estresa al paciente. A la hora de la verdad, son un montón de cosas que no sirven para curar, sino para no estar peor, lo que también mina la motivación del enfermo.

—Como psicólogo, ¿cuáles son las herramientas psicológicas que ofrece para llevar sin estrés la enfermedad?

—Los enfermos tienen que aprender a convivir con ella, que es lo más difícil. Tienen que disponer de toda la información necesaria de la enfermedad, saber todo lo relativo al funcionamiento de las pautas que tiene que seguir. Pero influye mucho también la motivación, las actitudes personales, el espíritu positivo y llevar a cabo un montón de cosas que tienen que hacer diariamente. Hay gente que lo lleva bastante bien y otros se desesperan.

—Decía antes que las terapias son también para las familias ¿qué papel juegan las familias?

—Son fundamentales, sobre todo en la infancia y la adolescencia. En la edad adulta y la tercera edad tienen un papel más de acompañamiento y de ayuda para que cumplan la dieta y los horarios. Son un apoyo fundamental y son los que primero se dan cuenta de los cambios de humor del enfermo, que les indican que hay cambios en la glucosa.

Lugar: Club de Prensa del Diario de León

Hora: Hoy, a las 20.00 horas

Entradas: Libre