

# AZUCARES COMPLEJAS

La historia de Adrian



Escrito por  
Ben Koren & Ali Chivers

Ilustrado por  
Mercedes Campos López

Dedicado a Matilde



Muchas gracias mamá por todo el apoyo!  
Eres la mejor, te amo. - Adrián

Cuando tenía 23 años, noté que estaba orinando mucho.



Comencé a ir muchas veces al baño durante la noche...

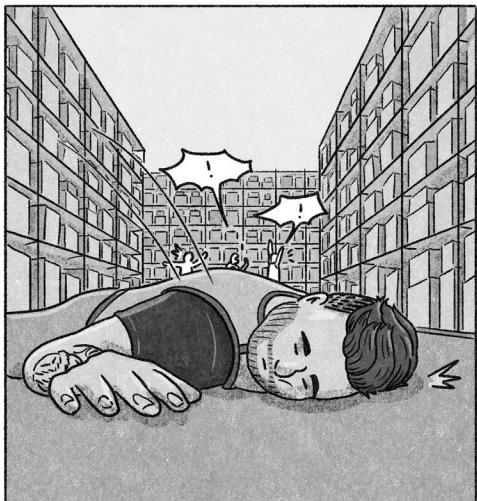


Llegué a orinar hasta cuarenta veces al día.

...y veía borroso...



Un día estaba trabajando y me desmayé.



En el hospital  
me dijeron: tienes  
diabetes.



No lo tomé  
tan en serio...



...y seguía con  
mi vida normal  
como siempre.



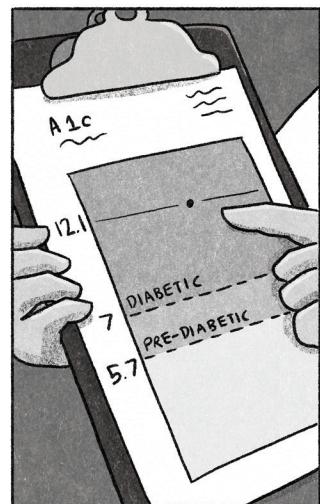
Un día fui al médico  
y me midieron mi A1c...



...un estudio de la sangre  
que informa sobre la presencia  
y severidad de la diabetes.



Me dijeron que  
fue altísimo...



...y que tenía el  
hígado graso



...y los riñones  
estresados.



El médico me dijo que diabetes es una de  
las causas principales del infarto cardiaco...



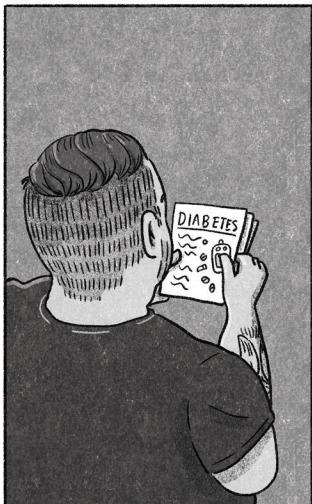
...y que podía perder mi visión...



...y hasta mis extremidades.



Me di cuenta de que tenía que hacer un cambio radical.



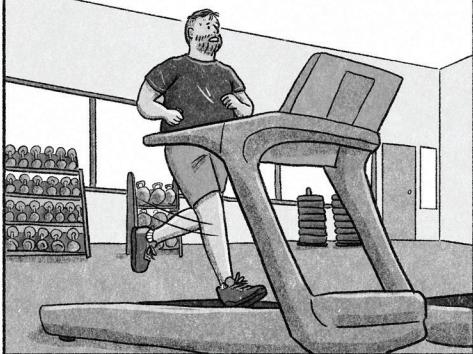
Comencé de investigar...



...y vi que a través de la actividad física y cambios a mi dieta podía cambiar la trayectoria de mi futuro.



Al principio fui  
al gimnasio...



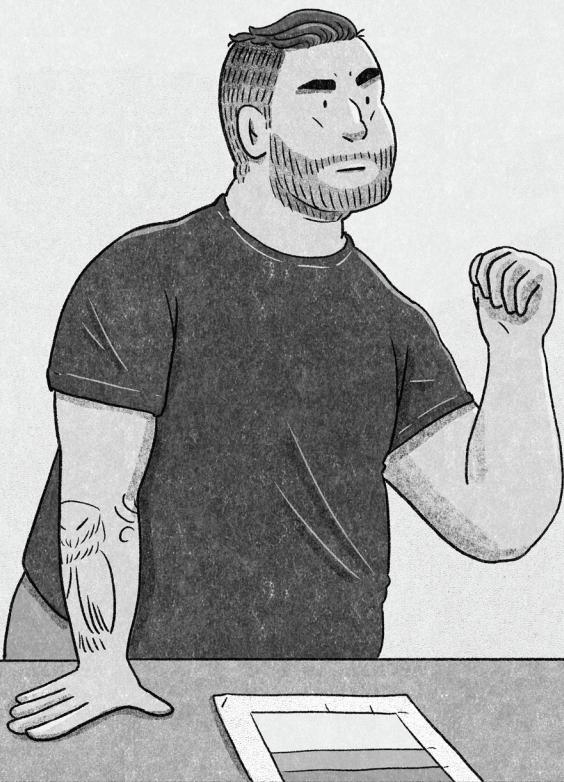
...pero no hice  
cambios a mi  
forma de comer.



La diabetes no mejoró  
y me sentí decepcionado...



...pero sabía que  
no me podía rendir.

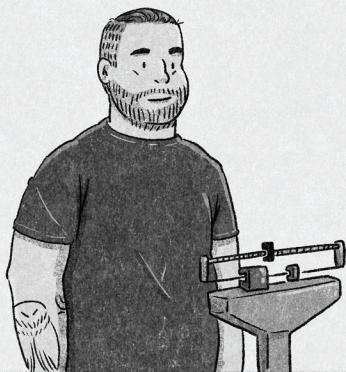


Hice cambios a mi dieta,  
incluso dejando de tomar  
gaseosas azucaradas que  
fue de lo más difícil.

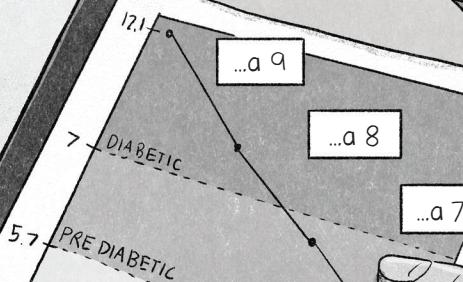


Comenzaba de ir 5 días  
a la semana al gimnasio...

... mi peso bajó  
poco a poco...



...y mi A1c  
mejoró, de 12.1...



...y eventualmente a 5.1...



... que ya no se  
considera diabético.

CLINICA



Cuando comencé  
pesaba 287 libras...



... y al final pesaba 180.

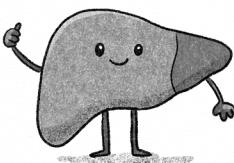


Ya no tengo que  
tomar medicinas.

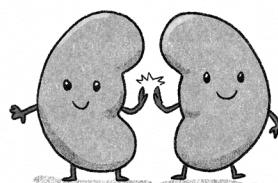


...con la ayuda de  
terapias, las personas con  
diabetes también pueden  
sentirse muy bien.

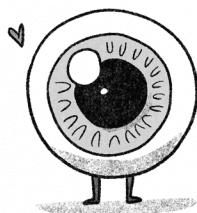
Se resolvieron  
los problemas con  
mi hígado...



¡Chócalas!



...y ojos.





No solo cambió  
mi salud física...



...sino también mi  
salud mental y mi  
autoestima...



...y la confianza en  
mi mismo es increíble...



...me siento  
muchísimo mejor.



Quiero que la gente  
sepa que la diabetes  
es controlable.

Mi consejo es que  
no te preocupes...



...comienza con  
metas chiquitas...



...investiga...



...cuida de lo  
que comes.



¡Ponerme metas  
calóricas fue de gran  
ayuda para mí!

Y dejes de tomar bebidas azucaradas, gaseosas, y cosas así!



Intentas de hacer algo de actividad física todos los días.



Aun 5 minutos son muchos mejores que crees.



Puedes caminar...



...bailar...

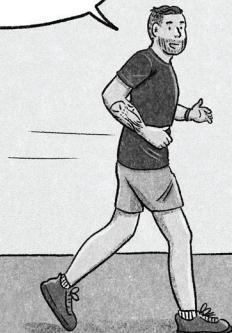


...o cualquier otra actividad.

Comienzas con calma...



...y haz algo que disfrutes.





Es un proceso arduo...

...pero sé que puedes lograrlo  
porque yo lo logré.

# RECURSOS

Mi salud es mi tesoro: una guia para vivir bien con diabetes (Migrant Clinicians Network)

<https://www.migrantclinician.org/es/resource/mi-salud-es-mi-tesoro-una-guia-para-vivir-bien-con-diabetes-comic.html>

La vida con diabetes  
(American Diabetes Association)

<https://diabetes.org/es/vivir-con-diabetes>

¿Podría tener prediabetes?  
(National Center for Farmworkers Health)

<https://doihaveprediabetes.org/es>

Dieta para diabéticos: Crea un plan alimenticio saludable (Mayo Clinic)

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295>

## Creditos:

El guion de este comic se basó en una entrevista con Adrian •  
Escrito por Ben Koren y Ali Chivers • Ilustrado por Mercedes Campos  
López • Texto editado por Enrique Campos Nañez



Esta es la verdadera  
historia de Adrián, quien  
logró aprender a convivir  
exitosamente con un intruso  
temido y peligroso:  
la diabetes.