

# 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





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...

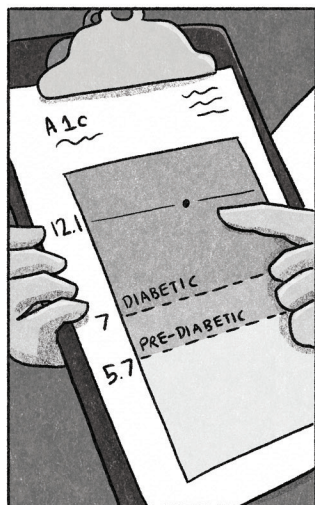


...un estudio de la sangre  
que informa sobre la presencia  
y severidad de la diabetes.





Me dijeron que  
fue altísimo...



...y que tenía el  
hígado grasoso



...y los riñones  
estresados.



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





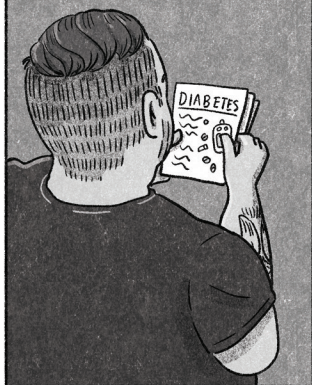
...y que podía  
perder mi visión...



...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.



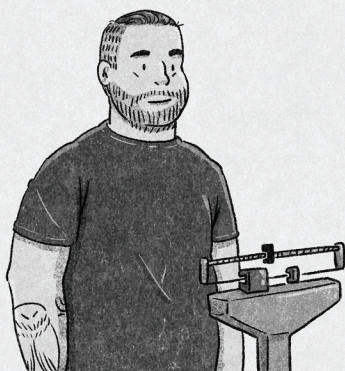
Hice cambios a mi dieta,  
incluso dejando de tomar  
gaseosas azucaradas que  
fue de lo más difícil.



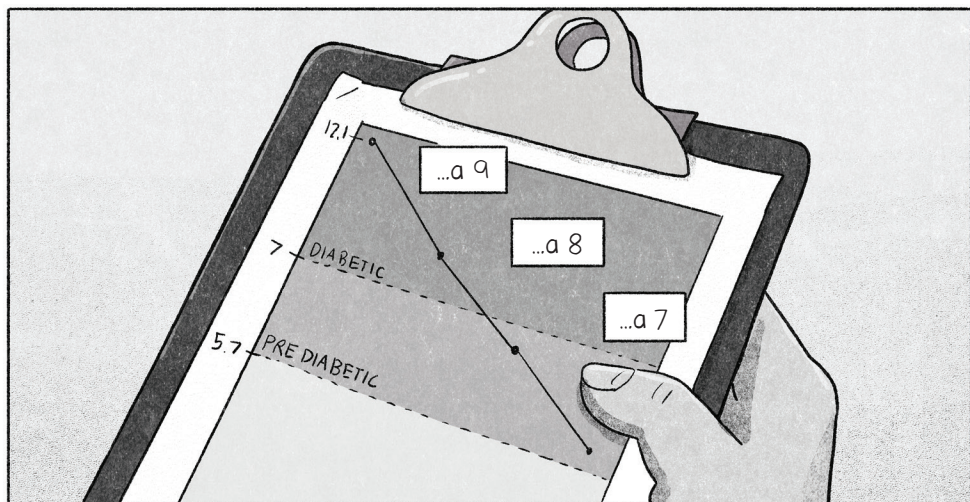
Comenzaba de ir 5 días  
a la semana al gimnasio...



... mi peso bajó  
poco a poco...



...y mi A1c  
mejoró, de 12.1...



...y eventualmente a 5.1...



... que ya no se  
considera diabético.



Cuando comencé  
pesaba 287 libras...



... y al final pesaba 180.



Ya no tengo que  
tomar medicinas.

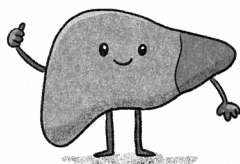


Y aunque no todos  
pueden revertir la diabetes...

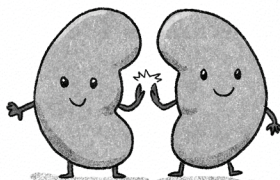
...con la ayuda de  
terapias, las personas con  
diabetes también pueden  
setirse muy bien.



Se resolvieron  
los problemas con  
mi hígado...

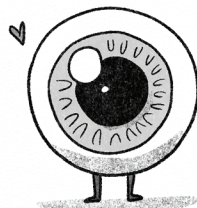


¡Chócalas!



...riñones...

...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.









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



Intentas de hacer  
algo de actividad físico  
todos los días.



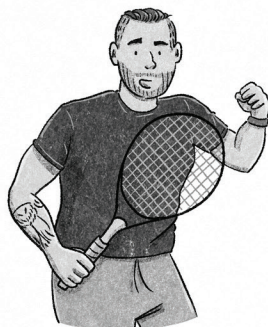
Aun  
5 minutos  
son muchos  
mejores que  
crees.



Puedes  
caminar...



...bailar...

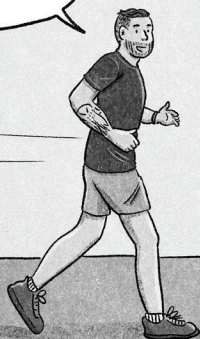


...o cualquier otra  
actividad.

Comienzas con calma...



...y haz algo  
que disfrutes.





A black and white illustration of a man with a beard and short hair, wearing a dark t-shirt, shorts, and sneakers, walking on a dirt path. He is looking towards a winding river that flows through a valley between hills. The sky is cloudy. There are two speech bubbles coming from him. The first bubble is at the top left, and the second is below it and to the right.

Es un proceso arduo...

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



# RECURSOS

Mi salud es mi tesoro: una guía 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.