

MI SALUD ES MI TESORO

ABRAZANDO LA VIDA CON DIABETES



Termina la semana y en la fila para cobrar hay muchas caras alegres... pero a Goyo parece que no lo calienta ni el sol...

¿Por qué esa cara, Goyo? Ni parece que acabas de cobrar, ¿A poco te descontaron?

¡Noo Chela! No sé qué pasa. Me están pasando tantas cosas que ya ni sé qué es lo que me duele o lo que siento.

¿'Pos qué te pasa Goyo? ¿Es la diabetes? Hay que estar muy listos con eso.

Le echo ganas, pero por más que me esfuerzo, sigo batallando para controlar mi azúcar. ¡Me siento con mucha presión, como que me estoy enfermado de los nervios!

Se me hace que lo que tienes es **ESTRÉS**. La diabetes cambia muchas cosas, pero no es el fin del mundo. Nomás hay que hacer las cosas de otra manera pa' vivir bien.

Pues sí... como que ya me estoy acostumbrando a sentirme mal. Sé que no está bien, pero así me siento.



Esa tarde en el centro comunitario, Goyo se sorprende al ver tanta gente viviendo con diabetes como él...

¡Hola, Chela! Pos si me animé a venir...

¡Qué bueno que viniste, Goyo! Ya va a empezar la reunión



¡Buenas tardes! Soy la Dra. Rodríguez. Hoy hablaremos de cómo cuidar de nuestra salud física y mental cuando vivimos con diabetes. No es fácil, pero no tenemos que hacerlo solos.

¡Juntos podemos encontrar maneras de sentirnos mejor!

Bienvenido, Goyo. Si quieres compartiros tu experiencia.

Nervioso y con gusto, Goyo se presenta.

¡Buenas tardes! Me llamo Gregorio, Goyo para los amigos. Vine porque tengo diabetes y necesito ayuda.

¡Bienvenido, Goyo!

¡Yo estaba igual!

Hablar de cómo nos sentimos con la familia o con grupos como este, puede ayudarnos mucho.

Siempre estoy de nervios y me enoja por cualquier cosa. No puedo controlar lo que como y batallo mucho para hacer lo que me dice el doctor.

A ratos sí lo hago... luego vuelvo a caer en lo mismo. No tengo ganas de hacer nada, me siento triste y todo me preocupa.

¡A mí me dijeron que eso se llama depresión!

¡Todos pasamos por eso!

La diabetes aumenta el riesgo de tener depresión o la ansiedad. Por eso es importante hablarlo y buscar ayuda.



Goyo se da cuenta que hay enemigo común...



¡Yo también quiero compartir!

Hola, soy Manuel, tengo diabetes desde los 8 años, pero siguiendo mi tratamiento he podido tener una vida activa y tranquila.

La diabetes no detiene la vida.



La diabetes Tipo 1 no se puede prevenir, pero sí se puede controlar. Yo he aprendido a cuidarme para sentirme mejor.

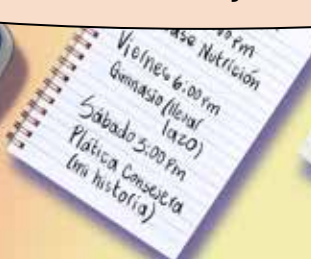


Tuve que cambiar mi forma de vivir: **comer sano, descansar y hacer ejercicio.** Y eso cambió la relación con mi familia, especialmente mi relación íntima con mi mujer. Eso casi no lo platicamos, pero es bueno saberlo y hablarlo.

Adaptarse y seguir adelante es parte de ser humano. Cuando lo hacemos, no solo nos ayudamos a nosotros mismos, también puede ayudar a los demás.



Cuando sabemos cómo estamos podemos cuidar mejor nuestra salud.



Gracias, Manuel. ¿Alguien más que quiera compartir?



¡Yo!



Buenas tardes, yo soy José y quiero contarles algo que aprendí en una plática hace poco.

Durante la plática me acordé que mis papás trabajaban mucho para sacarnos adelante, así que pasaba mucho tiempo solo. Me sentía triste, no entendía por qué no podían estar más tiempo conmigo.



Me sentía acompañado gracias a doña Rosita, la vecina que me invitaba a comer y me cuidaba como si fuera de su familia.



Sí, José las cosas que vivimos de niños, como peleas, miedo o abandono, influyen en nuestra vida cuando somos adultos.

A eso le llaman **experiencias adversas en la infancia** o **ACEs**, por sus siglas en inglés y pueden causar **estrés tóxico**. Entenderlo nos ayuda a sanar, cuidarnos y vivir mejor. También es importante ver los apoyos que tuvimos, como un adulto que nos cuidó.

Experiencias Adversas en la Infancia



Cuando supe de eso, entendí muchas cosas. Ni cuenta me daba que cargaba con eso y trataba de sentirme mejor comiendo o tomando.



Ahora ya sé de dónde viene eso, y me ayuda a cuidarme y a tratar de **no repetirlo con mis hijos**. Les enseño buenos hábitos para que crezcan sanos y seguros.



Lo que compartiste es importante, José. **No estás solo.**

La próxima semana continuaremos nuestra plática. ¡No olviden llevarse un libro cómico para compartir en familia!



Al terminar la reunión, Goyo siente que no está solo y está motivado para seguir el ejemplo de sus compañeros.

Oye, Chela,
¡qué buena estuvo la plática!
Me sentí muy bien.
¡Necesitaba algo así!

Sabía que
te iba a gustar,
y lo que aprendas de aquí,
te va a servir mucho.

En nuestras
comunidades hay fuerza, apoyo,
y formas de salir adelante, solo
hay que buscarlas.

Hay maneras de sentirnos mejor y cuidar la salud, calmando el cuerpo y la mente cuando la vida nos tiene estresados. A veces, con pequeños cambios, se puede lograr mucho. Al aprender cómo cuidarnos podemos vivir mejor.

Esto es lo que
nos ayuda a
cuidarnos:

Dormir es muy bueno y no nos cuesta nada.

Cuando no
duermo, me
siento cansada,
con dolor de
cabeza, y ando
de malas todo
el día.

Me
pasa igual.
Me tengo que
levantar al baño
a cada rato.
**¡No sé como
hacerle!**

Para descansar mejor:

- Trate de dormir entre 7 y 9 horas cada noche.
- Acuéstese y despiértese a la misma hora todos los días.
- Relájese antes de dormir: lea, escuche música suave, respire profundo.
- Apague el celular y la tele una hora antes de acostarse.
- Evite café o alcohol en la noche.
- Haga ejercicio durante el día.



Tener relaciones positivas nos hace sentir mejor.

Cuando hablo con alguien que me entiende, me siento más ligera, como si me quitara un peso de encima.

Yo no platico con nadie. Mi familia no está acá y me siento solo. ¿Qué puedo hacer?

Goyo, a ti te gusta moverte, ¿por qué no te juntas a un equipo de fútbol, básquet, o béisbol y así haces amigos...

Tener relaciones y actividades positivas en grupo es muy saludable. Aquí van algunas ideas sencillas:

- Caminar y comer.
- Buscar ratos para conversar, jugar o cantar.
- Llamar con frecuencia a la familia o amigos.
- Unirse a actividades en la comunidad, como en la biblioteca, la iglesia o eventos culturales que le gusten.

Mover el cuerpo nos da energía.

Pues sí es cierto pero llego bien cansado del trabajo, Chela. Y lo que quiero es acostarme.

No lo pienses tanto, es cuestión de que te lo propongas. Cuando hago ejercicio me da energía y me hace sentir bien.

¡Me siento como quinceañera!

No se necesita ir al gimnasio. Con 30 minutos de movimiento al día, tres veces a la semana ya le hace un gran favor al cuerpo. Se puede empezar poco a poco:

● Camine cuando pueda.

● Suba y baje escaleras.

● Estírese cuando pueda.

● Baile su canción favorita.

● Use 2 botellas de agua como pesas por 10 minutos.

● Use su bicicleta.



Disfrutar de la naturaleza nos hace sentir mejor.

¡Aire fresco, plantas y sol, no hay medicina mejor!

Yo cuando salgo al parque aunque sea un ratito, regreso de mejor humor.

Ya ni me acordaba lo bueno que es salir a caminar y ver los árboles. ¡Siempre me la paso encerrado!



Aquí van algunas ideas:

● Visite un parque o jardín.

● Haga un pícnic con la familia o amigos.

● Juegue al aire libre.

● Vea los árboles, escuche los pájaros, huela las flores... use todos sus sentidos.

La naturaleza nos ayuda a relajarnos, manejar nuestras emociones y vivir más sanos. No necesita ir lejos ni gastar.



Practicar la atención plena nos ayuda a disfrutar el presente.



La atención plena se enfoca en el presente, sin juzgar, así somos más reflexivos, compasivos y abiertos. La atención plena se puede practicar con cosas muy sencillas pero muy efectivas:

- Tome unos minutos para pensar en lo que le gusta.
- Respire profundo y despacio.

- Ponga atención a lo que hace.
- Disfrute lo que ve y oye.
- Piense en lo bueno que tiene.
- Coma despacio y disfrute la comida.
- Sienta el suelo, el viento y el sol cuando esté al aire libre.



Cuidar de nuestra salud mental y emocional nos ayuda a cuidar nuestro cuerpo.





Oye, Chelita. Yo me quedé con las ganas de hablar con Manuel sobre cómo la diabetes afecta la relación con la pareja.

¡Sí! Hubiera sido interesante escuchar cómo cambia la vida sexual. ¡Hay que hablar sin vergüenza!



Aquí hay unas sugerencias para enfrentar estos cambios:

- Tenga una comunicación sincera y honesta con su pareja.
- Controle la diabetes para mejorar la respuesta sexual tanto en hombres como en mujeres.
- Consulte con su doctor.



Vivir con diabetes puede ser un reto, pero si **aprendemos a cuidar nuestro cuerpo y entender lo que nos hace bien**, podemos hacer cambios sin perder la alegría de vivir.

¡Y esto es solo el comienzo, Goyo! Seguimos aprendiendo y abrazando la vida con diabetes.

Aceptar no es rendirse, es elegir una mejor vida.