CÓMO
LA TÍA GUADALUPE
VENCIÓ A LA DIABETES
Por el Dr. Joshua Lawrence Patel Deutsch
Ilustraciones por: Afzal Khan

# CÓMO LA TÍA GUADALUPE VENCIÓ A LA DIABETES

**Por el Dr. Joshua Lawrence Patel Deutsch**

**Ilustraciones por: Afzal Khan**

**Cuando mi tía Guadalupe se sentó para hablar conmigo, supe que era importante.**

**"Zenaya, necesito un favor", dijo mi tía. "Esta tarde tengo una cita con la doctora y necesito tu ayuda con el inglés".**

**"Por supuesto, Tía", respondí. "Sería un placer ayudarle". Soy el único miembro de mi familia que habla inglés, por eso estoy acostumbrada a ayudarles.**

**"Gracias, Zenaya", dijo mi tía. "Esto significa muchísimo para mí".**

**Mi tía me recogió cuando salí de la escuela. Me di cuenta de que estaba nerviosa.**

**"¿Qué pasa, Tía?"**

**"Hace una semana, la doctora me hizo un análisis de diabetes y hoy me va a dar los resultados".**

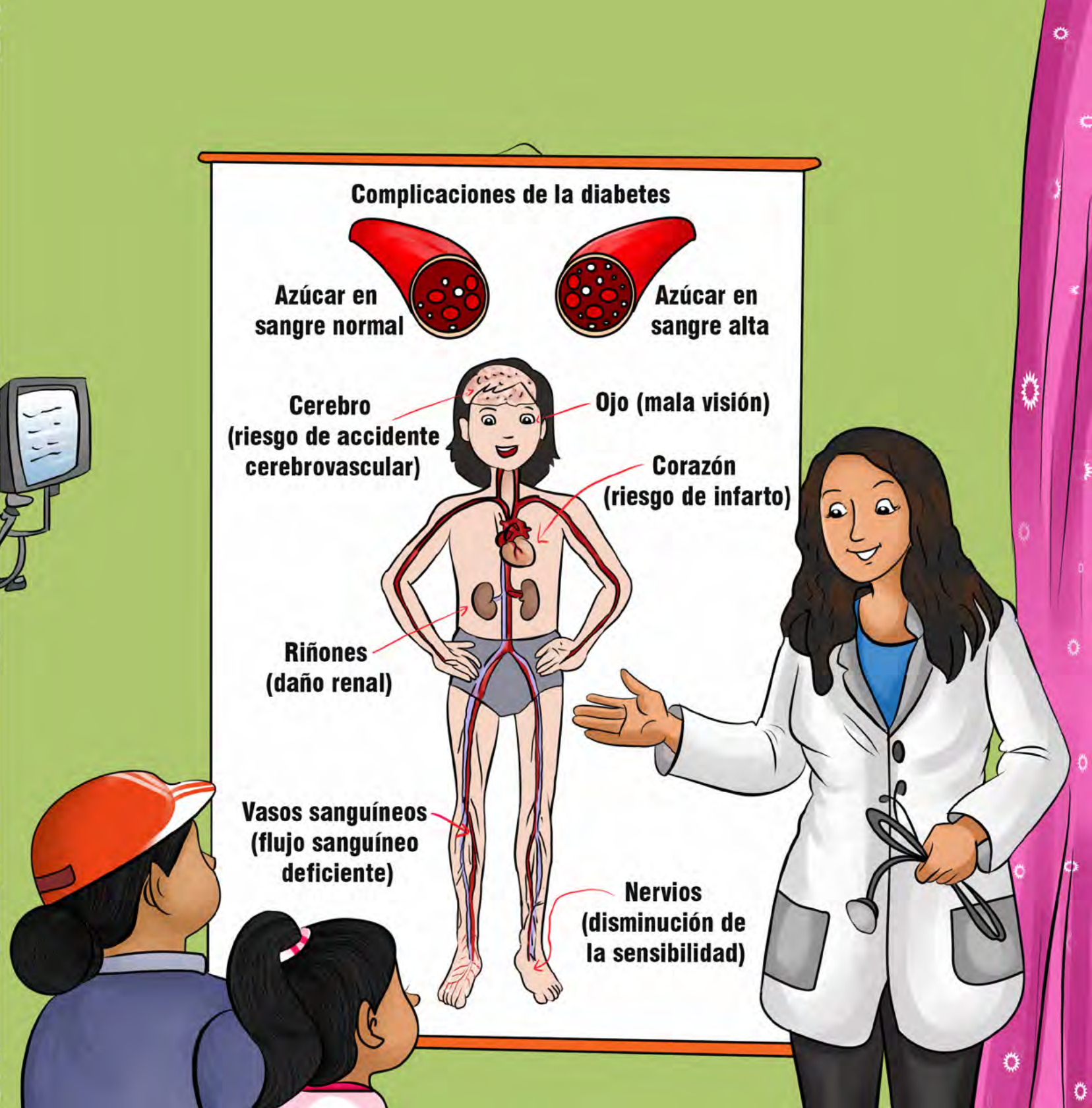
**Los dos padres de mi tía tienen diabetes. Una vez me dijo que ella también tenía miedo de sufrir de esa condición médica.**

**La doctora era una mujer joven de México. Nos saludó con una gran sonrisa, pero luego cambió su expresión para dar la mala noticia:**

**"Guadalupe, el análisis de laboratorio muestra que tienes diabetes".**

**Mi tía estaba tratando de contener las lágrimas. Le tome la mano con las mías.**

**“Con la diabetes, se acumula demasiada azúcar en la sangre porque el cuerpo pierde la capacidad de reducirla”, explicó la doctora. “Es como cuando el agua sube en el fregadero cuando se obstruye el drenaje. El alto contenido de azúcar daña el corazón, los ojos, los riñones y los nervios. Aunque el daño ocurre con el paso de los años, tenemos que reducir el azúcar en la sangre lo más pronto posible. La alimentación saludable y el ejercicio son las mejores formas de reducir el azúcar en la sangre, pero a veces también se necesitan medicamentos”.**


Complicaciones de la diabetes
Azúcar en sangre normal
Azúcar en sangre alta
Cerebro (riesgo de accidente cerebrovascular)
Ojo (mala visión)
Corazón (riesgo de infarto)
Riñones (daño renal)
Vasos sanguíneos (flujo sanguíneo deficiente)
Nervios (disminución de la sensibilidad)

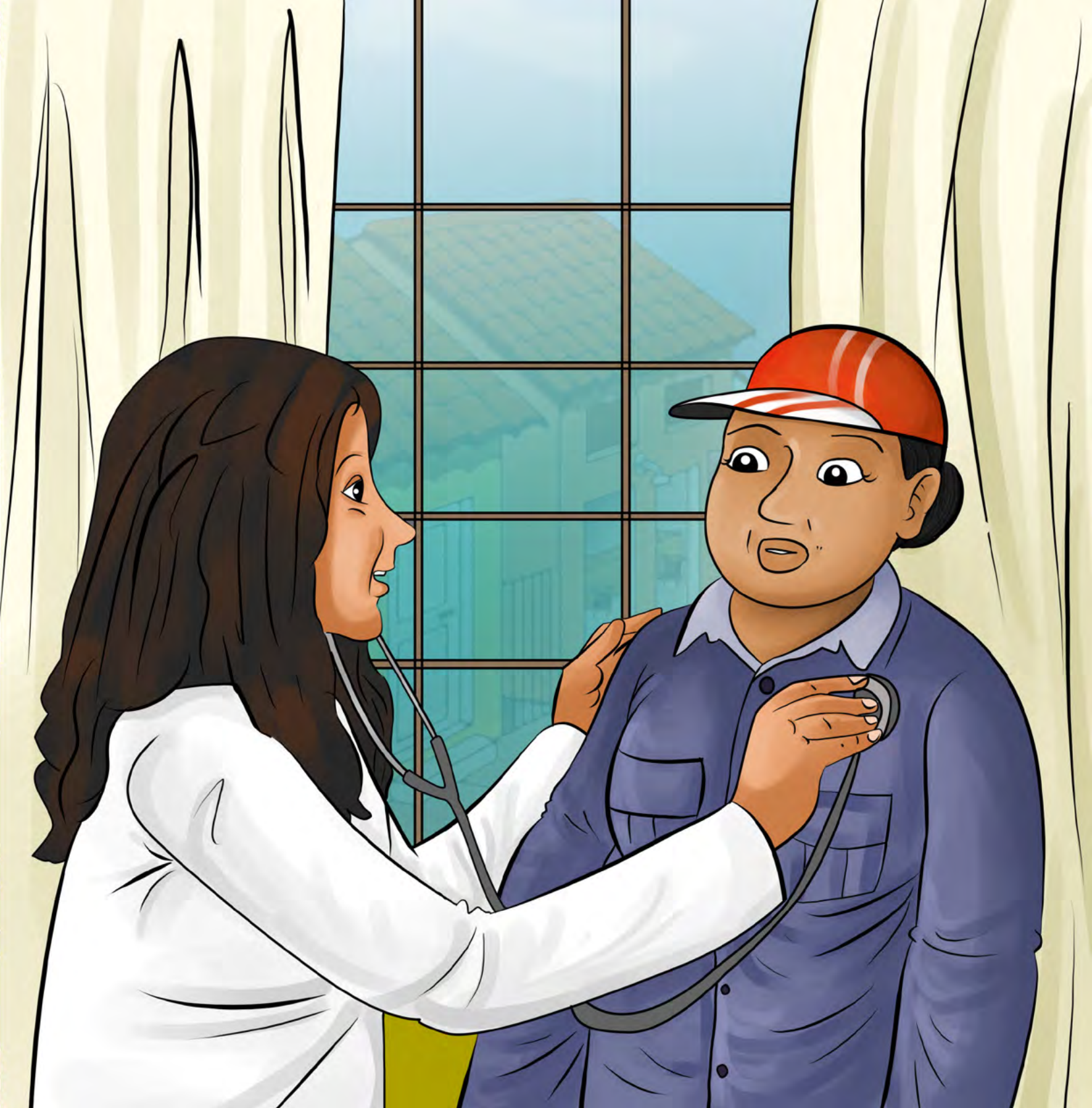
**La doctora escuchó el corazón y los pulmones de mi tía con su estetoscopio.**

**"¿Cómo contraje diabetes?" preguntó mi tía.**

**"La principal causa de diabetes es el sobrepeso, pero los alimentos y las bebidas con azúcar también aumentan el riesgo. Como tus padres tienen diabetes, tus posibilidades de contraerla fueron mayores desde el principio".**

**"¿Cómo puedo arreglarlo?" preguntó mi tía.**

**"No se puede curar la diabetes", respondió la doctora, "pero se puede prevenir el daño a tu cuerpo al mantener bajo el nivel de azúcar en la sangre. Tu objetivo es empezar una dieta saludable y hacer ejercicio todos los días. ¿Crees que puedes hacerlo?"**



**“Creo que sí”, dijo mi tía.**

**“Tienes tres meses para trabajar en tu objetivo saludable”, dijo la doctora. “Si puedes bajar cinco libras, es posible que no necesites comenzar a tomar medicamentos”.**

**En el camino a casa, mi tía parecía angustiada. "He tratado de perder peso muchas veces, pero nunca funciona. No sé cómo lo voy a hacer".**

**"Quizás toda la familia pueda ayudar", sugerí. "Si todos comenzamos a comer de manera más saludable y dejamos de comer comida chatarra, será más fácil para usted lograr su objetivo saludable".**

**"Lo sé, Zenaya", dijo mi tía, "pero no quiero darle esa carga al resto de la familia".**

**Sabía que mi tía nunca pediría ayuda, pero yo decidí a cambiar la manera de comer de mi familia. Después de todo, temía por toda la familia. No quiero que mis padres tengan diabetes, y yo tampoco quiero tenerla.**

**Cuando llegamos a casa, Mamá estaba cocinando carnitas con papas fritas y una sopa de fideo. Mis abuelos ya estaban sentados a la mesa con sus materiales para la diabetes. Primero, se pican los dedos y ponen una gota de sangre en un pedacito de plástico que meten en una máquina. La máquina les dice cuánto azúcar tienen en la sangre.**

**"242, muy alto", suspiró mi abuelo. Tomó una aguja y sacó un poco de líquido de un frasquito de vidrio. Luego se lo inyectó en el estómago. Mi tía parecía asustada mientras observaba el proceso.**

**"¿Cómo es que no puedes tomar una pastilla?" le pregunté a mi abuelo.**

**"Antes podía", respondió, "pero ahora mi diabetes está demasiado avanzada. El médico dice que las pastillas no son suficientemente efectivas".**

**"Este medicamento es terrible", agregó mi abuela. "Primero mi nivel de azúcar es demasiado alto y luego el medicamento lo baja demasiado. Además, ya no puedo sentir los dedos de mis pies y mis riñones están fallando".**

**"¿Has intentado seguir una dieta saludable?" le pregunté a mi abuela.**

**"Lo intento, Zenaya, pero es difícil. A todos nos gusta la comida buena". Luego, mi abuela hizo una pausa, me miró a los ojos y cambió su respuesta: "Desearía haber comenzado a comer saludable hace mucho tiempo. Así no tendría que lidiar con esto".**

**Mamá trajo una jarra de agua y una botella grande de refresco.**

**Quería contarles a todos sobre nuestra visita al médico, pero no sabía cómo comenzar. Además, era mi tía la que tenía la responsabilidad de compartir las noticias con la familia.**

**Pero mi tía se sentó en silencio y apenas tocó la comida. Por la noche, yo no podía dormir. Tenía que pensar en un plan para proteger a mi familia de la diabetes y ayudar a mi tía a alcanzar su objetivo saludable.**

**Entonces, pensé en mi vecino de al lado, el Señor González. A los 70 años, todavía trabaja en los campos y tiene un jardín de verduras en su patio de enfrente. Él debía de saber cómo comer sano. Decidí hablar con él al día siguiente.**

Soda

**A la mañana siguiente encontré al Señor González ya en su jardín cuidando de sus plantas de jitomate.**
**"¿Quieres un jitomate?" me preguntó.**
**"Claro", respondí.**
**Tomó un jitomate grande y rojo de una de sus plantas y me lo entregó. "Bueno", comenzó, "¿no vas a comértelo?"**
**Me sentí confundida. Nunca antes había mordido un jitomate grande.**
**"Confía en mí", me aseguró. "Será el mejor jitomate que hayas probado".**
**Le di un bocado. Estaba jugoso, dulce y lleno de todo tipo de sabores interesantes.**
**"¡Que rico!", le dije. "El sabor de este jitomate no se parece en nada a los jitomates de la tienda".**
**"Por supuesto", respondió el Señor González. "Los jitomates de la tienda se cosechan mientras están verdes y luego maduran en la camioneta de carga. Los traen desde México. La mayoría de la gente no tiene idea de lo deliciosas que son las frutas y verduras frescas".**

**“Señor González, ¿cómo hace para comer sano?” pregunté.**

**“Zenaya, he vivido en este país durante veinte años, pero sigo sin comer comida estadounidense. En Oaxaca, comemos frijoles, nopales, tortillas de maíz y muchas verduras frescas. La comida real viene de la tierra, como el jitomate que acabas de comer. Te mantiene fuerte y saludable. Los alimentos enlatados están llenos de sal, azúcar, grasa y muchos químicos extraños. Tenemos que tener cuidado con lo que nos metemos en el cuerpo”.**

**Cuando regresé a mi casa, Mamá estaba haciendo huevos con jamón y papas fritas. Había un gran cartón de jugo de naranja y un plato de pan tostado con mantequilla.**

**"Tengo que decirles algo", dije.**

**Miré a mi tía. Sus ojos me dijeron que confiaba en mí para decir lo correcto.**

**"La tía tiene diabetes", dije, "y el resto de nosotros también podríamos tenerla. El objetivo saludable de la tía es perder peso en los próximos tres meses o tendrá que comenzar a tomar medicamentos. Si queremos ayudar a la tía, tendríamos que comer frijoles con tortillas y vegetales como el Señor González".**

Orange

**“Zenaya tiene razón”, comenzó mi tío. “Todos los días como carnitas con papas fritas y un refresco. Después del almuerzo me siento cansado y me duelen las rodillas en el campo. Deberíamos volver a comer comida de pueblo”.**

**“Zenaya nos ha enseñado algo importante hoy”, dijo Papá. “Deberíamos estar orgullosos de los alimentos saludables de nuestras raíces. Esta es la dieta que deberíamos enseñarles a nuestros hijos. La comida chatarra nos está enfermando. Deberíamos dejar de traerla a nuestra casa”.**

**Después de la plática de Papá, supe que mi plan para cambiar nuestra dieta había funcionado. Descubrimos la solución a la diabetes que tantas personas están buscando. Es muy difícil para un miembro de una familia cambiar la forma en que come. Pero si todos en la familia cambian juntos, entonces no habrá nada más que comida saludable en la casa. El cambio ayudará a mi tía con su diabetes y hará que todos los demás también estén más saludables.**

**Mi tía Guadalupe les dio las gracias a todos por su apoyo. Mamá se volvió hacia mí y me preguntó: "¿Qué debemos hacer ahora?"**

**"Debemos tirar toda la comida chatarra", le dije, y le señalé todas las botellas de refresco en nuestra alacena. Mamá las abrió y las vació en el fregadero una detrás de otra. Toda la familia aplaudió. Tiramos los jugos, las patatas fritas, los caramelos, el pan dulce, los cereales azucarados y todo lo que no querríamos que comieran nuestros seres queridos.**

**"Ya no más", dijo Mamá. "No en nuestra casa y no en nuestros cuerpos". Entonces Mamá sacó su olla de cocina y un frasco de frijoles negros. "Sólo lo mejor para mi familia", dijo con una cálida sonrisa.**

CHIPS
SODA
SODA
SODA
SODA

**Para mi familia, volver a la comida del pueblo era como volver a enamorarse. Mi tío comenzó a traer productos frescos de los campos, y Mamá encontró las mejores ofertas de verduras en la tienda. Mi tía Guadalupe camina 45 minutos por el parque, todas las mañanas. A veces mi tío camina con ella. Tiene menos dolor en las rodillas ahora que hace ejercicio y come mejor. Con la ayuda del Señor González, planté un jardín de verduras en nuestro patio trasero.**

**La semana pasada celebramos el cumpleaños número 37 de mi tía. En lugar de la comida típica de fiesta que no es saludable, hicimos tacos vegetarianos, ensalada, arroz, frijoles, guacamole, sandía y té helado casero, que servían como refrescos.**

**Muchos invitados nos felicitaron por nuestros cambios en la dieta y dijeron que sus médicos les decían que hicieran lo mismo. Me di cuenta de que la diabetes es un problema para toda nuestra comunidad, y es nuestra responsabilidad servir alimentos saludables a nuestros invitados.**

Feliz Cumpleaños

**Tres meses después, mi tía Guadalupe y yo volvimos a la doctora. Mi tía había bajado 6 libras.**

**"Felicidades", exclamó la doctora. "Has logrado tu objetivo saludable. Todavía tienes diabetes, pero tu nivel de azúcar en sangre es más bajo y no tienes que comenzar a tomar medicamentos".**

**"Gracias, doctora", respondió mi tía. "Esto lo logré con la ayuda de mi familia, especialmente esta increíble sobrina". Mi tía me miró y sonrió. "Hemos sufrido de diabetes durante demasiado tiempo y ahora vamos a vencerla con una dieta saludable".**

**Le devolví la sonrisa. Sabía que ya no tenía que tener miedo a la diabetes.**

*Este libro fue creado para el beneficio de los trabajadores agrícolas del Valle de Salinas que quieran leerles a sus hijos. Todas las ganancias serán destinadas a la promoción de la lectura y la salud de las familias agrícolas. Este libro y muchos otros pueden ser descargados de nuestro sitio web, copiados y distribuidos libremente. La compra en gran volumen está disponible para los programas de lectura de las clínicas de salud. Obtenga más información visitando nuestro Sitio web:* ***justiciaconsalud.com***

***Acerca del autor:*** *El Dr. Joshua Lawrence Patel Deutsch es un médico de familia en el Mee Memorial Hospital en King City, CA. Anteriormente trabajó en agricultura y paisajismo, y vivió durante un año en América Central. Vive con su esposa y sus dos hijos.*

***Otros libros de este autor:***