

# Diabetes: cómo aprender a vivir con ella



*"Mi papá en una ocasión me dijo, **nunca permitas que la diabetes te defina**. Le hice caso y adapté esa ideología a mi vida".*

Así lo dice **Rolando Cantú**, a quien diagnosticaron **diabetes infantil o tipo 1** a los 7 años de edad; desde entonces, ha sabido sacarle provecho para llevar una vida balanceada.

Este **14 de noviembre** se celebra el **Día Mundial de la Diabetes**, padecimiento que tienen 422 millones de personas en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud.

En **CONECTA** te presentamos dos historias de personas con este padecimiento, quienes comparten su experiencia sobre lo que es **vivir con diabetes**.



width="900" loading="lazy">

El egresado **en Comunicación y Maestría en Análisis Político y Medios de Información del Tec**, dice que aunque no ha sido fácil, con el apoyo de su familia ha aprendido a vivir con ese padecimiento.

Un caso similar es el de **Cordelia Ruiz**, estudiante de **Mercadotecnia del campus Monterrey**, quien comparte que su vida tuvo un cambio radical cuando le diagnosticaron **diabetes tipo 1** a los 18 años.

*"Yo antes no hacía ejercicio, jamás contaba mis **carbohidratos**, llevaba un estilo de vida normal"*, platica a **CONECTA**.

*"Mucha gente me dice: 'Qué feo lo que te pasó, que pesado',*

*"Pero realmente, y lo digo con toda seguridad, **la diabetes ha sido de las mejores cosas que me han pasado en la vida, porque mis hábitos han cambiado**".*

La **diabetes mellitus tipo 1** es una **enfermedad crónico degenerativa** que provoca que los niveles de glucosa en la sangre sean cambiantes, debido a una falta de insulina.

La **insulina** es una hormona que ayuda a que la glucosa ingrese a las células para proporcionarles energía.

## EL PAPEL DE LA FAMILIA

Para Rolando **la familia juega un papel muy importante**, sus padres lo acompañaron durante su niñez para que pudiera entender, aceptar y adaptarse a ese padecimiento.

Todavía recuerda que una noche su salud se complicó, sufrió un cuadro severo de **deshidratación** y sus papás lo llevaron a un hospital y tras pasar por varios estudios, **entonces lo supo**.

*“Cuando regresé a mi casa **mis papás me explicaron poco a poco lo que estaba pasando con mi vida**. Es complicado para un niño de esa edad explicarle que vas a tener una circunstancia de vida”,* añadió.

Establecieron nuevas reglas en el hogar, debía **comer saludable** y un día a la semana podía consumir alimentos con un alto número de carbohidratos como hot cakes, hamburguesas o pizza.

También, para regularle los niveles de azúcar en la sangre comenzaron a inyectarle dosis de **insulina**, que desde entonces lleva a todos lados, igual que su **glucómetro** para tener un monitoreo constante.

*“Después de tantos años valoro el esfuerzo de mis papás que asumieron que yo ya tenía una condición y me enseñaron a vivir con ella, a tomar decisiones; **la familia es esencial**”.*

*“Después de tantos años valoro el esfuerzo de mis papás que asumieron que yo ya tenía una condición y me enseñaron a vivir con ella, a tomar decisiones; **la familia es esencial**”.*



width="1920" loading="lazy">

## COMPARTE SU EXPERIENCIA EN LA RED

A través de su cuenta de [Instagram](#), en la que tiene más de **25 mil seguidores**, **Cordelia** ofrece asesoría y consejos de moda; pero, también **comparte su experiencia personal con la diabetes**.

La joven estudiante de **23 años** cuenta cómo le ha ido con la diabetes a través de su vida cotidiana, su día a día, dando **tips y consejos** a sus seguidores.

***“Trato de concientizar a la gente, decirles qué es la diabetes, como tratar a la gente que vive con diabetes.***

***“Constantemente te estén diciendo que no puedes comer algo o hacer algo; **sí puedo y más porque me estoy cuidando**”.***

Cordelia recomienda **tres pilares para llevar una vida con diabetes**:

1. Tener una alimentación saludable
2. Mantener su cuerpo activo con ejercicio y actividades cotidianas
3. Dormir bien y darle a su cuerpo las horas de descanso correspondientes.

***“La diabetes no te limita a hacer nada, puedes cumplir tus planes, tus sueños; yo me puedo casar, tener hijos o viajar. Podemos hacer cualquier cosa, pero siempre con un cuidado especial”.***



width="1037" loading="lazy">

## LA NECESIDAD DE HACER CONCIENCIA SOBRE LA DIABETES

A Rolando le ha tocado escuchar todo tipo de **mitos sobre la diabetes**, por ejemplo, que las personas con diabetes pueden **endulzar un café con su dedo** o que son más enojonas.

Confirma que **su vida**, más allá de tener los cuidados y monitoreo correspondientes, **es igual a la de cualquier persona**, por ejemplo, puede participar en actividades físicas.

Considera que es necesario hacer conciencia sobre esa enfermedad crónico degenerativa, tanto quienes viven con diabetes, como quienes no la tienen.

***“Si vives con diabetes, cada día que te cuidas es un día más de vida, si comes adecuadamente, haces ejercicio, llevas tu monitoreo de glucosa, fuiste a tu cita con el doctor, eso es un día de ganancia.***



width="900" loading="lazy">

***“Las personas que tienen a alguien cercano, hay que acompañarlo, no agobiarlo, no tratar de tener injerencia en su vida sino más bien un acompañamiento amable”,*** recomienda Rolando.

Además, dice que **nadie está exento de padecer diabetes**, por lo que recomienda a las personas que no la tienen cuidarse tanto como si la tuvieran.

***“Si llevan una vida de excesos o descontrolada, deben valorar, respetar su cuerpo.***

***“A fin de cuentas también pueden llegar a tener complicaciones, no solo de diabetes, sino otros problemas como colesterol”.***

***"Para mí es un orgullo decir que tengo diabetes, no me hace menos ni más, pero significa que tengo control en mi vida",*** concluye Cantú, de 33 años.

***"Para mí es un orgullo decir que tengo diabetes, no me hace menos ni más, pero significa que tengo control en mi vida",***

Cordelia dice que la vida está hecha de retos y hay que sumarle ese reto, de saber que **la diabetes es para siempre.**

*"Es un reto que en varias áreas de mi vida me ha dado mucha seguridad de decirme a mí misma que sí puedo",* finaliza Cordelia.

## **¿QUÉ ES LA DIABETES?**

Según la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina. En la tipo 2, la más común, el cuerpo no produce o no usa la insulina de manera adecuada.

Sin insulina suficiente, la glucosa permanece en la sangre.

Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar problemas de salud:

Puede dañar los ojos, los riñones y los nervios. También causar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y hasta amputaciones de una extremidad.

## **SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**