



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

DIABETES: SUS EMOCIONES Y LA MANIFESTACIÓN EN EL CUERPO

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
CERVANTES URBÁN ROSA MARÍA

COMISIÓN DICTAMINADORA

DR. SERGIO LÓPEZ RAMOS
LIC. GERARDO ABEL CHAPARRO AGUILERA
DRA. OLIVA LÓPEZ SÁNCHEZ



IZTACALA

TLALNEPANTLA, ESTADO DE MÉXICO

2005



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Una flor enseña sin palabras

Los capullos florecen en silencio
y caen en silencio.
Jamás retornan a las ramas.
Pero hasta estos momentos y en este lugar
Entregan su vida.
Escuchen la voz de las flores
Una flor en una rama nos descubre la verdad.
La alegría de la vida inmortal
Brilla en este lugar sin arrepentimiento.

Shibayama Zenkei Roshi

Agradecimientos

A la vida, por la fortuna de existir aquí y ahora.

A quien con mucho amor me dio la existencia, quien me ha cuidado y me ha enseñado que se debe vivir con respeto; por mostrarme el ser agradecida sin esperar nada, el sonreír nomás porque así es el vida y el del perseverar para alcanzar los objetivos, te amo **Mamá**, mil gracias.

A la persona que es el principal motor de mí ser, a ti que siempre estuviste pendiente de darme un abrazo al regresar a casa. A mi mejor amigo y a mi mejor maestro, esto es por ti y gracias a ti. A ti **Papá**, por ser la alegría de mi vida.

A los que me han llevado de la mano por el camino, soportándome y teniéndome tanta paciencia y cariño, este es el fruto de lo que somos, esa cooperación que nos lleva a ser el mejor equipo, porque son los mejores hermanos, gracias **Paty, Lalo, Lety, Javi, Claus y Ricardo**.

A la más hermosa manifestación del amor, a esa sonrisa que me llena de felicidad; esperando que esto te sirva a ti y a ese nuevo ser que viene, a ver la vida con otros ojos.
Gracias **José Javier**.

A la mejor casa de estudios, donde me inicié y me consagre como profesional y como ser humano, a la **Universidad Nacional Autónoma de México**, en especial al **Colegio de Ciencias y Humanidades Naucalpan** y a la **Facultad de Estudios Superiores Iztacala**, gracias.

A los que me dieron el espacio para crecer y me orientaron en las confusiones de mi cabeza y de mi cuerpo, a los que se convirtieron en algo más que mis guías, a ustedes: **Felipe Gutiérrez Barajas, Luis Estrevel Rivera, Ma. Elena Martínez Chilpa, Gerardo Chaparro Aguilera, Oliva López Sánchez, y Leticia Maldonado Durán**, gracias maestros, por ser la luz que me llevó a ser lo que hoy soy.

A los que se convirtieron en las llaves de mi corazón, a mis cómplices de las primeras aventuras y desventuras, a ustedes todo mi agradecimiento, porque que son el espíritu para vivir: **Mariana Campos Hurtado, Martín Rodríguez Juárez, Eunice Cervantes León, Edith Bravo Becerra, Gabriela Arreola Toledo, Edgar Ortega Licon, Lizbeth Flores Hernández y Armando Durán Martínez**.

A ustedes que me dieron la posibilidad de conocer más allá de mí y de ustedes mismos, gracias por todo el cariño profesado, porque la vida con ustedes se volvió sublime, mi ser les hace una reverencia: **Leslie Larrazábal Sánchez, Hugo Gómez Hernández, Areli Flores Carmona, Karina Vargas Huerta, Samuel Ulloa Torres, Ma. Patricia González, Érika Sandoval Solís, Antonio Hernández Jiménez, Arnulfo Víquez Godines, Alfredo Soto Pérez, Jacobo Moreno Alcérrecra y Marisol Bulux Calderón**.

A ti que sin tiempo ni distancia me acompañas en el camino, GRACIAS **Manuel Leigh Miranda.**

Las Flores me enseñaron que la vida había que vivirla sin arrepentimiento, sin sufrimiento, apoyándonos con el corazón limpio y bien plantado en la tierra. Por su fortaleza y por su constancia, por su amistad incomparable, con todo mi cariño y mi aprecio para ustedes: **Liliana Rubí Sánchez y Rosa Ma. Ruiz Aguilar.**

A ti que me has guiado a desprenderme de la vida y ser yo, GRACIAS **Guillermo Villagrán Parra.**

A usted que con sus enseñanzas me permitió abrir mi cuerpo, mi corazón y despertar: gracias Maestro **Sergio López Ramos.**

Finalmente, gracias a todas y cada una de las personas que intervinieron en este estudio, su existencia fue en momentos reflejo de la mía, gracias por mostrarme que en el dolor no hay dueño y gracias por hacerme ver que el camino de la muerte y la vida son uno mismo.

Otoño del 2005.

Nombre de archivo: A1
Directorio: C:\Mis documentos\TESIS\Cervantes urban rosa maria\doc
Plantilla: C:\WINDOWS\Application
Data\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: Una flor enseña sin palabras
Asunto:
Autor: BASE
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 18/11/05 03:56 P.M.
Cambio número: 2
Guardado el: 18/11/05 03:56 P.M.
Guardado por: BASE
Tiempo de edición: 4 minutos
Impreso el: 19/11/05 02:16 P.M.
Última impresión completa
Número de páginas: 4
Número de palabras: 632 (aprox.)
Número de caracteres: 3,606 (aprox.)

Índice

Agradecimientos	3
Introducción	6
Capítulo 1. Una enfermedad y su concepción biomédica	8
♣ Un poco de la historia de la Diabetes	13
♣ La concepción alópata actual de la Diabetes	15
♣ El diagnóstico de la Diabetes	28
♣ El tratamiento de la Diabetes	30
♣ Complicaciones	43
♣ Prevención	61
♣ Algunos Resultados	64
Capítulo 2. La alimentación en la construcción de la Diabetes	68
♣ Lo culinario en el México prehispánico	70
♣ La fusión de dos culturas en la alimentación: México y España	74
♣ ¿Qué comemos los mexicanos?	80
♣ Emoción y Alimentación.	90
Capítulo 3. Ser uno: Una visión sin fragmentos del cuerpo	100
♣ El cuerpo y la enfermedad desde nuestros orígenes: La Medicina Tradicional Mexicana	106
♣ El cuerpo y la enfermedad: Una mirada desde la Medicina Tradicional China	112
Capítulo 4. La Dulzura en un Cuerpo	121
♣ Metodología	125
♣ Resultados	126
♣ Las Historias	222
♣ Conclusiones	251
Conclusiones	259
Bibliografía	265
Anexos	269

Nombre de archivo: A2
Directorio: C:\Mis documentos\TESIS\Cervantes urban rosa maria\doc
Plantilla: C:\WINDOWS\Application
Data\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: Índice
Asunto:
Autor: BASE
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 17/11/05 05:01 P.M.
Cambio número: 1
Guardado el: 17/11/05 05:04 P.M.
Guardado por: BASE
Tiempo de edición: 3 minutos
Impreso el: 19/11/05 02:17 P.M.
Última impresión completa
Número de páginas: 1
Número de palabras: 149 (aprox.)
Número de caracteres: 854 (aprox.)

Resumen

En la actualidad, las formas de entender los avatares del cuerpo no son suficientes, las relaciones que genera se han complejizado en sobre manera, porque en él se manifiestan formas más intrincadas de significar su realidad y las explicaciones que intentan dar cuenta de ello no alcanzan a comprenderlo, pues se intenta explicarlo desde formas que lo despedazan, es por ello que es necesario abordarlo con una mirada distinta.

Esa mirada nos remite hacia nuestros orígenes, dar cuenta de nuestra historia nos permite ver que el cuerpo guarda una memoria propia que debido a los inminentes cambios ahora se manifiesta mediante la expresión de un síntoma que se ha encarnado en medio de su historia familiar y geográfica.

Es por ello que las enfermedades crónico degenerativas cobran miles de vidas entre la población mexicana; entre ellas la Diabetes que resulta ser la primer causa de mortalidad en nuestro país. De ahí surge entonces el interés del trabajo presente; si ésta es una enfermedad que sigue en aumento a pesar de las medidas de salud instituidas, quiere decir entonces que hay una ruta que no se ha explorado y la cual deja entrever el por qué de la incidencia de este padecimiento.

Así pues para tratar de comprender este proceso se ha partido desde hacer una revisión biomédica de la Diabetes, pues es fundamental conocer el desarrollo de la enfermedad al interior del organismo; para después abordar un poco de la historia de la alimentación en México ya que nuestros antepasados tenían una unión mística con su nutrición; pero cuando estos sistemas cambian a partir de la conquista española, se generan nuevas enfermedades tales como la Diabetes en nuestros días. Posteriormente se expresan las alternativas por las cuales se integran esas partes que olvidábamos: las emociones y su relación con los órganos del cuerpo. La Medicina Tradicional Mexicana y la Medicina Tradicional China nos abren la posibilidad de encontrar la ruta hacia el origen de la enfermedad y por ende una posible solución para reencontrar la armonía interior. De ahí seguimos en los relatos que las personas Diabéticas nos cuentan para entender cómo es que fue el proceso de la construcción de su enfermedad, es decir, cómo la familia, los estilos de vida, de alimentación y sus emociones encontraron la manifestación en su cuerpo.

Finalmente esto sólo nos sirve para integrar al cuerpo, a ser conscientes que en la vida y la muerte hay un solo camino y por ello es importante escuchar las historias que nuestro cuerpo nos cuenta. He ahí la importancia para los profesionales de la salud, no podemos olvidar que en ese otro que somos nosotros mismos, hay una memoria que necesita ser abierta para hallar el equilibrio perdido, lo demás es trabajo, aquí y ahora.

Introducción

El cuerpo de ahora es otro y eso nos hace construir nuevas miradas, este trabajo que presento es un intento de esa mirada. Este cuerpo es una síntesis donde confluyen el espacio y el tiempo de una sociedad que se ubica en una realidad geográfica e histórica, que comparte una cultura, creencias, formas de alimentación y formas de autocuidado particulares.

Las visiones epistemológicas y prácticas que devienen de un modelo mecanicista han hecho del cuerpo un ente fragmentado, que situándolo en las condiciones mencionadas, lo lleva a construir formas en las cuales tiende a apropiarse del proceso de salud- enfermedad. En la actualidad las enfermedades crónico degenerativas ocupan los primeros lugares en la mortalidad mexicana, llevándonos a reflexionar sobre el papel que ejercen las políticas de salud en el país y las demandas de una cura sin sufrimiento que aquejan a la población. Ahora esas teorías psicológicas y reformas políticas, no responden a las necesidades expresadas, se han quedado en el rezago y es necesario encontrar alternativas que permitan integrar al ser humano como lo que es: un microcosmos que se relaciona íntimamente con el universo o macrocosmos.

Es parte fundamental hacer caso a aquellas cosas que parecían no tener validez o significancia dentro de este juego de la enfermedad y la salud, pues es ahí donde el cuerpo encuentra el camino perdido. Partiendo de esto surge el interés del trabajo, la Diabetes es la causa número uno de muertes en México, y es alarmante el incremento que se ha manifestado en los últimos años, lo que hace evidente que las instituciones de salud están en crisis; recordemos que no sólo en la salud infieren las condiciones inherentes al tiempo y espacio propios, quiere decir entonces que hay un estilo de vida común que está afectando para que la Diabetes siga cobrando vidas. El proceso de enfermarse de Diabetes tiene entonces un viaje que es necesario exponerse.

Por lo tanto, el presente trabajo se compone de cuatro capítulos. En el primero se habla de la concepción alópata de la Diabetes, su forma de detección, los diversos

tratamientos empleados, las complicaciones agudas y crónicas que se derivan de la propia enfermedad; así como las medidas de “prevención” que proponen las instituciones mexicanas y algunos resultados de este modelo.

El segundo apartado corresponde a la importancia histórica de la alimentación en el país, la significancia de esto cobra sentido cuando se pone de manifiesto que nuestros antepasados tenían un régimen alimenticio que los llevaba a una comunicación mística con el macrocosmos, permitiéndoles vivir en armonía; pero cuando los sistemas de nutrición cambian a partir de la conquista española, se generan nuevas enfermedades y otras concepciones de viciar al paladar. Lo que comemos ahora los mexicanos ya no es para nutrir, sino para llenar el placer del paladar y del estómago. Complemento este capítulo con algunas sugerencias que nos llevarían a ver la comida con otros ojos y la importancia que tiene con las emociones.

El tercer capítulo expone más de esas alternativas para llevar de nueva cuenta al ser humano a esa armonía perdida. Volver a contemplar las cosmovisiones occidentales y orientales nos permiten observar lo que fuimos y lo que somos. Es reencontrar la raíz de la enfermedad para darnos cuenta que el viaje puede explicarse y hallarle una solución por medio de la cooperación de las teorías de la Medicina Tradicional Mexicana y la Medicina Tradicional China. Por último el cuarto capítulo son las historias orales de personas que padecen Diabetes Mellitus tipo 2, para conocer el proceso que los llevó a construir su enfermedad, es decir, cómo la familia, los estilos de vida, de alimentación y sus emociones, encontraron la manifestación en su cuerpo.

Finalmente quedan algunas conclusiones sobre el tema, a partir de ahora no es posible ver al cuerpo como nos han enseñado, dar conocimiento de esto al lector, espero genere el interés de escucharse a sí mismo y darse la oportunidad de escuchar los mensajes que nosotros mismos nos enviamos.

Nombre de archivo: A3
Directorio: C:\Mis documentos\TESIS\Cervantes urban rosa maria\doc
Plantilla: C:\WINDOWS\Application
Data\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: Resumen
Asunto:
Autor: BASE
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 17/11/05 05:05 P.M.
Cambio número: 1
Guardado el: 17/11/05 05:10 P.M.
Guardado por: BASE
Tiempo de edición: 2 minutos
Impreso el: 19/11/05 02:18 P.M.
Última impresión completa
Número de páginas: 3
Número de palabras: 996 (aprox.)
Número de caracteres: 5,681 (aprox.)

CAPÍTULO

1

UNA ENFERMEDAD Y SU CONCEPCIÓN BIOMÉDICA

*Antes yo creía en el imperio de la cabeza.
No era yo, era la cabeza quien dictaba esa razón.
No hay razón de obedecer,
Si ni siquiera estoy en el cuerpo
que responde al nombre que otra mente inventó.*

(“Soy o Estoy”, Café Tacvba)

Como seres humanos, el principal motivo que nos mueve es el comprendernos a nosotros mismos, han sido diversas las lecturas desde las que se intenta llegar a esta comprensión ya que se podría ir desde cualquier punto de vista común, o bien desde un ámbito religioso hasta llegar a la perspectiva científica. Todas estas visiones, han transmitido un saber que ha constituido y construido un cuerpo, un cuerpo que se enfrenta a vivir en un tiempo y un espacio dados.

Este individuo, compuesto de una infinidad de matices, se ha ido alejando cada vez más de sí mismo y es precisamente en la insatisfacción de este amplio panorama de interpretaciones de él, lo que hace que en lugar de verse como un ser humano completo, se sienta y se perciba como un ente fragmentado que ha dejado a un lado el sentido de su existencia en manos de quien dicen poseer el conocimiento de este ser.

En el México de hoy podemos identificar este cuerpo como la concreción de una clase social y de una política económica que expresa las expectativas de un tiempo donde se buscaba el desarrollo al nivel de países europeos, donde uno de los lineamientos a seguir para obtener mejores ciudadanos era la calidad de los servicios de salud. Lo que en definitiva vino a significar un proceso contraproducente, puesto que en vez de mejorar la calidad de vida, ésta ha ido decayendo en la última década de manera contundente.

Es precisamente que en la sociedad occidental en razón del desarrollo de procesos económicos, políticos y técnicos específicos se construyó un sistema considerado científico, la llamada medicina alópata o biomedicina, que da explicación y acción sobre las enfermedades; este sistema devino en hegemónico y ha llegado a ser identificado como la

forma más adecuada de tratar la enfermedad, subordinado a otras formas de atender los padecimientos.

En la medicina moderna se tiene la convicción de que los procesos corporales pueden ser calculados y examinados, con base al mismo enfoque lógico que aplicamos para intentar comprender cualquier otro fenómeno natural, por tanto, según esta orientación, no hay nada especial que separe a los procesos fisiológicos de los restantes procesos físicos que observamos en la naturaleza.

Esta concepción emerge de Descartes, que basaba su visión de la naturaleza en una división fundamental de la misma en dos reinos separados e independientes: mente y cuerpo, éste para darle una mejor explicación se comparaba con el funcionamiento de una máquina, y así puesto que aquellas cosas materiales poseen una lógica, todo podía explicarse en función de la disposición y movimiento de sus partes¹.

Para Descartes, una persona sana era como un reloj bien hecho, en perfectas condiciones mecánicas de funcionamiento, y una persona enferma era comparable a un reloj cuyas partes no estaban funcionando de manera adecuada. La formulación cartesiana conducía a considerar que el cuerpo refleja las características maquinoides, habitantes de un mundo maquinoide. La enfermedad surgía, pues, como manifestación de un desorden en el mecanismo. Algo andaba mal en la máquina. Este enfoque dualista y reduccionista con respecto al ser humano resultaba enormemente fructífero para una ciencia que estaba dando sus primeros pasos. La ciencia no había hecho más que despertar, y andaba en busca de modelos y principios orientadores. El enfoque cartesiano le proporcionó el mandato necesario de examinar los cuerpos, de invadirlos incluso por medio de la disección anatómica².

Las principales características de la teoría médica moderna , y también muchos de los aspectos de la práctica médica actual, revelan el perfil de esta imagen cartesiana. De acuerdo con ella, la ciencia médica se ha limitado a intentar comprender los mecanismos

¹ Fritjof, C. (1998) *La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los seres vivos*. Barcelona: Anagrama.

² Dossey, L. (1986) *Tiempo, espacio y medicina*. Barcelona: Kairós

biológicos implicados en las afecciones de las distintas partes del cuerpo y, al proceder así, a menudo ha perdido de vista al paciente como ser humano. Se ha concentrado en fragmentos corporales cada vez más pequeños, mudando su perspectiva desde el estudio de los distintos órganos y funciones del cuerpo al de sus células, y desde éstas finalmente al estudio de las moléculas³.

Con el desarrollo de la anatomía y la fisiología, se le fue dando a lo biológico un peso fundamental y desde fines del siglo XIX, con los descubrimientos de Pasteur y Koch, se incorporan los paradigmas de la ciencia experimental. En el siglo XX la fisiopatología y la bioquímica patológica crean novedosos métodos de diagnóstico y terapéutica, el biologismo no sólo se va a expresar en la práctica clínica sino en la epidemiológica, se establece una serie de propuestas que tienden a naturalizar la enfermedad, ya que se habla de una red causal con una tríada entre el agente, el huésped y el ambiente que existen en un equilibrio inestable⁴.

Una idea central, es el supuesto de que existe una “predisposición” en el cuerpo de la persona, independientemente de su biografía personal o de su contexto. Tal predisposición, termina por estandarizar el curso normal de la enfermedad, de forma que el diagnóstico, el tratamiento y el pronóstico se establecen en función del conocimiento médico disponible sobre tal curso. Al asentarse la enfermedad de esta forma se termina asumiendo que tal curso puede ser predecible y controlado con las medidas médicas, en forma independiente a las condiciones materiales y sociales que rodean a los individuos (Mercado, 1996).

En el México invadido por la corona española, la visión de la proximidad intelectual a las personas que pudieran tener acceso a ésta era una constante señal de alerta, ya que estaba en entredicho el poder y la sumisión a la que se tenían sometida al país. Panorama que resultó en un evidente rezago científico.

³ Op. Cit. 1986

⁴ A través del tiempo el modelo biomédico ha ido en evolución, la “Historia natural de la enfermedad” se complementa hoy en día con los avances en ciencias genómicas, donde la manipulación del código genético permite conocer la causa y manifestación de infinidad de enfermedades. Arganis, J. E., (1998) “Estrategias para la atención a la Diabetes Mellitus de enfermos residentes en Cosamaloapan, Veracruz” Tesis para optar por el grado de Maestría en Antropología Social. México: Escuela Nacional de Antropología e Historia.

Ante la evidente crisis atravesada por la ciencia médica a principios del siglo XIX, los médicos Manuel Carpio y Casimiro Liceága manifestaron su descontento escribiendo al tribunal de médicos españoles, y a los gobiernos con el propósito de promover una reforma en los estudios de medicina. Como lo único que lograron fue la creación de tres o cuatro planes de enseñanza, estos profesores y sus alumnos organizaron grupos de estudio, que más tarde se convertirían en asociaciones académicas médicas privadas cuyo objetivo era establecer sus planes de estudio y por lo tanto obtener una hegemonía en la enseñanza de la ciencia médica en México. El 23 de diciembre de 1830 se inician los arreglos de los requisitos para ingresar a la Escuela de Medicina, y es para el 19 de octubre de 1833 que el Poder Legislativo del país autoriza al gobierno la organización de la enseñanza pública, por consiguiente la instauración de los planteamientos médicos modernos⁵.

La promoción de la investigación clínica constituyó para los galenos la única vía por la cual la institución médica mexicana lograría adquirir conocimientos y prestigio similares a los de los países europeos. De esta manera, la medicina mexicana lograría alcanzar el nivel de desarrollo médico del resto del mundo occidental e instituir un poder médico nacional. Las investigaciones médicas realizadas en México iban tomando más la forma de los cánones científicos positivistas europeos⁶, los estudios clínicos contaban con un marco metodológico caracterizado por un riguroso control, una evaluación basada en numerosas observaciones de casos y las constantes referencias a los datos de investigaciones extranjeras con el objetivo de validar los resultados obtenidos por los médicos mexicanos⁷. No podía faltar además el retomar las ideas cartesianas para explicar el funcionamiento del hombre en analogía con una máquina.

Tener una idea del cuerpo fragmentado impidió visualizar en el futuro los procesos complejos de la relación con la sociedad y las maneras de construir nuevos vínculos con

⁵ López, S. O., (1998) *Enfermas, Mentirosas y Temperamentales. La concepción médica del cuerpo femenino durante la segunda mitad del s. XIX en México*. México: CEAPAC-Plaza y Valdés.

⁶ El positivismo hace referencia Término que designa la doctrina y las escuelas que tienen su origen en las teorías de A. Comte y cuyo rasgo distintivo es no aceptar más que lo existente en la realidad, es decir, los hechos positivos y las relaciones que se dan entre ellas. Rechaza las cuestiones de la metafísica, ética o teológicas que no pueden ser corroboradas empíricamente.

⁷ Op. Cit. 1998

los otros, con el individuo. La subjetividad y las representaciones simbólicas estructuran una nueva realidad que no se puede explicar con el modelo biologista o la atomización del cuerpo; la fragmentación en sistemas sin conexión sólo estipuló nuevas posibilidades de leer la vida como una condenación a la prolongación de los estilos de vida. En ese sentido los procesos sociales e históricos se construyen como mecanismos contenedores acordes a una lectura de la sociedad de su tiempo. La cultura de la salud no escapa a los aprendizajes que se estipulan en las instituciones como los hospitales y las escuelas, en ellas se ve la realidad de la muerte y de la enfermedad como el proceso natural donde se culmina y donde se espera llegar⁸. Es por ello que en la actualidad somos partícipes en el incremento alarmante de las enfermedades crónicas en las últimas décadas. La diabetes mellitus, las enfermedades cardiovasculares, los tumores malignos, los accidentes y la enfermedad cerebro vascular son, entre otras, las causas del mayor número de muertes en México y sustituyeron, de entre las primeras causas de muerte , a las enfermedades infecciosas.

Un poco de la historia de la diabetes

Nada sabemos de la vida, el dolor y la muerte de las primeras personas que enfermaron de diabetes. Las hubo con seguridad, pero les faltó el médico observador que distinguiera su suplicio de los sufrimientos de los otros enfermos y que legara a la posteridad sus notas e impresiones. En 1873, el arqueólogo y novelista alemán George Ebers, excavando en las ruinas de Luxor, tuvo la suerte de dar con un papiro, que data del año 1553 a.C. y el cual contiene una síntesis de todos los conocimientos médicos del antiguo Egipto. El papiro habla de enfermos que adelgazan, que tienen hambre continua, que orinan muchísimo y que se sienten atormentados por una sed enorme. Para su tratamiento aconsejaba una pócima hecha con grasa de ternera, cerveza, hojas de menta y sangre de hipopótamo, junto con invocaciones a Isis, a Anubis y a Osiris y sacrificios y ofrendas a Imhotep. Es seguro que el diabético seguía igual, es decir, bebiendo, orinando, adelgazando y debilitándose, para acabar muriendo en un breve plazo⁹.

⁸ López, R. S., (2000) *Prensa, cuerpo y salud en el siglo XIX mexicano (1840-1900)*. México: CEAPAC-Miguel Ángel Porrúa.

⁹ Cañadell, V. J., (1980) *El libro de la diabetes*. España: Jims, pág. 11-13

En el siglo V a.C., en la lejana India, Susruta observa una extraña enfermedad – propia de ricos, de obesos, de personas que comen mucho dulce y mucho arroz- cuya característica más peculiar es que la orina de los que la sufren tiene un sabor dulce. Siguen pasando años y años. Los síntomas de la diabetes son bien conocidos por muchos médicos: *adelgazamiento, debilidad, hambre, sed y gran cantidad de orina*. Los tres últimos por ser quizá los más característicos, recibieron y han conservado hasta nuestros días nombres de la etimología griega: *polifagia* (hambre), *polidipsia* (sed) y *poliuria* (orina abundante).

Así llegamos a 1679, cuando un médico inglés, el doctor Thomas Willis humedece un dedo en la orina de un diabético, lo pasa a su boca y redescubre su sabor dulce. Él tiene la oportunidad de probar la orina de muchos pacientes que presentan los síntomas de la diabetes. En unos la orina es muy dulce, en otros no lo es tanto y en algunos es totalmente insípida. Esta observación le permitió diferenciar dos clases de diabetes; la más frecuente es aquella en que la orina de los enfermos es dulce, enfermedad a la cual cuadra bien el nombre de *diabetes mellitus* –en latín *mellitus* significa miel-, distinguiéndose así de la diabetes sin azúcar o *diabetes insípida*.

La historia de la diabetes avanza decididamente al comenzar el siglo XIX. Se inicia la época de la medicina experimental, un capítulo más se escribe con Claude Bernard, quien descubre que las féculas y azúcares de la alimentación se transforman en glucosa o azúcar de uva, que luego, en el hígado, se concentra y se convierte en glucógeno, el cual a su vez, puede pasar nuevamente a glucosa, manteniéndose así de una manera constante en la concentración de azúcar en la sangre. De igual forma se hacen investigaciones con el páncreas, órgano situado por detrás del estómago que contribuye a la digestión de los alimentos. En 1867, Langerhans descubre que dispersos en el seno de la masa pancreática, de aspecto muy similar al de las glándulas salivales, hay unos islotes de células cuya estructura es distinta a las células que producen fermentos digestivos¹⁰. Posteriormente se descubre que un organismo carente de páncreas se vuelve diabético, así mismo se relaciona una sustancia segregada por dichos islotes con la regulación de la glucosa.

¹⁰ Op. Cit. (1980) Pág. 21

En 1918, Charles H. Best y Frederick G. Bating investigando con *Marjorie*, una perra diabética por extirpación del páncreas recibe las primeras inyecciones de la sustancia producida por los islotes de Langerhans: se había descubierto la insulina. Así pues esto permitió que se llevara un tratamiento más eficaz de muchos diabéticos; pero con su descubrimiento no se han aclarado totalmente las posibles causas que originan la enfermedad. El examen del páncreas de personas fallecidas con diabetes ha revelado que en unos casos hay una degeneración total de este órgano, en más ocasiones se encuentra que la atrofia sólo afecta a los islotes de Langerhans, pero muchas otras veces, no se encuentra la más mínima lesión pancreática. En el primero y segundo grupos de diabéticos parece evidente que la enfermedad está causada por un defecto del páncreas, pero los casos en que este órgano no presenta ninguna anomalía deben obedecer a otro origen¹¹.

La concepción alópata actual de la Diabetes Mellitus

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica degenerativa que afecta al metabolismo de proteínas, grasas y carbohidratos; se asocia a una deficiencia absoluta o relativa en la secreción de insulina y puede presentar además un grado variable de resistencia a la misma. Representa una de las enfermedades de mayor proporción dentro de los padecimientos crónicos degenerativos. Uno de los principales peligros de la diabetes es su avance silencioso, ya que puede ser asintomática en etapas iniciales y cursar durante lapsos variables en forma inadvertida. Aproximadamente 30 a 50% de los enfermos desconoce su enfermedad, ya porque efectivamente se encuentran asintomáticos o porque sus signos y síntomas no han sido identificados como tales (Alpízar, 2001).

Alrededor del 8.2% de la población entre 20 y 69 años padece diabetes, y cerca del 30% de los individuos afectados desconoce que la tiene. Esto significa que en nuestro país existen más de cuatro millones de personas enfermas de las cuales poco más de un millón no han sido diagnosticadas. Una proporción importante de personas la desarrolla antes de los 45 años de edad. Por otra parte, la mortalidad por esta causa muestra un incremento

¹¹ Op. Cit. (1980) pág. 30

sostenido durante las últimas décadas, hasta llegar a ocupar el primer lugar dentro de la mortalidad de la población en edad productiva, en tanto que, ocupa el segundo lugar en la población mayor a 65 años.

**Principales causas de mortalidad en edad productiva (de 15 a 64 años), 2003
Nacional**

Orden	Descripción	Defunciones	Tasa ^{1/}	%
	Total	174 747	263,74	100,0
1	<i>Diabetes mellitus</i>	23 365	35,26	13,4
2	Cirrosis y otras enfermedades crónicas del hígado	17 712	26,73	10,1
3	Enfermedades isquémicas del corazón	12 854	19,40	7,4
4	Accidentes de tráfico de vehículo de motor	11 158	16,84	6,4
5	Agresiones (homicidios)	8 720	13,16	5,0
6	Enfermedad cerebrovascular	6 237	9,41	3,6
7	VIH/SIDA	4 359	6,58	2,5
8	Nefritis y nefrosis	3 948	5,96	2,3
9	Lesiones autoinfligidas intencionalmente (suicidios)	3 590	5,42	2,1
10	Uso de alcohol	3 041	4,59	1,7
11	Tumor maligno del cuello del útero	2 667	4,03	1,5
12	Tumor maligno de la mama	2 632	3,97	1,5
13	Enfermedades hipertensivas	2 539	3,83	1,5
14	Infecciones respiratorias agudas bajas	2 421	3,65	1,4
15	Tumor maligno de tráquea, bronquios y pulmón	2 238	3,38	1,3

Tabla 1 ^{1/} Tasa por 100 000 habitantes. Fuente: Elaborado a partir de la base de datos de defunciones INEGI/Secretaría de Salud. Dirección General de Información en Salud. CONAPO. Proyecciones de la Población de México, 2000 - 2050. México, 2002.

**Principales causas de mortalidad en edad posproductiva (65 años y más), 2003
Nacional**

Orden	Descripción	Defunciones	Tasa ^{1/}	%
	Total	246 823	4,719.60	100.0
1	Enfermedades isquémicas del corazón			
2	<i>Diabetes mellitus</i>	37 690	720.68	15.3
3	Enfermedad cerebrovascular	35 619	681.08	14.4
4	Enfermedad pulmonar obstructiva crónica	20 288	387.93	8.2
5	Cirrosis y otras enfermedades crónicas del hígado	15 866	303.38	6.4
6	Enfermedades hipertensivas	8 842	169.07	3.6
7	Infecciones respiratorias agudas bajas	8 738	167.08	3.5
8	Desnutrición calórico protéica	7 939	151.80	3.2
9	Nefritis y nefrosis	6 617	126.53	2.7
10	Tumor maligno de tráquea, bronquios y pulmón	6 131	117.23	2.5
11	Tumor maligno de la próstata	4 479	85.64	1.8
12	Tumor maligno del estómago	4 081	78.03	1.7
13	Tumor maligno del hígado	3 123	59.72	1.3
14	Anemia	3 038	58.09	1.2
15	Úlcera péptica	2 185	41.78	0.9

Tabla 2. ^{1/} Tasa por 100 000 habitantes. Fuente: Elaborado a partir de la base de datos de defunciones INEGI/Secretaría de Salud. Dirección General de Información en Salud. CONAPO. Proyecciones de la Población de México, 2000 - 2050. México, 2002.

La diabetes es la causa más importante para la amputación de miembros inferiores de origen no traumático, así como de otras complicaciones como retinopatía e insuficiencia renal. Es también uno de los factores de riesgo más importantes por lo que se refiere a las enfermedades cardiovasculares.

Pero qué sucede con el organismo, ¿de qué forma es que se produce la diabetes en el cuerpo? El órgano que desempeña el papel más importante para la aparición de la diabetes es el páncreas. Éste se encuentra por abajo y atrás del estómago y es mucho más pequeño que el hígado.

El páncreas está constituido por dos órganos con funciones distintas: el *páncreas exócrino*, la principal glándula digestiva del cuerpo, y el *páncreas endocrino*, lugar donde se origina la insulina, glucagón, somatostatina y polipéptido pancreático. Mientras que la acción primordial de los productos del páncreas exócrino (enzimas digestivas) es el procesamiento de los alimentos ingeridos con la finalidad de que estén disponibles para su absorción, las hormonas del páncreas endocrino modulan todos los demás aspectos de la nutrición celular, desde el índice de absorción de alimentos hasta el almacenamiento celular o el metabolismo de los nutrientes. La disfunción del páncreas endocrino o las respuestas anormales de sus hormonas en tejidos blanco, dan como resultado trastornos graves en la homeostasia de nutrientes, generando así la diabetes. (Greenspan, 2000).

Dentro del páncreas se encuentran distribuidos unos agrupamientos aislados de células, llamados Islotes de Lagerhans. En esos islotes se encuentran unas células beta, que tienen la función de elaborar y secretar la hormona *Insulina* en la sangre. Cuando la glucosa aparece en el torrente sanguíneo de una persona normal, las células beta liberan la insulina para iniciar el proceso de transformación o almacenaje de ésta en el hígado¹².

¹² La imágenes fueron retomadas de Durán y col. (1997) *El diabético optimista, Manual para diabéticos, familiares y profesionistas de la salud*. México: Trillas.

CAPÍTULO

2

LA ALIMENTACIÓN EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA DIABETES.

*“El hombre no vive de lo que come
sino de lo que digiere”
(Anónimo)*

Para el caso que nos ocupa, no podemos soslayar el proceso social y político de la época que cruza la enfermedad y sus formas de materialización en el cuerpo, eso significa que no existe una explicación absoluta, las diversas mediaciones sociales y personales redimensionan el proceso de salud y de muerte. Una es el proceso de construcción de la enfermedad que está íntimamente ligado a la dieta de una población, a sus hábitos de comida cotidiana, a su herencia cultural de degustar ciertos sabores y olores¹.

Hoy en día es común hablar de la alimentación, se hace parte de las charlas amenas entre amas de casa, o entre adolescentes, en la radio, en escuelas, en los puestos de revistas, en un sin número de lugares hallamos el tema, pero ¿realmente hacemos conciencia de lo que significa el “comer bien”?, ¿seremos de verdad conscientes de lo que introducimos en nuestro cuerpo?, o ¿será que esto también es parte de una mezcla publicitaria entre la estética humana y la salud pública?.

Los seres humanos somos omnívoros pues comemos todo tipo de alimentos, sin embargo se excluyen algunos productos dado que fisiológicamente son imposibles de digerir para el estómago humano. A pesar de esto, hay productos o alimentos que algunos grupos de personas excluyen no porque no sean comestibles, sino por los diferentes gustos. En esencia, la comida nutre la mente colectiva de un grupo social antes que el estómago, por lo que viene a ser más un factor social que uno nutricional o fisiológico.

Es el siglo XVI realmente el que marca el inicio de una revolución en las cocinas del mundo, y es en México que los cambios ocurridos durante esos primeros años de la dominación española han influido profundamente en qué y cómo comemos. Los cambios

¹ López, R. S. (2000) *Prensa, Cuerpo y Salud en el Siglo XIX Mexicano 1840-1900*. México: Porrúa, CEAPAC

de los sistemas culinarios de aquellos tiempos devinieron en nuevas formas de construir un cuerpo, que al paso del tiempo fue adquiriendo otros estilos de vivir y morir.

Para comprender de manera más profunda cómo es que estos intercambios en los sistemas alimenticios produjeron nuevas enfermedades; entre ellas la Diabetes, sería conveniente hacer una revisión breve a los acontecimientos que marcaron la estructura de una distinta significación a la acción de comer y de conformar un cuerpo.

Lo culinario en el México Prehispánico

La cocina mexicana tal como la conocemos hoy en día es parte de una gran composición de varias culturas, tales como la europea, la asiática y la misma americana. Para conocer a cerca cómo es la variedad culinaria actual, forzosamente nos tenemos que remitir a nuestros antepasados, al origen de las bases de la constitución de la alimentación mexicana.

La alimentación de los antiguos pobladores del denominado Nuevo Mundo, estaba sujeta a la geografía que habitaban, es decir, no hacían modificaciones sustanciales para ajustar el ambiente de acuerdo a sus necesidades, sino más bien ellos eran los que se adaptaban a las condiciones de las diversas regiones donde se ubicaban.

Los más importantes centros de origen de la agricultura del Nuevo Mundo tenían climas diversos, tan diversos como las frías tierras altas de los Andes y las tórridas bajas del Amazonas y el Orinoco, pero estaban todos en los trópicos. La agricultura del Nuevo Mundo nunca desarrolló los medios de producir grandes cantidades de alimentos en las áreas semiáridas de la zona templada, es decir, en las praderas de latitud media²

Los indios del Nuevo Mundo sólo domesticaron unas cuantas especies de animales, de los cuales solamente la Llama era de tamaño considerable, ninguna de ellas era capaz de tirar un arado; se tenían pocos animales domésticos y por lo tanto se vieron

² Crosby, W. A. (1997) "La fusión de dos comidas" en Long, J. *Comida y conquista. Consecuencias del encuentro entre dos mundos*. México: UNAM

obligados a desarrollar cultivos y técnicas agrícolas que no dependían de la fuerza o el estiércol de éstos animales.

Así pues, la dieta predominante en la época del México prehispánico era altamente nutritiva, balanceada y de gran variedad comprendida por especies vegetales, insectos y en menor proporción ciertas carnes. Los animales comestibles eran: el guajolote, la iguana, el pato, el venado, el perro, el conejo, las tuzas, las codornices, el jabalí y algunas aves migratorias. De la pesca destacaban los mariscos, los moluscos, crustáceos como los caracoles, los ajolotes, las ranas, peces y langostas.

De las frutas y legumbres cosechadas en mesoamérica, se encuentran el mamey, guayaba, papaya, ciruela, capulín, tuna, zapote, maíz, calabaza, jitomate, tomate, frijol, elote, chile, chilacayote, chayote, quelite, nopal, huauzontle y la jícama, entre otros.

Cabe destacar el papel del maíz dentro de la alimentación prehispánica, pues éste se creía constituía el sustento básico del cuerpo y también del espíritu. La religiosidad de los aztecas y los mayas, entre otros pueblos, estaba vinculada de varias maneras al maíz; dioses y ofrendas, tortillas, atoles y pinole; ídolos de masa, fertilidad y agricultura; cañas y mazorcas. Además es sabido que el *Popol Vuh* afirma que el hombre fue creado a partir del maíz².

Es también importante mencionar que la magnitud del consumo y producción del maíz se debió en gran parte a las cualidades que posee, pues puede prosperar en una enorme variedad de climas. Cuando los europeos llegaron a América, el maíz se cultivaba en el estado de Tabasco y a lo largo del río San Lorenzo, en Canadá. Los pobladores precolombinos cultivaban el maíz sin la necesidad de una gran infraestructura o bien, de animales domésticos, y con o sin irrigación. Otra de las ventajas que ofrecía el maíz es la

² Hoy en día se puede constatar que el maíz es uno de los aspectos que unifica a la población mexicana, indudablemente es su consumo el que nos dice que para cualquier persona, de cualquier estrato social, no hay barreras puesto que no hay quien no haya probado alimento que tenga como base el maíz. El maíz en México no conoce la discriminación.

utilidad que le daban a sus demás componentes, por ejemplo, los tallos que se podían usar para hacer cercas y techos

Entre los insectos, éstos se comían porque eran fáciles de hallar en cualquier tipo de terreno, por lo que eran (y son) comunes dentro de la dieta de la población. Es así que insectos tales como el gusano de maguey, los escamoles, chapulines, el ahuahutle, las arañas, las hormigas, los jumiles o chinches de monte, los acociles, las larvas de mariposa, chicharras, etc., por mencionar algunos, son parte de la gran gama de la alimentación prehispánica. Cuenta Bernal Díaz del Castillo:

“Todo lo que se comía eran lagartijas, golondrinas, la envoltura de las mazorcas, la grana salitrosa. Andaban masticando semillas de colorín y andaban masticando lirios acuáticos, y relleno de construcción, y cuero y piel de venado. Lo asaban, lo requemaban, lo tostaban, lo chamuscaban y lo comían. Algunas yerbas ásperas y aun barro”.³

Por otra parte los elementos dulces lo constituían la miel para endulzar bebidas como el atole, pinole y el chocolate, otras bebidas comunes eran el chinguirito y la chica, que eran servidas en vasijas de oro, llevaban una connotación importante para las relaciones sociales. Sin embargo a todo aquel que abusara de dichas bebidas era castigado, por lo tanto no había personas que ingirieran altas cantidades de alcohol, sólo les estaba permitido a los ancianos a quienes se les respetaba y veneraba por toda su acumulación de experiencia y conocimientos.

“Los clientes entraban al mercado por la calle de las verduras y se sumían de inmediato en un enloquecido laberinto de colores, formas, olores y sonidos. Los vendedores distribuían verdaderos huertos de color sobre mantas blancas de algodón puestas en el suelo. Ofrecían pilas de jitomates rojos y rechonchos, camotes morados, jícamas marrones y verdes nopales –las hojas tiernas de un cactus-; las calabazas y chiles variaban del rojo al amarillo brillante al verde oscuro

³ Díaz del Castillo, Bernal (1984) *Historia verdadera de la conquista de la Nueva España*, Madrid: Miguel León Portilla, en Long, J. *Ibidem* (1997)

y el negro, mientras incontables hongos rojos, amarillos, anaranjados y azules añadían nuevas pinceladas de color. Las más hermosas eran las flores comestibles del cacao, la calabaza y el maguey a la espera de algún comprador que se las llevase para preparar sopas o tamales. Como si no bastara con el despliegue multicolor, los comerciantes cortaban muestras y se las ponían debajo de la nariz a los clientes que pasaban. Raíces aromáticas parecidas a cebollas y puerros competían con manojos de orégano perfumado, verdolagas, quelites y berros. No existía ninguna contraparte europea de muchas hierbas precolombinas, como la hoja santa, con su característico sabor anisado, o el epazote, con el que se condimentaban los guisados de frijol. Otras plantas tenían un parecido casual con algunas europeas, como ocurría con las semillas del guaje, que sabían a ajo. Los vendedores atraían la atención hacia sus productos canturreando sílabas repetitivas en náhuatl, y sus pregones, gritos, regateos y maldiciones resonaban por toda la ciudad.

Donde por fin terminaban las verduras se instalaban los vendedores de carne y de pescado. Los puestos se prolongaban cientos de metros por la orilla del mercado y las carnes se exhibían cortadas en o en un pie porque, a diferencia de las tiendas del Viejo Mundo, que despachaban carne de res y de cerdo, en Tlatelolco el grueso de las ventas de los carniceros consistía en conejos, perros, tuzas y zarigüeyas. Entre las especialidades figuraban los ajolotes, salamandras larvarias que se encontraban en lagunas cercanas; armadillos muy estimados por su carne, e iguanas.

Los indios se deleitaban asimismo con venados tanto de las tierras chichimecas como de la península de Yucatán. La costa del golfo proporcionaba también muchos manjares exóticos a los comerciantes de pescado que disponían su mercadería en filas paralelas al mercado de carne. Camarones secos que iban desde el tamaño más diminuto hasta el de enormes espirales se amontonaban junto a cangrejos, almejas, caracoles y ostras. Los vendedores ofrecían también innumerables especies de peces, pescados salados traídos de costas lejanas y truchas de ojos límpidos capturadas en arroyos próximos. El pescado blanco de los lagos más occidentales era el más caro, debido a su carne succulenta. Otros productos de lujo incluían langostas, ranas, tortugas, serpientes, anguilas y pulpos, así como el caviar de huevecillos de peces e insectos.

Después de este recorrido por los alimentos mesoamericanos el visitante, cansado pero satisfecho, no había llegado más allá del centro del mercado. Más hacia el este los comerciantes vendían utensilios de cocina de cerámica y otros artículos para el hogar; hacia el sur los textiles multicolores se perdían a lo lejos y, al norte, junto con nuevos fardos de telas y pieles, había calles llenas de granos secos, leguminosas y chiles. Después de los vendedores de piel de conejo empezaban hileras al parecer interminables de maíz en una multitud de colores – blanco, amarillo, azul, rojo, variopinto--, además de montañas de amaranto, nueces y pepitas de calabaza. Las leguminosas mostraban una variedad similar, e incluían diminutos frijoles negros de la costa del golfo, otros gruesos y color café de los campos cercanos, y unos blancos, pequeños, traídos de provincias distantes. Cerca se alzaban montañas de sal asó como una miriada de chiles secos. Por suerte en ese lugar se divisaba ya la salida, pasando una ruidosa calle de aves vivas.⁴

Para el nativo americano el comer, no tenía una connotación de placer, simplemente era para calmar el hambre, la comida también era utilizada como ofrenda en día de muertos y en ritos para sus dioses. Sin embargo a raíz de la colonización española, esta visión vino a dar un giro totalmente distinto, puesto que para los venidos del Viejo Mundo, el comer era un acto de deleite y goce, un motivo de festejo magnánimo, que demostraba el poderío de su imperio.

La fusión de dos culturas en la alimentación: México y España

1492 fue sin duda un año que marcaría para siempre la historia humana, ya que a pesar de que cuando somos niños nos enseñan que “Cristóbal Colón descubrió América”, éste fue un acontecimiento que trajo consigo una serie de consecuencias inimaginables y de una enorme trascendencia, más de la que nos suelen mostrar en la escuela. Ese evento fue el choque entre dos mundos, un encuentro entre dos culturas distintas que se fusionaron dando origen –entre otras cosas- al sistema culinario que hoy es tan común en nuestra vida diaria.

⁴ Sahagún, B. “The Florentine codex. General History of the things of New Spain” , 1950-1982, 10:79, 11: 279-289, en: Pilcher, J. (2001) *¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad Mexicana*, México: Ediciones de la Reina Roja, Conaculta, CIESAS

Este encuentro del Viejo Mundo con el Nuevo Mundo fue la consecuencia de la necesidad de hallar nuevas rutas comerciales después de que los turcos otomanos conquistaron Asia Menor y cerraron las vías comerciales a la India y a sus abundantes especias, que se habían vuelto una necesidad de consumo para el paladar de los europeos.

Los primeros conquistadores que llegaron al territorio mexicano lo hicieron con recursos alimenticios relativamente escasos y debieron consumir los que la región brindaba. Poco tiempo después comenzaron a llegar naves cargadas con productos del Caribe y de España, pero nunca resultaron suficientes y, como consecuencia, se aprovechó lo que México ofrecía con pocas adiciones.

La alimentación en el Viejo Mundo se caracterizaba por el consumo de especias que le daban un el toque vistoso a la rutinaria comida, que consistía principalmente en carne, pan y vino; algunas de estas especias eran la menta, el perejil, el romero, la salvia, la pimienta, la nuez, el clavo, el comino, el tomillo, la canela, entre otras.

Así pues, de los frutos que el Viejo Mundo trajo hacia el Nuevo Mundo podemos encontrar dentro de los productos, algunos de los cuales encontraron un clima adecuado para desarrollarse, otras en cambio, tardaron en adaptarse a estas tierras nuevas. Entre ellas destacan trigo, caña de azúcar, arroz, olivo, vid, zanahoria, lechuga, rábano, nabo, perejil, cebolla, ajo, berenjena, acelga, haba, lenteja, pera, manzana, higo, durazno, melocotón, limas, limón, naranja y muchas más.

Los animales domésticos adoptados por los indígenas fueron el caballo, el cerdo, la gallina, las vacas, las ovejas, las cabras, entre otras. Estos animales fueron una novedad importante para los indígenas: su tamaño y demás características biológicas⁵ les permitieron adaptarse rápidamente a las nuevas y variadas condiciones naturales de México; su carne era abundante, fácil de obtener, y sobre todo, aseguraron una fuente accesible de grasa, sin paralelo con las existentes antes de la llegada de los españoles. La

⁵ Tal es el caso de la gallina, que tardo poco en incorporarse a los hogares de los pobladores debido a su gran parecido con el guajolote, tanto en su apariencia como en su cuidado, lo que en cierta medida facilitó su acomodo en la vida de los indígenas.

manteca del puerco abrió plenamente a la cocina mexicana la posibilidad de freír los alimentos, y dio origen a numerosos platillos nacionales como carnitas, frijoles refritos, y los que llevan tortillas o sus derivados fritos, como totopos, quesadillas, chalupas y tantos más.

Aunque su empleo como alimento fue limitado, contrastó la ganadería caballar, ya que ella sí implicaba una tecnología y el uso de herramientas de hierro, que los españoles no deseaban poner en manos de los indígenas. Por lo tanto el uso del caballo fue restringido y se consideraba un favor y honor importante el otorgar una autorización para emplearlo a quienes no fueran españoles.

El ganado vacuno, por el contrario, quedó inicialmente en manos españolas, ya que implicaba una tecnología ganadera con la que no estaban familiarizados los indígenas. No fue sino hasta 1526 en que la Ciudad de México se abasteció regularmente de carne de res. La cría de estos animales también se alejó paulatinamente del centro del país, hasta alcanzar los grandes pastizales del norte. El propósito de su cría fue doble. Por una parte era fuente importante de carne, pero en los primeros tiempos de la Colonia se utilizó también para producir los cueros que requerían el calzado, los cinturones y sobre todo para el apoyo de la industria minera⁶.

Esas cantidades de animales modificaron drástica y permanentemente los ecosistemas. Eliminaron los pastos nativos, que no habían desarrollado defensas contra el pastoreo y el pisoteo intenso⁷. Esto estimuló las explosiones demográficas entre los inmigrantes y alteró drásticamente, y para siempre, los ecosistemas de regiones enteras.

De las leguminosas que predominaban en el Viejo Mundo, estaba el trigo, fuente de importantes sectores económicos, industriales y religiosos. Resultaba fundamental su consumo, pues recordemos que era uno de los ingredientes principales dentro de la dieta europea. En un intento por fomentar la producción ibérica de lana, los reyes católicos

⁶ Vargas, L. A., Casillas, L. E. "El encuentro de dos cocinas: México en el siglo XVI" en: Long, J. (1997) *comida y conquista. Consecuencias del encuentro entre dos mundos*. México, UNAM

⁷ Crosby, A. W. "La fusión de dos comidas" en: Long, J. (1997) *comida y conquista. Consecuencias del encuentro entre dos mundos*. México, UNAM

habían permitido que los pastores apacentasen a sus animales en los campos de cultivo, y que se talasen bosques enteros para convertirlos en pastizales. Las hambrunas resultantes devastaron el campo español, y los recuerdos del hambre impulsaron a los conquistadores hacia el Nuevo Mundo⁸.

El trigo fue un cereal que costó un gran esfuerzo para acoplarse al Nuevo Mundo, ya que requería inversiones importantes, tanto agrícolas como industriales. Hacían falta arados de hierro para labrar adecuadamente la tierra, y éstos, a su vez, precisaban onerosos animales de tiro. El grano también requería riego abundante tanto para la siembra, en diciembre, como para la maduración, en marzo. Después de la cosecha el cereal tenía que molerse para hacer harina, proceso muy costoso⁹.

El pan de trigo tenía una especial importancia, no sólo porque era el principal producto de la dieta española, sino porque debido a él lograron la consumación de la conquista del Viejo Mundo por medio de la evangelización del pueblo mexicano al catolicismo.

Además se trataba de imponer la creencia a los indígenas que al consumir los alimentos de la dieta española, podían llegar a ser tan fuertes e inteligentes como aparentemente lo eran ellos. Indudablemente fue una mentira, que de tanto repetirla se hizo verdad con la cual el mexicano además de ingerir esa dieta, degustó los sentimientos de sumisión y humillación, que se vieron reflejados en la transformación del cuerpo azteca, de fuerte, alto y equilibrado a chaparro y desganado, perdiendo la armonía con él mismo y con la naturaleza que le rodeaba. Sin embargo la guerra del trigo no fue del todo ganada, ya que el maíz a pesar que redujo su relevancia, no perdió nunca su vigencia, cosa que podemos observar y ser partícipes hoy en día.

Para la Nueva España, un producto que llegó a revolucionar su cocina es el azúcar, extraída de la caña de azúcar, originaria de la India y que al llegar a estos terrenos rápidamente pasó a ser un ingrediente fundamental de la comida mexicana, ya que el

⁸ Op. Cit. (2001) p.56

⁹ Ibidem. p.58

azúcar se combinó con las frutas locales para producir ates, orejones, frutas cubiertas, acitrones y otras tantas. La producción de azúcar favoreció el de las bebidas alcohólicas. Mientras que la elite que podía permitirse los elevados precios siguió bebiendo vinos y jereces importados. Los colonizadores menos afortunados adoptaron la bebida fermentada nativa: el pulque. Sin embargo, tal vez la bebida más popular de la Nueva España que no contenía alcohol era el chocolate, transformando aquella bebida amarga de los señores precortesianos en una dulce al agregarle azúcar y especias¹⁰. Lo anterior indica como la comida se convirtió en un sistema de jerarquización de las clases sociales.

Las cocineras de la Nueva España crearon una elaborada cocina combinando ingredientes y técnicas culinarias de ambos lados del Atlántico. Pero el proceso de mestizaje se inició en los márgenes de los sistemas culinarios, con la mezcla de ingredientes como chiles y carne. Los cereales básicos, el maíz y trigo, siguieron siendo en gran medida mutuamente excluyentes, el pan alimentaba a una acomodada sociedad criolla y las tortillas se restringían a los pobres y a las comunidades indígenas. Las asociaciones jerárquicas de la comida dentro de la Nueva España contribuyeron a retrasar la aparición de una cocina nacional consiente de sí misma, así como las divisiones sociales coloniales demoraron la unificación de la nación mexicana¹¹.

Después de todo, esta fusión fue dada por las circunstancias a las que estaban sometidos los españoles y a los que ellos mismos sometieron al pueblo indígena. Ambas partes tuvieron que adaptarse para encontrar un equilibrio en la búsqueda de no perder aquello que consideraban suyo, como sus tradiciones, su cultura, su educación, su alimentación.

Las mujeres jugaron en todo este proceso un factor fundamental, fueron ellas quienes propiciaron el mestizaje culinario, pues amalgamaron la alimentación en un intento de solventar las carencias de ingredientes o bien, para no dejar de ser y pertenecer

¹⁰ Ibidem 60

¹¹ Ibidem 52

a sus raíces prehispánicas. Es entonces que el intercambio culinario funcionó en forma recíproca, creando grandes maravillas para el paladar:

“Sor Andrea de la Asunción se levantó las blancas mangas y el hábito negro de la orden de Santo Domingo y se aprestó a cumplir su sagrada vocación. Bajo el techo abovedado de una cocina conventual de Puebla de los Ángeles empezó por escoger chiles rojos y negros y tostarlos en el comal. Un brillo beatífico le cubrió la frente mientras molía los pimientos en el metate hasta obtener una pasta tersa. De esa piedra de moler de origen nativo pasó al especiero del Viejo Mundo, para seleccionar clavo, canela, granos de pimienta, semillas de cilantro y de ajonjolí, que frió en una sartén. Las molió, se las agregó a los chiles, junto con jitomates hervidos, y coció la mezcla a fuego muy bajo en una cazuela de barro, añadiéndole de vez en cuando caldo de pavo. De la salsa café oscuro emanaban aromas divinos, pero cuando se echó unas gotas en la palma de la mano para probarla seguía faltando algo. Andrea dio pronto un vistazo en busca de inspiración por la cocina azulejada y de pronto vio el chocolate, la antigua bebida de los señores aztecas. En el instante preciso en la que la tablilla al mismo tiempo dulce y amarga se fundió en la salsa, terminó de crear el mole poblano, el plato nacional de México¹²”.

Para el final del siglo XVI la situación cambió y sus principales efectos sobre la alimentación fueron: la adopción de nuevos instrumentos y técnicas de cultivo por los indígenas, la introducción de la ganadería que llegó a los poblados indígenas, cambios en el modo de preparar y consumir la comida, el inicio de la industrialización de algunos alimentos, la apertura de establecimientos públicos para la venta de alimentos, entre otros. Así como se crearon nuevos sistemas alimentarios, también se establecieron diversas formas de construir el cuerpo, nuevas enfermedades, nuevos padecimientos y nuevas formas de ver la vida se originaron. Lo cual llevo a un desequilibrio que permanece hasta nuestros días.

¹² Valdés, A. “Novísimo arte de cocina o excelente colección de mejores recetas” en: Pilcher, J. (2001) *¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad Mexicana*, México: Ediciones de la Reina Roja, Conaculta, CIESAS

¿Qué comemos los mexicanos?

En la época del México Independiente el consumo del maíz, frijol, chile y trigo tuvieron sus respectivas variaciones de acuerdo a la industria que las manejaba, al clima que preponderaba y de igual forma al mercado donde se insertaban. En cambio el consumo de la fruta y las carnes rojas estuvo por lo general limitado a los pequeños propietarios o a las fincas de los rancheros más acomodados. Buena parte de lo obtenido no iba al mercado; era consumido por los propios productores y lo que salía a venta a penas si tenía regalías.

La cocina mexicana no sólo variaba con las regiones sino también con el tiempo, ya que las diferentes ocasiones requerían los alimentos apropiados. Las reglas de etiqueta funcionaban como mapas temporales que guiaban las relaciones interpersonales por el terreno muchas veces escabroso de la clase, el género y el parentesco. El comportamiento adecuado dependía del estatus de un individuo pero también lo determinaba, con lo cual resultaba tan difícil como esencial ubicarse correctamente en el contexto que fuese. La etiqueta de la comida contribuía asimismo a resolver las contradicciones sociales al brindarle a la “gente decente” espacios en los cuales consumir alimentos populares poco elegantes pero deseables. No obstante, transgredir los límites entre la casa y la calle planteaba graves peligros a la sociedad refinada.

Las memorias de Guillermo Prieto recuerdan con afecto las comidas de su juventud e ilustran la gran variedad de alimentos mexicanos del siglo XIX. En la escuela en la que estaba interno se despertaba todas las mañanas esperando tomar lugar en la cama una taza de succulento chocolate. Este estimulante esencial, preparando con agua o con leche y servido con un pan dulce o unas frutas cristalizadas, constituía el desayuno, que se servía como a las diez de la mañana. Aunque era demasiado temprano para recibir visitas, esta comida familiar era bastante sustanciosa, con carne o pollo asado, guisados, moles o a veces una omelet. Y cualquiera que fuese el platillo principal, la guarnición habitual eran frijoles. Las familias adineradas tomaban vino tinto importado y las clases medias consumían el pulque nativo.

La comida, que era la más importante, comenzaba entre 1 y 2 de la tarde y la ciudad de México observaba infaliblemente este ritual. Las oficinas cerraban temprano para que los hombres pudiesen salir a comer a su casa, con la familia; tal vez, después de una siesta, regresaban a trabajar unas cuantas horas más. La comida tenía un formato invariable, y cada plato llegaba a la mesa por separado. Primero se servía con un consomé de pollo o de carne de res con limones para sazonarlo y chiles para acompañarlo. Luego venía una sopa seca de pasta o arroz con salsa de jitomate, que podía cubrir las pastas o incorporarse en la preparación del arroz. Los platos fuertes mostraban más diversidad; era típico el puchero hecho con coles, nabos, garbanzos, jamón y otros ingredientes. Después de los frijoles y postre la familia se entregaba a una siesta que se prolongaba hasta bien entrada la tarde.

Entre las 4 y 5 otra taza de chocolate estimulaba el apetito para la merienda, que se servía al anochecer y consistía en panes y dulces. Muchas veces se ofrecía a los miembros de la familia extensa y los amigos, que con ella se sostenían hasta que estaba lista la cena, como a las 10 de la noche. Este alimento, ya se tomase en la casa o en una fonda modesta, podía consistir en un guisado de carne con ensalada o pollo con mole. Los mexicanos acomodados se acostaban muy tarde, tras haber consumido a lo largo del día, una noble cantidad de comida¹³.

La comida estaba ligada a un sentimiento de ambivalencia en el que por un lado se despreciaba los hábitos alimenticios indígenas que daban parte a la identidad nacional y por otro la amalgama que éstos tuvieron con la cocina europea, con el fin de hacer de los mexicanos, seres mejores y productivos, tal y como lo eran las grandes elites del mundo moderno.

Los mexicanos del siglo XIX reconocían con toda claridad su cocina nacional en las formas de los tamales prehispánicos y los moles coloniales. Las mujeres seguían preparándolos, tanto al abrigo de su espacio doméstico como en las exuberantes festividades callejeras. Sin embargo los dirigentes varones se mostraban notablemente renuentes a reconocer esos platos como expresiones legítimas de la cultura nacional y

¹³ Op Cit. Pilcher, J. (2001) p. 90-92

mantienen la cocina europea como la norma para los banquetes públicos. Además, a partir de 1900 las clases altas mexicanas, que en algún tiempo hicieron de lado el maíz como simple forraje para los indios, comenzaron a atribuirle un nuevo y siniestro significado al cereal nativo, considerándolo como uno de los principales impedimentos para el desarrollo nacional.

El discurso de la tortilla funcionaba realmente como un subterfugio para distraer la atención de las desigualdades sociales. Cuando en los años cuarenta los investigadores del Instituto Nacional de Nutrición analizaron finalmente la dieta del país, descubrieron que el maíz y el trigo eran prácticamente intercambiables. La desnutrición rural no era consecuencia de alguna inferioridad de la tortilla, sino que la pobreza, y sobre todo la falta de tierra, hacía imposible llegar a tener una dieta bien balanceada. Lamentablemente una reforma agraria que permitiese a los campesinos alimentarse bien representaba una respuesta inaceptable para los gobiernos mexicanos que trataban de alcanzar la modernización económica. El desarrollo industrial requería mano de obra barata para producir bienes y grandes mercados para consumirlos, y ninguna de las dos cosas existía cuando la gran mayoría de la gente vivía en el nivel de la subsistencia, en comunidades aisladas¹⁴.

Entre 1880 y 1910 se rompieron por fin las barreras de la incomunicación: haciendas viejas y plantaciones nuevas se dieron a la tarea de procesar varios productos agrícolas solicitados aquí y en otras tierras. Las ciudades se llenaron de pequeños establecimientos, cuya producción fabril se integró poco a poco a la manera artesanal de elaborar los alimentos. El crecimiento en las ciudades de las clases medias y populares que solicitaban y podían pagar los productos del país, hizo aparecer ingenios, fábricas de aceites, aguas gaseosas, licores, cervezas, conservas, harinas y pastas alimenticias, así como empacadoras de productos del mar y de la tierra. El ferrocarril y la energía eléctrica contribuyeron enormemente a la expansión y modernización de las comunicaciones y los

¹⁴ Op Cit. Pilcher, J. (2001) p. 121

servicios, al desarrollo de la industria y la concentración de gente y de actividades en la ciudad de México¹⁵.

Los principales factores que contribuyeron al proceso de expansión de la ciudad fueron la consolidación del suelo urbano y suburbano, la desamortización de los bienes de las corporaciones civiles y eclesiásticas, que puso en movimiento el mercado de bienes raíces antes estancado, originó numerosas transacciones de la propiedad y la desintegración de los núcleos conventuales.

Otro factor fue la modernización tecnológica, que produjo un aumento en los ingresos de un grupo creciente de los habitantes; el desarrollo de los organismos de crédito urbano (1882) y la creación de fuentes de trabajo, servicios públicos y edificios de asistencia social o recreativa en zonas periféricas.

El acelerado crecimiento demográfico del país, exigía un aumento correctivo en la producción de alimentos, pero el volumen conjunto de maíz, frijol, arroz y garbanzo, cosechado en 1940, apenas fue superior en un 10.6% del alcanzado en 1911, en tanto que la población había aumentado en ese lapso un 30.5%. Cabe aclarar que la producción no fue mayor debido, por una parte, a la guerra civil que se prolongó todavía durante la década de los veinte: la rebelión delahuertista de 1923, la cristera de 1926-1929 y la escobarista de 1929; influyeron también las heladas, sequías, inundaciones, plagas, enfermedades y otras causas que, conforme al Censo Agrícola Ganadera de 1940, determinaron las pérdidas de las cosechas en una superficie total de más de 1.2 millones de hectáreas¹⁶.

Los resultados de estos acontecimientos generaron en el país una crisis en el mercado, de ahí que surgiera la tendencia por garantizar el abasto y los precios de los bienes básicos que llevó a una injerencia del Estado en la economía.

¹⁵ Arias, P. (1997) *La Cocina Mexicana a través de los Siglos. IX Comida en Serie*. México: Clío

¹⁶ López, R. D., (1998) *El abasto de productos alimenticios en la ciudad de México*. México: Fondo de Cultura Económica.

Un intenso proceso de modernización de la agricultura se inició a partir de la década de los cuarenta. En 1941, el gobierno estableció un programa cooperativo con la ayuda de la Fundación Rockefeller y por medio de la Oficina de Estudios Especiales de la Secretaría de Agricultura se propuso como objetivo aumentar la producción de alimentos. Las investigaciones comenzaron en torno a los problemas científicos para adaptar semillas a los suelos locales, a la búsqueda de mezclas adecuadas de insecticidas y fertilizantes, a la utilización eficiente de agua y otros problemas.

Siguiendo las recomendaciones de la comisión de expertos, los especialistas en fitopatología, genética, suelos, empezaron a trabajar. Al principio limitaron sus investigaciones al maíz y al trigo, con cierta atención al frijol en 1949, a la papa en 1952, y a las hortalizas en 1953; al sorgo, la cebada y las leguminosas forrajeras en 1954 y a la ganadería en 1956. Las razones para dar preferencia al maíz y al trigo eran claras: los dos cereales representaron en el período de 1939-1941, el 72% de la superficie cosechada (64% para el maíz y 7.4% para el trigo), además, el maíz era el artículo básico en la alimentación de la mayoría de los mexicanos. Por otra parte, era notorio el rápido aumento en el consumo por personas de trigo, sobre todo en las zonas urbanas. Si bien las semillas híbridas podrían aumentar el rendimiento hasta el 70% más que las semillas de maíz común. El empleo de fertilizantes y semillas mejoradas fuera de los distritos de riego en gran parte siguió siendo desconocido¹⁷.

La principal problemática se destacaba en el consumo de estas leguminosas, con lo que se llegaba a dividir la alimentación de los mexicanos en tres niveles: los más pobres comían simplemente maíz, sal y agua; cuando les era posible complementaban esa dieta con chiles y pulque; finalmente, en el nivel más alto, los mexicanos añadían a estos alimentos básicos carne, pan y otros productos. La estratificación de la población se hacía evidente con la cultura alimentaria que sufría vertiginosos cambios a partir de los eventos políticos, económicos y sociales que se manifestaban alrededor del mundo. Evidencia de esto tenemos a la Depresión Económica de 1929 y a la Primera y Segunda Guerra mundial.

¹⁷ Ibidem p. 314

Después de estos acontecimientos el aumento de la participación de las mujeres al trabajo, requirió de la implantación de nuevas formas de organización en los hogares de muchas familias. Ya no fue posible que las mujeres dedicadas durante la guerra a trabajar y sostener a los hijos retornaran como antes a la vida doméstica. Su exigencia de nuevos derechos modificó para siempre las rutinas de una sociedad donde ya no sólo trabajaban fuera del hogar, sino lejos de él. El poco espacio disponible para cocinar hizo que con el tiempo surgieran las primeras cadenas de comida rápida, donde se buscaba un alimento que fuera rápido de preparar y que trajera consigo los beneficios de las vitaminas, proteínas y carbohidratos, surgiendo así la hamburguesa, o lo que en México el equivalente sería la clásica torta – carne de cerdo, pollo, frijoles, queso, rebanadas de aguacate, jitomate y chiles, todo dentro de un pan llamado telera, comida que enmarca el mejor ejemplo de la fusión de la comida mexicana con el resto del mundo-, todo para satisfacer las necesidades de las masas, facilidad, comodidad y funcionalidad eran los principales requisitos a cumplir.

Si algo distingue a estos establecimientos, criados a los pechos del capitalismo, es justamente su carácter centralizado, eficaz y comunitario: la comida es barata y engañosamente nutritiva, disponible de forma instantánea y en cantidades ilimitadas; nadie tiene que esperar a nadie y nadie lava la vajilla porque platos y cubiertos sencillamente se tiran, y los propios clientes llevan la comida hasta la mesa y recogen cuando han acabado¹⁸.

La revolución alimenticia llegó entonces con las grandes industrias que convirtieron la comida en productos envasados para su mayor duración, la calidad entonces se vendía en costos de tiempo, más no de nutrición, aunque su publicidad afirmase lo contrario. El empleo de conservadores y saborizantes artificiales daba la impresión de consumir un alimento más apetitoso¹⁹ dio pie a que los alimentos se

¹⁸ Harris, M. (1999) *Bueno para comer*. México: Mc Graw Hill

¹⁹ El empleo de aditivos en los alimentos ha constituido la formación de una industria dedicada a esta rama, el sabor y apariencia de los alimentos es parte de una mercadotecnia que incluye sin lugar a dudas prácticas económicas, políticas, sociales y de salud, esta última en la intervención de las enfermedades causadas a raíz de la desnutrición originada en parte por la comida poco nutritiva que sale de estas industrias dedicadas a la búsqueda de comensales que desean eficacia y rapidez en su alimentación. Ver, Benitez, A. A. (1997) ‘La Sabrosa Industria del Sabor’ en *Tecnología de Alimentos, Industria y Mercado*, 32 (1) Diciembre, págs. 14-20, ‘¿A qué le tiras cuando comes mexicano?’ en *Tecnología de Alimentos, Industria y Mercado*, 32(11)

sintetizaran o se refinaran de tal forma, que al final eran simplemente materia muerta que perdió todos sus nutrientes, pero que reunía sabor y aspecto agradable, resultando el origen de desnutrición en la población mexicana y así mismo un factor determinante en el aumento de enfermedades crónico degenerativas, tal es el caso de la Diabetes, que en nuestro país actualmente se encuentra en la primera causa de mortalidad en personas de edad productiva.

Principales productos de la Industria Alimentaria²⁰.

Aceites y grasas comestibles: La tendencia de la agricultura mexicana a sustituir ciertos cultivos poco remunerativos, por cultivos de materias primas industriales de elevado rendimiento, como las oleaginosas, permitieron el desenvolvimiento de numerosas empresas dedicadas a elaborar aceite y grasas de origen vegetal. La producción de aceites, grasas y proteínas vegetales en México registró durante el periodo de 1970-1983, una tasa media de crecimiento de 4.7% superior a la de la población, que fue de 3.1% anual, lo que permitió a esta industria abastecer el mercado interno prácticamente en su totalidad. Este hecho adquiere relevancia porque se trata de una industria estratégica como proveedora de alimentos, ya que el 86% de la producción de aceites y grasas vegetales se destina al mercado alimentario, con la perspectiva de irse incrementando como fuente directa de proteínas de la canasta básica alimentaria de la población.

Al principiar la década de los sesenta, esta industria satisfacía casi el 60% de las necesidades nacionales, con una producción de más de 800 000 toneladas y la mayor importancia la tenía la copra, seguida por el ajonjolí y el cacahuate; muy de lejos por la linaza, el cártamo y la higuera, la soya, el olivo, el coquito, la semilla de nabo y el maíz. El país producía alrededor de 1 300 000 toneladas de aceites y grasas vegetales. Este auge de oleaginosas obedeció, más que al aumento de la población, al consumo generalizado de aceites vegetales para cocinar, en sustitución de la manteca de cerdo, de la que había

Diciembre, págs. 6-9; García, G. (1998) 'Seguridad de los aditivos en los alimentos. Evolución o Revolución.' en *Tecnología de Alimentos, Industria y Mercado*, 33 (4) Abril págs. 36-38

²⁰ Ibidem 1998 p. 526-535

cuantiosos deficientes por la eventualidad de las cosechas temporales de maíz, lo que ocasionaba un alto precio de la grasa animal.

Azúcar: La industria azucarera creció a una tasa media de 2.4 anual en el periodo de 1970-1980, inferior en tres puntos a la que registró en la década de los sesenta. El decrecimiento de la actividad obedeció principalmente al descenso de la productividad, tanto en el cultivo de caña, como en su posterior transformación industrial. El consumo nacional de azúcar aumento a un ritmo de 5% en promedio anual durante 1970-1980. Respondiendo la dinámica de consumo esencialmente a la demanda del sector industrial, que en esos años subió a una tasa media del 7% anual; a su vez, el consumo doméstico ascendió a un 2.6% promedio anual. La demanda de azúcar se situó en casi 3 200 000 toneladas; 45% de la comercialización fue canalizada al sector doméstico y el 55% restante al sector industrial, integrado por las ramas de refrescos embotellados, dulces, pan, galletas, mermeladas, conservas y otras.

Maíz y sus productos industrializados: La producción de los molinos de nixtamal se destinó, en su mayor parte, a elaborar tortillas y, el resto, al mercado de menudeo. En los últimos años fue creciente la tendencia a usar la harina de maíz para elaborar dicho producto, debido a las ventajas que proporcionaba en cuanto a reducir el costo y los mayores niveles de eficiencia, respecto a la masa de nixtamal. El consumo nacional aparente de tortillas aumento en 6.1% en promedio anual, en tanto que los niveles de consumo por persona ascendieron a un ritmo de 3.1%.

Trigo y sus productos industrializados: Al finalizar la década de los ochenta, la industria del trigo y sus productos industrializados estaba integrada por aquellas empresas que utilizan el trigo como principal insumo para elaborar diversos productos para consumo humano. El número de establecimientos aumentó 8 723 en 1970 a 8 913 en 1980; en este último año, las unidades que fabricaban pan y pasteles representaron casi el 98% del total; en cambio, los fabricantes de harina de trigo y de galletas y pastas alimenticias, descendieron su número: las fábricas de harina pasaron de 175 en 1970 a 155 en 1980; las de pan y pasteles de 8 463 a 3 692 y las de galletas y pastas alimenticias, de 85 a 66.

El gobierno informó en septiembre de 1982, que CONASUPO aumentó la producción: la de harina de trigo, pasó en el sexenio de 166 000 a 216 000 toneladas, con un incremento de 30% y la producción de pastas para sopa, creció en más de dos veces, de 7 000 a 22 000. La producción de pan blanco y de dulce sirvió para abastecer por medio de las instituciones oficiales, sólo a las zonas urbanas populares.

Carne: Esta industria transforma al ganado con el objeto de ofrecer, en cualquier presentación, carne para el consumidor final. En este sentido participan en ella, los rastros municipales y los rastros Tipo Inspección Federal (TIF), así como obradores y empresas productoras de embutidos y carnes frías. Los principales productos derivados del proceso industrial son la carne de res, de cerdo, ave, ovinocaprino, embutidos y carnes frías. Durante el periodo de 1970-1980 el consumo nacional aparente de carnes aumentó al 5.9% anual, tasa superior a la de producción nacional, que fue de 4.8% y la brecha resultante fue cubierta con importaciones. Consecuencia de los cambios ocurridos en la estructura de la oferta, fue la participación en la demanda total de las diversas carnes, la que también registró modificaciones: las carnes de ave, de res y ovinocaprino, que en conjunto representaron el 1970 el 73.4% del consumo, en 1980 bajaron al 60.0%; la carne de cerdo subió del 26.6% al 33.2% en los mismos años. En este periodo el consumo por persona creció al 2.1% en promedio anual, crecimiento lento al considerar los niveles de desnutrición existentes. Difícil para la industria de la carne fue 1984, tanto para los productores como para los consumidores. Al iniciarse el año la demanda presentaba una contracción cercana al 50% y, en octubre, debido a los aumentos de precios, las ventas del producto se desplomaron.

Leche: Casi se duplicó el consumo nacional aparente de los productos de esta rama en el periodo de 1970-1980. Por su parte, el consumo aparente por persona mostró incrementos sensibles: en el caso de la leche pasteurizada, rehidratada, homogenizada y envasada, el aumento fue de un 25.7%; de 50% para la leche condensada, evaporada y en polvo y de 64.3% para crema, mantequilla y queso. Se estimaba que el mercado de estos productos estaba constituido por un tercio de la población urbana. La tasa de crecimiento medio anual de la producción de leche durante todo el periodo de 1970-1980 fue de 4.6%, al pasar de 4 483 millones de litros a 7 021 millones, crecimiento insuficiente para satisfacer los

requerimientos internos, por lo que fue necesario recurrir a fuentes externas de abastecimiento, lo que significó que las compras al exterior aumentaron a un ritmo promedio anual de 19.8%.

El censo de 1990 dejó en claro que el país había dejado de crecer al ritmo de épocas anteriores. La tasa de crecimiento fue del 2.02% en ese periodo. Además por primera vez después de cinco décadas, las tres grandes urbes del país habían dejado de crecer al ritmo que llevaban y se advertía la expansión acelerada de muchas ciudades medianas y pequeñas del país. Esto no era extraño: en el transcurso de los años ochenta, el país padeció una crisis que conmovió todo el entramado urbano, las relaciones entre campo y ciudad, y por supuesto la industria. La apertura comercial y el Tratado de Libre Comercio incorporaron a los aparadores nacionales productos nunca antes vistos y probados por muchos mexicanos. Junto con ellos llegaron al país compañías internacionales que establecieron plantas propias o se relacionaron con distintos modos con la industria nacional.

En el escenario social también se transformaron costumbres y valores, lo cual se manifestó en los hábitos alimenticios. En los últimos años ha aumentado el empleo femenino en el campo y las ciudades, lo que ha disminuido de manera drástica e irremediable el tiempo que las mujeres pueden dedicar a preparar comidas. También ha aumentado la proporción de hombres que viven solos, o que van al supermercado a media semana con la cara de ¿dónde estoy?. Mujeres y hombres conocen los riesgos de una vida sedentaria y de igual forma conocen que la manera en contrarrestarlos es una alimentación sana.

A partir de esto han aparecido maneras de comer y de organizarse para hacerlo donde se entremezclan los gustos gastronómicos tradicionales con las razones para explicar el comportamiento alimenticio actual. A raíz de eso, la industria ha modificado los productos cotidianos y ofrece nuevos que respondan a las exigencias de hoy, es decir la preferencia por un cuerpo “saludable”, esbelto y que responda a una significancia estética propia. La gordura perdió seguidores y con ella los productos engordadores como los refrescos. Esto dio lugar a la aparición de productos bajos en calorías o *Light*.

En este escenario de contrastes en los últimos años resulta muy difícil prescindir de los productos industriales ya que las transformaciones sociales han afectado de manera sensible y compleja el consumo de alimentos.

Al hacer este recuento se puede constatar que las características de una comida peligrosa para la salud consisten en el consumo de alimentos ricos en proteína animal, productos refinados, embutidos, conservados, enlatados, etc., ya que se hace patente que incrementan diversas enfermedades, debido a que para el organismo es más arduo procesar este tipo de alimentos ingeridos y además si le agregamos un estilo de vida acelerado y lleno de competencia, los padecimientos tienden a precipitarse con mayor facilidad.

Emoción y Alimentación.

La comida y la cultura de los alimentos enraizados en una demanda de tradición o de herencia crea esos hábitos de alimentos que se critican; sin embargo, habría que decir que no es así de simple el proceso, se hace necesario ir un poco más a la reflexión de la vida por el mundo de la construcción de los individuos en términos de lo que ofrece el Estado en su vida ordinaria. Los individuos son la parte más importante en la construcción del futuro, es decir, ese complejo organismo que se debate entre la tradición y la modernidad de una sociedad que no desea que las tradiciones sean durables y quiere, a como dé lugar, que se impongan los nuevos rituales en la mesa. Comer y masticar no sólo son una parte importante de la construcción del cuerpo, también el gusto y la calidad de lo que se ingiere le dan esa posibilidad de hacer un mundo mejor y más vida sana o enferma. El trabajo y los alimentos también juegan un papel importante, la distinción de esta relación es sustancial para no caer en la definición de una alimentación en rigor con ciertos principios y elementos que puedan hacer lo que se desea con el cuerpo y el trabajo. La dieta era una combinación que bien podría dar las respuestas a un grupo social que se negaba a incorporar a su mesa los alimentos refinados y a veces, no se niega, era el poder adquisitivo el que se imponía²¹.

²¹ Ibidem. López, R. S. (2000) p. 258

Podemos observar entonces que la alimentación esta estrechamente relacionada con el sustento de la salud y así mismo con la presencia y desarrollo de enfermedades, hoy en día se considera que los alimentos son mejores y más variados, sin embargo esto no es más que parte del aumento de las enfermedades actuales que de igual manera es gracias a la estructuración de un sistema mercantilista donde el cuerpo no es más que un objeto atomizado y convertido en un producto más para su propio consumo. Los alimentos enlatados, procesados, transgénicos, etc., son los que mayormente se consumen en el país, debido a la ventaja de adquirirlos de manera rápida y económica; no obstante, carecen de los nutrimentos que el cuerpo requiere. De esta forma el cuerpo ni siquiera llega a obtener una alimentación de calidad.

Pero partamos desde otro punto, el de las emociones. Qué es lo que se come y lo que se es tiene mucho que ver con la forma en cómo y de qué manera se come. Y no es el camino de la alimentación a lo que hago referencia, sino a la mística que se tiene para comer de acuerdo a lo que uno hace. La mirada es distinta desde esta lógica, estamos acostumbrados a pedir de comer de acuerdo a nuestra apetencia, es más recurrente escuchar ¿qué se me antoja comer hoy? en vez de ¿qué le voy a dar a mi cuerpo hoy para nutrirlo?. El espíritu hambriento hace presencia, el deseo de comer y satisfacer las necesidades llega más allá de simplemente llenar el estómago²². Las emociones tienen una forma de cruzarse con el alimento y la manera en como se ingiere, no es el mismo efecto que se tiene de comer con gusto a comer tratando de resolver algún problema, o pensando en lo que se desea y no se tiene, o teniendo algún arrepentimiento, o estando alegre y sabiendo que lo que se adquiere es en vía de crecimiento físico y espiritual.

Quien procura para sí una sana alimentación también debe saber manejar sus emociones. El hecho de que cuide lo que come no significa que automáticamente obtenga como resultado una mejor calidad de vida, es decir, si sus emociones están en conflicto

²² Hay una poderosa imagen que ilustra la inutilidad de perseguir un objeto de deseo tras otro: Los Espíritus Hambrientos, éstos son unos seres míticos de gran tamaño con un enorme estómago distendido y cuellos extremadamente estrechos. Intentan comer, pero sus angostos cuellos les impiden conseguir la plenitud que ansían. A pesar de cuánto hagan y de lo mucho que lo intenten, se sienten vacíos e insatisfechos. Para entender aquellos deseos de lo que se ingiere, recomiendo al lector involucrase en el texto de Kabatznick, R. (1998) *El Zen de la alimentación. Respuestas milenarias para la salud de la mente y el cuerpo. España: Paidós. Pág. 52*

¿podrán los alimentos naturales contrarrestar el desequilibrio y falta de armonía por sí mismos? Tendríamos que aprender a enfrentar, experimentar y observar nuestras emociones como parte de nuestra constitución humana, pero en vez de eso las negamos y ello produce un desequilibrio emocional que repercute en lo fisiológico. Las emociones son, pues, decisivas en los hábitos alimenticios del ser humano. ¿Una taza de café, una chuleta de cerdo, un refresco de cola, pasarán desapercibidos en un cuerpo libre de emociones negativas? El hombre debe encontrar un punto de equilibrio que le permita alimentarse de manera equilibrada, al respecto no sólo existen directrices u orientaciones que apuntan a que el hombre viva agradecido con la naturaleza por todo aquello que le ha ofrecido²³.

El comer para nuestros antepasados era una forma de adquirir fuerza, sabiduría y salud para estar en armonía con el universo que lo circundaba con lo cual la comida estaba destinada de acuerdo a la actividad que se realizaba, así pues la alimentación para un anciano no era la misma que para un guerrero, aún así el común denominador era la geografía que habitaban pues la dieta se adecuaba a lo que la tierra les daba; vegetales, insectos y animales de escaso tamaño eran parte de su nutrición, los cuales eran ricos en proteínas de sencilla asimilación para el cuerpo.

Con la colonización la dieta se transforma, la idea de obtener un cuerpo como el español se infunde en los sentidos de nuestros orígenes, por lo que la alimentación antigua llegó a considerarse poco beneficiosa asociándose a lo más paupérrimo de la sociedad, lo mejor era lo que comían los del Viejo Mundo, es decir, lo estimulante al paladar y de igual forma lo más caro de obtener, pues esa comida estaba destinada a las clases más acomodadas. La obtención de nutrientes cambia por aquellos más ricos en grasa, proteína animal, carbohidratos y glucosa, que por su estructura son más arduos de metabolizar en el cuerpo, lo que trajo consigo un cambio en el cerebro²⁴ pues su evolución dio paso a la exigencia del sabor, generando una dependencia hacia este tipo de alimentos aún así no nutrieran al organismo.

²³ Baca, M. R. (2004) *Sugerencias para una buena nutrición*. México: CEAPAC pág. xi

²⁴ Las funciones del ser humano son las más complejas que las de cualquier otro organismo, el uso del lenguaje hace que le pueda otorgar sentido y significación a las situaciones de su vida, lo cual esta en estrecha

El mestizaje ocurrido en la nuestra sociedad marcó una concepción de la vida que se enraizó en los cuerpos mexicanos, esta vida dejó de ser parte de un todo, rompiéndose los vínculos con la mística de la naturaleza, intercambiándola con la visión de un Dios todopoderoso que regía las decisiones del ser humano, lo cual vino a constituir en lo corporal acciones de culpa y represión hacia éste, ya que lo que la religión católica vino a sembrar únicamente fue el miedo y la culpa ante un ser superior al que se debe de temer y ganar con acciones “buenas”, con el fin de obtener un espacio en el paraíso donde no existe el sufrimiento, pero ¿no resulta paradójico que se tenga que sufrir para no sufrir? A buen resultado tenemos ese sentimiento de angustia que recorre cada una de las fibras del interior. Y a este carácter habría que sumarle las formas de nutrir el cuerpo, éstas de igual forma tuvieron un impacto en el metabolismo pues se introdujo toda una gama de alimentos que cambiarían drásticamente la constitución del cuerpo, lo que trajo consigo un sistema inmunológico débil ante las nuevas enfermedades.

La herencia cultural del miedo y la culpa de la religión católica, en conjunto con la adopción de nuevas formas de alimentación, constituyeron en lo corporal una nueva estructura más débil y propensa a la enfermedad, dado que estas emociones tienen un fuerte impacto sobre el sistema inmunológico. En la actualidad, aun cuando uno no profese religión alguna, el miedo, la culpa y la represión están culturalmente materializados en el cuerpo. Es evidente, entonces que el papel de las emociones en el proceso de salud y enfermedad en el cuerpo, ya que aunque no son los únicos factores que influyen en éste, tienen que ver por cómo se construyen en la cabeza avaladas por la concepción orgánica de la vida, y por tanto van a tener un efecto en el cuerpo como enfermedad orgánica²⁵.

relación con su estructura celular, pues ésta se transforma para adecuarse a sus necesidades, por lo tanto la actividad que realice va a determinar la cantidad de energía que requiera para ejecutarla, así pues la glucosa que se pueda obtener de los alimentos adquiere un papel fundamental en el ejercicio del hombre, mientras su actividad se enmaraña más, el requerimiento de energía –en este caso de glucosa- será mayor. Los ritmos de vida de hoy han cambiado drásticamente y de ahí que el consumo de alimentos en exceso sea una constante dando pie a los trastornos digestivos que son tan frecuentes en la sociedad actual.

²⁵ Solís, F. A. “La obesidad, un proceso emocional” en López, R. S. (coord.) (2002) *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I*. México: CEAPAC- Plaza y Valdés.

Estos efectos de las conexiones entre nutrición y emociones –lo que la gente come y lo que es- tienen raíces profundas en la historia mexicana. La cocina nacional atravesó entonces grandes cambios, que se fueron fijando por medio de las condiciones políticas que buscaban la modernidad al nivel de ciudades europeas y con el constante crecimiento industrial en favor de este mismo desarrollo. En esta lógica la comida servía para afirmar una posición social y por lo tanto un estilo de vida que se creía el más apto, paralelo a las condiciones del primer mundo.

Así pues, el prestigio estaba asignado a la constitución de los alimentos y a las circunstancias, a los modos en los cuales eran servidos y a la manera de comerlos, por tanto, la comida resultaba ser una forma de jerarquizar a las clases sociales del país. Debido a esto, cada vez más personas que pertenecían a un estrato social baja tendían a comprar alimentos considerados de lujo para su condición, sobre todo porque este tipo de alimentos eran consumidos por las clases superiores a ellos. Sin conocer que la mayoría de los casos de estos alimentos de clase alta poseen poco o ningún valor nutritivo y por el contrario los alimentos que tienen un valor nutritivo real son rechazados al asociarlos con las clases sociales más humildes.

El tiempo avanza y la población con sus mercados en expansión lo hacen de una manera vertiginosa, el alimento se vuelve funcional en el sentido económico, en el del domino de un comercio, en el de un interés religioso y en el de dar una representación estética de una figura que sea un estándar en esta época de globalización. Los estilos de comer y los estilos de comida se tratan de homogenizar, hoy en día podemos encontrar fácilmente una fruta que no es de la región y mucho menos que es propia de la temporada. De igual forma el ritual de la comida se ha perdido, las personas raramente se sientan para comer, no hay siquiera un horario para hacerlo y mucho menos podemos considerar el comer al lado de otra persona, habría que sumarle que la calidad de vida que nos brinda el Estado apenas si permite que se tenga la oportunidad de tener el conocimiento y la economía sobre una buena alimentación, el comer arroz, sopa, un guisado de carne, refresco y una gelatina se hace natural en la dieta diaria mexicana y eso en ocasiones hasta se convierte en lujo. Las personas generalmente están acostumbradas a comer alimentos ricos en proteína animal, carbohidratos, refinados, embutidos y en la

dieta no se consideran los vegetales ni los cereales²⁶, en tanto que el ritmo de vida es acelerado y competitivo, se vive en constante estrés, el gasto de energía es mayor y por consiguiente el consumo lo es de la misma manera, sin embargo no olvidemos que el gusto ha cobrado dominancia, y lo que se ingiere no es por lo que se realiza, sino por lo que se le antoja. Es así, que la gente come cierta cantidad de alimento que no corresponde a lo que gasta de energía, o bien come poco y falta de nutrimentos mientras que realiza muchas actividades, o si no, come en exceso y su vida generalmente es sedentaria²⁷.

Todo este contexto ha servido para que el cuerpo actual sea un espacio en donde no se construyen más que formas de atomizarlo en aras de la estética, de la competencia y de la angustia generada por no saber de dónde se viene, quien soy y hacia donde se quiere llegar. Estas emociones que dominan han sido capaces de modificar el orden celular llegando a gobernar la red de cooperación del organismo, formando por consiguiente nuevos receptores²⁸ en las células que cambian y alteran el funcionamiento de la red a

²⁶ Aunque la mayoría cree que en los guisados se comen vegetales, éstos al ser tan cocidos pierden su valor nutricional, y por mucho que se coma jitomate y aguacate elementos principales en la dieta mexicana, éstos son frutas, por otra parte al hablar de cereales no se hace referencia a los Korn Flakes, sino a los cereales como el centeno, la avena, el amaranto, el cacahuete, las almendras, el arroz integral, el mijo, etc. Como dato curioso, hay conocimiento que indica que los cereales de caja, es más nutritiva ésta que el mismo contenido.

²⁷ Poseemos 32 dientes, que se pueden clasificar de la siguiente manera: 4 caninos, o dientes puntiagudos y afilados; 8 incisivos, o dientes frontales; 20 molares y premolares. Los caninos se usan para desgarrar la carne. Si miramos dentro de la boca de un león o un tigre (animales cuyo principal alimento es la carne), veremos la boca llena de dientes caninos. Lo mismo es válido para perros y gatos. Estos animales tienen tubos digestivos muy cortos. Sus dientes y sus intestinos son perfectos para el consumo de carne, que hace precisos dientes afilados y puntiagudos para desgarrar la carne animal, y tractos digestivos cortos para eliminar el alimento rápidamente. La principal función de los molares, que hacen la mayor parte del trabajo, es moler. Los alimentos con que trabajan mejor son los cereales y, en menor medida, las verduras. Cualquiera que haya tratado de comer un bistec sabe que los molares no pueden masticar totalmente la carne y hay que tragarla entera; baja como una bola de nervios. Puesto que los intestinos no tienen dientes, no están bien equipados para tratar esa bola. En consecuencia, la mayor parte del alimento de origen animal que comemos nunca se digiere totalmente, y un porcentaje de él ni siquiera se elimina de los intestinos. Queda allí pudriéndose, causando a veces enfermedades graves, entre otras, cáncer de colon. Las personas que comen carne con regularidad tienen un mayor nivel de amoníaco en la sangre y los tejidos. El exceso de proteína de la carne se descompone en nitrógeno, el cual forma amoníaco, una de las toxinas más potentes y destructivas del cuerpo. Deforma las células y el ADN. Los cereales y las verduras, por el contrario, pueden masticarse totalmente, quedan molidos en trocitos pequeñísimos, más fáciles de ser digeridos en el estómago y los intestinos. Los cereales y las verduras tienen el beneficio añadido de la fibra, que limpia de desechos a los intestinos. La proporción ideal de cereales, verduras y alimentos de origen animal (según nos lo indican nuestros dientes) es de 5: 2:1. La evolución nos ha predisposto a comer una dieta compuesta de 5 partes de cereales, 2 partes de verduras y una parte de alimentos de origen animal o proteínicos. Ohashi, W. (1995) *Cómo leer el cuerpo. Manual de diagnosis oriental*. España: Urano, pág. 86-87.

²⁸ Cuando se origina una emoción en el cuerpo, el hipotálamo segrega polipéptidos que se adhieren a las células llevando al organismo a experimentar sentimientos como la ira, la alegría, el miedo, la angustia; éstas sustancias resulta ser adictivas al organismo, por ello se repiten una y otra vez las situaciones cotidianas de

través del sistema endocrino, inmunológico o sistema nervioso central, teniendo por tanto un efecto a nivel orgánico, lo que se va a manifestar como una alteración fisiológica que trae como resultado una particular forma de enfermarse.

Lo que ha transformado el intercambio culinario en el interior de los cuerpos mexicanos sirve como reflexión para que hoy la alimentación forme parte de una relación que se establece con los órganos y con las emociones. Ese cambio que ha hecho que un cuerpo coma lo que coma y no se enferme, o que se cuide y que contraiga una enfermedad. Todo apunta hacia los estados emocionales que se han encarnado en nuestro interior y que da forma al presente que conforma nuestro cuerpo.

Por cualquier lado que se vea, el desequilibrio es patente, puesto que la nutrición tendría que estar encaminada hacia lo que se ejerce y no a dejar de comer para adquirir una bonita figura o comer mucho por darle gusto al gusto. Con estos regímenes se observa y se encuentra la razón del aumento de tantas enfermedades como la anorexia, bulimia, obesidad, cáncer, infartos y diabetes. El cuerpo no repone lo que gasta, por lo que su deterioro es mayor, la calidad de vida tiende a bajar; en México el promedio de vida se ha reducido a los 58 años y eso es sólo consecuencia de la manera en cómo trabaja, de lo que se alimenta y cómo lo hace y del manejo de sus emociones.

La actitud para comer también es un factor que determina qué y cómo se aprovechan los nutrientes al interior del cuerpo, el alimentarse mientras se está enojado por lo regular trae consigo algún trastorno en el estómago y lo mismo se puede decir cuando alguien con ese mismo sentimiento cocina y prepara lo que se va a ingerir lo transmite a la comida y ésta también genera perturbaciones en el cuerpo. No por nada se dice que cuando uno hace muina la masa de los tamales no se cuece. La novela de Laura Esquivel *Como agua para chocolate*, nos da un ejemplo no tan descabellado de cómo las emociones alteran la consistencia de los alimentos y el efecto que se puede dar con ellos:

ira, angustia o alegría. Las células son capaces de condicionarse a estas emociones y por ende los propios receptores de la célula se modifican para recibir sólo los polipéptidos de esta emoción a la que se engancha, y en ocasiones hasta siendo incapaces de recibir nutrientes, degenerando las funciones del organismo.

La escena se lleva a cabo cuando la protagonista Tita, es encargada de preparar el banquete de bodas de su hermana que se casa con el enamorado de la primera:

- Nacha se dio cuenta de que Tita estaba mal [...]
- Vete a dormir niña, yo termino el turrón. Sólo las ollas saben de los hervores de su caldo, pero yo adivino los tuyos, y ya deja de llorar, que me estás mojando la masa y no va a servir, anda ya vete.

Cuando Nacha terminó, se le ocurrió darle un pedazo a la masa para ver si las lagrimas no habían alterado el sabor. Y no, aparentemente [...] pero sin saber por qué, a Nacha le entró de golpe una gran nostalgia [...]

Después... durante el banquete:

(Tita) Sus pensamientos la tenían tan ensimismada que no le permitieron observar lo que pasaba alrededor. Una intensa nostalgia se adueñaba de todos los presentes en cuanto le daban el primer bocado al pastel[...] Y eso no fue todo, el llanto fue el primer síntoma de una intoxicación rara que tenía algo que ver con una gran melancolía y frustración que hizo presa de todos los invitados y los hizo terminar en el patio, los corrales y los baños añorando cada uno al amor de su vida. Ni uno solo escapó del hechizo y sólo algunos afortunados llegaron a tiempo a los baños, los que no, participaron de la vomitona colectiva que se organizó en pleno patio²⁹.

El acto de comer entonces va más allá de lo que se piensa, implica tener en mente lo que se come y lo que se debería de comer, pensar que de acuerdo a lo que se hace es la relación que se debería tener con el alimento, es la búsqueda de lo que ayude al desempeño del ser humano. Obviamente las ideas que se han hecho carne en el cuerpo no son algo que podamos abandonar así como así. No obstante, lo que sí puede caber en esta forma de vivir, es un enriquecimiento de la dieta, basándolo en la geografía en la que vive tomando en cuenta cuales son los alimentos propios y por supuesto el trabajo que cada quien efectúa, además no olvidarse que el alimento se cruza con la emoción que vivamos al momento de ingerirlo. He aquí algunos consejos para tratar de ennoblecer nuestra alimentación:

- Apreciar el alimento como parte de un todo.
- No discutir ni tratar de arreglar un problema durante la preparación, distribución o consumo de los alimentos.
- Observar el cuerpo para aprender a satisfacer las necesidades nutricias propias y de aquellos que dependen de él.

²⁹ Esquivel. L. (1987) *Como agua para chocolate. Novela de entregas mensuales con recetas, amores y remedios caseros*. México: Grijalbo

- Tomar los alimentos con moderación, no consumir más de lo necesario.
- Comer sólo cuando hay apetito, pero no esperar a que éste sea voraz.
- Fijar horarios para cada una de las comidas, considerando que deben ser flexibles para prever cualquier eventualidad.
- Moderar el consumo de productos refinados.
- Evitar comer sólo por satisfacer necesidades de carácter emocional, ya sea por frustración, soledad, miedo, resentimientos, odio, autocompasión, abandono, etcétera.
- Aprender a hallar satisfacción en otros aspectos de la vida, como el trabajo, el amor, la paciencia, la bondad, la caridad, la solidaridad, la gratitud, la paz, la armonía y la felicidad para con nosotros mismos y los demás.
- Experimentar con asombro los alimentos cotidianos, como si fuera la primera vez que los descubrimos.
- Mantener una actitud de equilibrio frente al alimento, las emociones que se manifiestan durante la comida son definitivas, y si éstas son negativas es preferible tratar de tranquilizarse y comer más tarde.
- No reprimir las emociones, abórdalas con calma y paciencia en un momento no relacionado con los alimentos, y si esto no fuera posible “sólo hay que observarlas y dejarlas pasar” y concentrarse en el alimento, más tarde se buscará una solución al problema.
- Considerar que aunque los hábitos y costumbres son parte de la cultura del ser humano, algunos de ellos son negativos para el desarrollo equilibrado y ofrecen una supuesta comodidad y seguridad, de ahí que sea difícil aceptar los cambios alimentarios como parte de la cultura³⁰

Si las costumbres alimenticias son, en esencia, el resultado de la ignorancia, la religión o el simbolismo, en tal caso lo que habría que liberar serán estas creencias lo que la gente piensa acerca de una sana alimentación, es decir, tener en verdad un conocimiento de lo que se necesita para cultivar el cuerpo para poder ser mejores seres humanos, conservar mas energía para vivir la vida con mayor calidad y así poder tener conciencia de

³⁰ Ibidem. Baca, M. R. (2004) pág. xii

lo que sea realiza, de lo que se deja a los demás y lo que se esta dejando a uno mismo. Pese a lo que parecen pensamientos nocivos, simbólicos o religiosos forman en realidad parte del conjunto de circunstancias practicas que rodean la producción y asignación de los recursos alimentarios. Algo de lo cual muy pocas veces estamos dispuestos a abandonar; ya que a lo largo del tiempo se ha visto que el ser humano vive en pro de encontrar las facilidades para satisfacer sus necesidades, olvidándose en el proceso, hasta de él mismo. El ser humano se da a la tarea de hallar nuevos sistemas que favorezcan la supervivencia de las masas, en un mundo globalizado, unido falsamente en la búsqueda de intereses, motivaciones, trabajo, producción, modernidad y espiritualidad comunes, pero que en realidad lo único que pretende es dominar y fragmentar al ser humano.

Después de todo, es sólo cuestión de elegir, de reflexionar en cuanto a lo que estamos haciendo por nosotros mismos a favor de nuestro legado en este tiempo y este espacio, en el cual estamos viviendo. El repasar nuestra historia culinaria nos deja entrever que aunque en nuestro cuerpo ha quedado la huella del remordimiento, es posible volver a retomar la mística con la cual se observaba a la comida, es la reconciliación con nuestro pasado tomando en cuenta que somos seres capaces de decidir por sí mismos, pues podemos cambiar lo que nos han dicho que somos y así asumir la responsabilidad de atender los mensajes del interior. Recordemos que la alimentación es solamente uno de los pasos que se debieran seguir, para mejorar tanto la calidad de vida, como la calidad de muerte. En el camino de la vida existen múltiples formas de regenerar la condición humana, y que practicándolas, formarán por lo que incipientemente empieza a ser una inquietud en los cuerpos de las personas: la integración del individuo.

Nombre de archivo: A5
Directorio: C:\Mis documentos\TESIS\Cervantes urban rosa maria\doc
Plantilla: C:\WINDOWS\Application
Data\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: CAPÍTULO
Asunto:
Autor: BASE
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 17/11/05 05:50 P.M.
Cambio número: 1
Guardado el: 17/11/05 05:52 P.M.
Guardado por: BASE
Tiempo de edición: 1 minuto
Impreso el: 21/11/05 06:04 P.M.
Última impresión completa
Número de páginas: 32
Número de palabras: 9,418 (aprox.)
Número de caracteres: 53,685 (aprox.)

CAPÍTULO

3

SER UNO: UNA VISIÓN SIN FRAGMENTOS DEL CUERPO

*te quiero, pero
al igual te temo
aunque no sé que
prefiera mas,
quizás lo segundo
que lo primero
o viceversa
aunque al final se
que te quiero*

(Ovando)

No hay forma de empezar más que con esta afirmación: no somos todo lo que nos han dicho que somos, y eso lleva a pensar que hemos vivido con una serie de enseñanzas que nos han permitido construir una forma de existir, un trabajo, una familia, una sexualidad, una manera de vivir y sentir que son propias de una cultura, de una geografía, de un tiempo y un espacio determinados. Puedo asegurar sin mentir que la mayoría de nosotros vivimos con insatisfacciones y con un sinnúmero de frustraciones, que en gran medida se deben a el deseo de ser algo y al sufrimiento que nos causa no saber quienes somos ni hacia donde vamos.

Esas son las condiciones en el presente de los mexicanos, donde las ideas y las acciones se han desarticulado creando patrones de vida que se han constituido en pro de mejorar la calidad de vida imitando estilos que son ajenos porque pertenecen a otros lugares y a otras épocas que no son las propias. Eso es lo que hoy en día nos va dejando el camino de la globalización, del consumismo, etc. Los signos y los símbolos se han hecho estándares que no permiten ser lo que se quiere ser, sólo forman una cortina de humo que ayuda a evadir la responsabilidad del estar aquí y ahora, de ver por uno y de ser concientes de ver por los que no han llegado aún.

La cultura se ha enraizado en el cuerpo formando estilos de vida que son parte de un proceso que atomiza, fragmenta el ser, exaltando la racionalidad y el pensamiento sobre los demás factores que determinan las maneras de ser. Y entre estas formas de existencia se van estableciendo los principios para morir y para vivir. El cuerpo de hoy es un ente que se rompe en aras de comprenderlo más, se descuartiza para indagar en él las

formas más desconocidas que nos dan origen, pero resulta que en esa razón lo que ocurre es un desprendimiento del conocimiento de este ser, en las ciencias poco cuenta la visión de que el hombre es algo más que carne y huesos, sino toda una gran gama de complejidades.

Con esto podemos darnos cuenta que el cuerpo de hoy es otro, el espacio y el tiempo en el que vive le da una significación distinta a sus necesidades, hoy en día los mercados se han establecido gracias a lo que se dice debemos ser para encontrar la felicidad: un cuerpo escultural, propiedades, un auto, una carrera que deje dinero, éxito en el trabajo, ser una máquina sexual o tener un perfil que sea agradable a los sentidos, en fin de deseos no pararíamos; estamos en la era de las imágenes, donde el cerebro ha cobrado dominancia sobre el cuerpo, en otras palabras la razón ha dominado a los sentimientos y a la intuición. Se nos enseña cómo ser, cómo sentir, cómo comer, cómo pensar, cómo actuar, porque así nos lo pide las buenas costumbres de la familia, de la sociedad, de la cultura. Evidentemente se ha perdido el contacto con los orígenes, con la naturaleza y con su desarrollo, es para nosotros normal vivir en una ciudad contaminada, donde lo que predomina es el estrés urbano y los ritmos de vida cotidianos no permiten la entrada a otras maneras de vivir. La gente en esa lucha por sobrevivir cada día se vuelve más y más competitiva, más irritable, más triste, desgraciadamente Darwin nos heredó como diríamos a la mexicana: “La ley de herodes: aquí te chingas o te jodes”.

Esto significa que la cultura de desear que nos han transmitido no permite ser lo que queremos ser en nuestro tiempo. Esto implica un profundo confrontarse con nuestro interior para poder liberarse de la opresión de una cultura o de un mito histórico que castra lo que podemos ser en nuestro tiempo como personas; liberarnos no es cosa fácil. (por ejemplo decir que los mexicanos somos flojos y pendejos, corruptos, etc. Y más cuando un premio nobel como Octavio Paz lo dijo, eso se convierte en una condena en el cuerpo de un adolescente que apenas empieza a querer ser él y se encuentra con esta condena que bien lo castra o lo hunde en el valemadrismo. (López, 2004).

Hemos aprendido a condicionarnos, y en esa situación se han dejado de lado los mensajes que nos manda el cuerpo y la naturaleza, es para muchos difícil de comprender

que somos un microcosmos en analogía con el universo, nuestros antepasados lo sabían y eso lo podemos constatar en las formas de morir ya que el sufrimiento no era una constante en este proceso; los cuidados eran distintos, la forma de vida era llena de una mística que los hacía estar en contacto con ellos mismos y con el cosmos, y así lo podemos encontrar en otras culturas milenarias, pero estas prácticas se perdieron en el sentido de la colonización y de la instalación de otras creencias que buscaban el poder disfrazado de desarrollo.

El cuerpo como totalidad en este sentido queda olvidado ya que sólo se ven las diferentes partes que lo constituyen como si fuera un rompecabezas al cual se le quita una pieza más y se le repone otra, esto es lo que ha permitido la tecnología actual, restaurar al cuerpo; en el sector salud lo que se ofrece son sólo recursos correctivos, siendo que deberían ser preventivos. Nunca se nos ha enseñado a cuidar nuestro cuerpo como una totalidad, pues nunca se ha visto a éste como una posibilidad de crecimiento y de mejoría en cuanto a nuestra calidad de vida, y sobre todo porque se le ha visto como un objeto y no como a un documento vivo el cual se va construyendo a partir de diversos factores como lo son la cultura, la zona geográfica en la que se viven, los patrones de alimentación que se siguen, etc., de esta forma las diferentes instituciones en las cuales crecemos tienen mucho que ver en nuestra conformación, pues los deseos ya sea de la familia así como de la sociedad se entrecruzan con un proceso histórico el cual nos permea como seres humanos¹.

En estos casos vemos como los especialistas han hecho del cuerpo un campo de batalla, en el que cada uno tiene un papel determinado gastroenterólogos, endocrinólogos, ginecólogos, cardiólogos, dermatólogos, tan sólo por nombrar algunos; la medicina occidental convencional separa las dolencias del cuerpo de las de la mente y deriva los problemas físicos a los médicos y cirujanos, y los problemas mentales y emocionales a los psicólogos y psiquiatras. Ninguno de ellos se ocupa de –y ni siquiera comprende– las energías humanas profundas que conectan los síntomas físicos y los mentales formando

¹ Amador, M. R. (2003) *Dos posturas psicológicas: mecanicista y holista, para analizar, curar e incidir en el cuerpo*. Tesis de Licenciatura, México: UNAM- FES Iztacala

un sistema unificado y orgánicamente integrado, y, por lo tanto, ninguno es capaz de proporcionar una cura que sane tanto el cuerpo como el espíritu y devuelva un saludable equilibrio a todo el organismo humano⁵². Es por ello que aquí la tarea es dar a conocer no una nueva forma, sino una manera distinta de ver al cuerpo y a la enfermedad, sin fragmentos, partiendo de la idea de que el ser humano es un microcosmos de este gran macrocosmos donde vivimos y para ello se recobran los puntos de vista de la medicina tradicional mexicana y de la medicina tradicional china. Entendiendo que el cuerpo necesita otras lecturas que lo ayuden a comprenderse mejor y de una manera más integral; esto se percibe en que cada día es mayor el número de personas que confían más en los métodos antiguos o modernos de la medicina naturista o de la medicina homeopática que en la medicina científica, ya que la causalidad que manifiesta ya no responde a las necesidades explicativas de una enfermedad. Hoy día sabemos que las emociones han cobrado gran importancia dentro de las enfermedades, no se puede hablar más de que un padecimiento es sólo causa de un gen o de un agente patógeno pues como se ha explicado, hay muchos otros factores que inciden en el proceso de una enfermedad.

Enfermedad y salud son conceptos singulares, por cuanto que se refieren a un estado del ser humano y no a órganos o partes del cuerpo, como parece indicar el lenguaje habitual. El cuerpo nunca está enfermo ni sano, ya que en él sólo se manifiestan las informaciones de la mente⁵³. La enfermedad es tan sólo el desequilibrio interno conformado por todas las significaciones y representaciones que se tienen de uno mismo con respecto a los otros y a al entorno.

Quizá el primer paso sea reconocer tranquilamente qué nos pasa. Los males del cuerpo son en gran medida males del alma. Al aparecer un síntoma, nos llama la atención, exige que estemos pendientes de él, por consiguiente nos interrumpe la continuidad de la vida diaria normal. Todo lo que negamos de nosotros mismos, comienza a tomar parte de un olvido, como si lo pudiéramos vaciar en un contenedor, es ahí donde van a parar las partes de nuestro ser que no queremos reconocer y por ende las que descartamos. Es ahí donde inicia el desconocimiento de nuestro cuerpo y de los mensajes que envía,

⁵² Reid, D. (1999) *Medicina Tradicional China*. México: Urano.

⁵³ Dahlke, R., Dethlefsen, T. (1999) *La enfermedad como camino*. España: Plaza & Janés.

intercambiándolos por sentimientos de culpa, resentimientos o frustraciones que por lo regular pensamos que son causa de los demás y no de nuestro interior.

En nuestra vida diaria hay sentimientos que culpabilizan o que simplemente no se pueden concebir y poco a poco los vamos reprimiendo hasta dizque olvidarlos en la memoria; pues resulta que el cuerpo jamás los olvida. El cuerpo también tiene una memoria, y esta memoria se hará presente en forma de un síntoma.

Cada síntoma tiene asociada una cierta forma de ser. Para poder liberar el síntoma, debe liberarse la forma de ser asociada con éste. Así pues, el proceso de curación implica un proceso de transformación. Entonces un síntoma es la parte de ese lugar donde depositamos lo que no aceptamos de nosotros que exige ser modificada y sanada. El síntoma nos manifiesta que camino estamos recorriendo. Por ello son tan molestos, porque nos obligan a asumir los principios que nosotros mismos rechazamos, aflorando nuestros aspectos reprimidos.

Los síntomas del cuerpo son esfuerzos para poder adaptarse, este esfuerzo no hay que cortarlo, no hay que reprimir el síntoma o la manifestación de esa enfermedad, pues los síntomas son consejos del cuerpo que nos impulsan a pensar qué es lo que nos está lastimando y no aceptamos, pero no sólo limitarnos a reflexionar, sino a tomar acciones que nos permitan recuperar el equilibrio perdido. Podemos decir entonces que *enfermedad* significa pérdida de una armonía; ésta se produce en la conciencia manifestándose en el cuerpo. Entonces éste último actúa como vehículo de la realización de los procesos y cambios producidos en la conciencia.

Toda enfermedad transmite nuestras emociones y sentimientos y al darnos cuenta de estas emociones y sentimientos negativos que nos están perjudicando es cuando aprendemos y evolucionamos. Una vez al darnos cuenta y sanar nuestras emociones, deben encauzarse por otras vías como el autoconocimiento. Cuando aparece un síntoma debemos tener en cuenta tanto los hechos externos como los internos. Es decir, qué pensábamos en el momento de aparecer, cuál era nuestro estado de ánimo, qué cambios se

estaban produciendo en nuestras vidas. Muchas veces no son las grandes causas lo que lo generan, sino las más pequeñas e insignificantes.

Esto es en gran medida lo que hemos dejado a un lado por aprender lo que se supone son las maneras adecuadas a responder a cada situación que se nos presente en la vida. ¿Hay forma de rescatar lo que realmente somos y queremos ser? Sí, podemos hacerlo si volvemos a mirar y a aceptar lo que se es, a clarificar esas ideas que nos han impuesto y dar lugar a nuestro cuerpo, herramientas las podemos encontrar en las visiones que nos dieron vida.

El cuerpo y la enfermedad desde nuestros orígenes:

La Medicina Tradicional Mexicana

La Medicina Tradicional Mexicana es un conjunto de sistemas médicos que se ha nutrido, cambiado y perdurado con las vacilaciones de todo saber médico. Tiene sus raíces en los conocimientos profundos sobre la salud y la enfermedad que las distintas etnias y grupos mestizos de nuestro país han acumulado a través del tiempo. Se fundamenta en una cosmovisión de origen indígena, que a lo largo de la historia ha incorporando y ordenado elementos de otras culturas a su propio sistema.

Esta cosmovisión se sostiene en la visión única de que la estructura y la función del cuerpo humano replicaban la estructura y la organización del universo. El cuerpo se vinculaba también con el universo; los acontecimientos astronómicos podían afectar las funciones corporales y, a la inversa, el comportamiento humano podía afectar el equilibrio y la estabilidad del universo. Una de las tareas claves impuestas al hombre era la de mantener la existencia del universo mediante la práctica de rituales; por ejemplo, proporcionarle energía al sol por medio del sacrificio humano⁵⁴.

Este principio da origen y sentido al universo, explica una lógica de equilibrio entre dos fuerzas, entre dos polos que se tocan, donde uno no existe en ausencia del otro, es lo

⁵⁴ Ortiz, M. B. (1993) *Medicina, Salud y Nutrición Aztecas*. México: Siglo XXI pág. 53

que sostiene la vida. Bajo esta idea los pueblos mesoamericanos entendían que todo cuanto existía se hallaba integrado esencialmente a un universo, al cosmos. Así pues el organismo humano, el hombre mismo está inserto en el cosmos y forma parte de él y de dicho principio. A la dualidad agregamos el segundo elemento: el movimiento, este movimiento es en esencia cíclico, regenerador y reconstituyente. El microcosmos y el macrocosmos están sujetos a un continuo movimiento de degradación inevitable que a su vez cierra un círculo y abre otro permitiendo así el resurgimiento, la creación. Hablamos entonces de un Equilibrio Cósmico que se manifiesta en un movimiento cíclico²

El universo se dividía en mitades opuestas pero complementarias, dualidad que se extendía al cuerpo humano: la salud y la felicidad eran resultado del equilibrio de la dieta y de la moderación en el comportamiento. De esta manera, la ética del cumplimiento del deber y de la moderación se veía reforzada por las consecuencias físicas de su violación. El cuerpo era rehén de la adhesión a las normas desmedidas (sobre todo de naturaleza sexual) se consideraban causas importantes de la enfermedad³.

El concepto de dualidad cósmica era uno de los factores organizativos clave de la cultura indígena. El cosmos se dividía en dos grandes pares, que podían explicar su funcionamiento, su organización y su movimiento. Las partes pareadas; eran al mismo tiempo opuestas y complementarias, de manera análoga al concepto oriental de yin y yang:

Madre	Padre
Frío	Caliente
Abajo	Arriba
Noche	Día
Agua	Fuego
Muerte	Vida

De acuerdo con el mito, los primeros seres humanos habían sido creados de materia celeste y terrenal, mezcla de fuerzas opuestas que había que mantener en

² Velasco, A. L. (1998) *Curanderos y psicología: cómo influye el misticismo en la cura*. Tesis de Licenciatura, México: UNAM- FES Iztacala

³ Op. Cit. 1993 pág. 53

equilibrio. Esto justificaba una ética de moderación y llevaba a la creencia en el desequilibrio como causa de la enfermedad.

El hombre, especie en la que se conjugaban de manera armónica las fuerzas del cosmos, debía mantener el equilibrio para desenvolverse en el mundo en forma tal que su existencia y la de sus semejantes no se vieran lesionadas: equilibrio con las divinidades, con su comunidad, con su familia, con su propio organismo.

Además de la doble división del universo, la analogía entre el cosmos y el cuerpo humano incluía tres centros anímicos de vital importancia para el sustento del mismo, en ellos se concentraban las funciones más importantes ubicándose en el corazón, la cabeza y el hígado. En la parte superior de la cabeza (cuautl) se ubican conciencia y razón o *tonalli*; en el corazón (yóllotl), todo tipo de procesos anímicos conocidos como *teyolia*, y en el hígado (elli), los sentimientos y pasiones que pudieran estimarse más alejados de las funciones del conocimiento, es decir, el *ihiyotl*. Es una degradación que va de lo racional (arriba) a lo pasional (abajo), con un considerable énfasis en que era en el centro la confluencia (ombligo), donde radicaban las funciones más valiosas de la vida humana, aún los pensamientos más elevados y las pasiones más relacionadas con la conservación de la vida humana se realizaban con el corazón, y no en el hígado ni en la cabeza.

En los procesos anímicos y la relación de los distintos centros anímicos y los órganos de los sentidos se establecía de varias formas, por ejemplo, el asentamiento o el hundimiento del corazón, esto es su aproximación al hígado, implicaba sosiego, consuelo, satisfacción, convencimiento (aunque también fatiga), puesto que el hígado unificado provocaba alegría, tranquilidad y placer. Si el corazón se elevaba, esto es, si se aproximaba al *ixtli*, no sólo percibía, sino que contemplaba. En la pasión, en la pena, en la alegría, participaban tanto el corazón como el hígado; en el amor, el amor del hígado se ligaba a la apetencia, a la codicia, mientras que el corazón contribuía con un sentimiento más elevado que implicaba tanto el asenso del órgano como su franca apertura⁴. Cada una de ellas era incluyente y por lo tanto para estar en equilibrio estas tres entidades debían armonizarse

⁴ López, A. (1989) *Cuerpo humano e ideología. Las concepciones de los antiguos nahuas*. Vol. I México.

en la persona para que ésta gozara de salud, pero si por algún motivo alguna de las entidades entraba en inestabilidad afectaba de igual forma a las otras dos y por ende se afectaba la salud del individuo.

Aunada a estos factores se hacía patente que las enfermedades eran causadas por dos entidades el FRÍO y el CALOR⁵ que al estar en desequilibrio al interior del cuerpo provocaba algún tipo de padecimiento. La penetración de fuerzas frías se consideraba muy perjudicial en los períodos de predominancia de calor (por ejemplo cuando una mujer estaba embarazada), pues se creía que la persona excesivamente caliente era vulnerable a los ataques de frío. Éste, en lugar de provocar un equilibrio en el ser caliente, causaba con el brusco cambio daños graves al organismo.

En el pensamiento prehispánico los estados anímicos eran estados físicos, por lo que había una clara correspondencia entre los desequilibrios y las alteraciones anímicas. La ira provocaba una alteración de naturaleza caliente. Calentar, abrasar, hacer hervir o hinchar el corazón eran sinónimos de embravecerse, encenderse de ira, enojarse. La ira provocaba una mala distribución térmica, ya que el calor se encontraba en la superficie, mientras que el interior del cuerpo quedaba frío. Otro estado de ánimo al que atribuían daño corporal era al antojo. Se decía que el incumplimiento del antojo derivaba en hipo, hinchazón de garganta, llagas y debilidad.

Ante estos peligros y estados patológicos se recurría a distintos medios que pudieran devolver el equilibrio corporal. Era necesario que se mantuviera la armonía con la naturaleza, la sociedad y las divinidades. La “parquedad” en la alimentación era necesaria; se ponía como modelo la vida de otros pueblos caracterizados por su existencia recia, fuerte, prolongada y se decía que los teochichimecas debían su robustez, salud y ligereza a la comida escasa y simple que ingerían. En lo que toca a los medicamentos, con muchos de ellos se tendía a regular la relación entre lo frío y lo caliente al extraer a la

⁵ Frío-Calor: *Categorías opuestas y complementarias que regulan estados del cuerpo humano y de sus componentes, así como diversos aspectos del hábitat y de la vida cotidiana del hombre. Dichos aspectos son: alimentación, las enfermedades y sus remedios, el ciclo de vida y la reproducción, los fenómenos naturales, los colores de los objetos, los días de la semana y los meses del año.* Zolla, C. (1994) *Diccionario Enciclopédico de la Medicina Tradicional Mexicana*. Tomo 1 México: Instituto Nacional Indigenista.

superficie las concentraciones de calor o frío que provocaban el daño por la anormal distribución, o a llevar la enfermedad a un sitio del cuerpo en el que fuera fácilmente atacadas; debe recordarse que el estado físico se encontraba directamente relacionado con el estado emocional y las medicinas se administraban para uno y otro⁶.

Esta era una visión holística que permitía conocer profundamente el interior del organismo sin separarlo de su exterior. La analogía que había entre naturaleza y cuerpo humano daba cuenta de la mística que existía en la integración de un saber que tomaba en cuenta todo por cuanto vivía, las cosas eran y no había duda que cupiera, la vida fluía y el morir era parte de un ciclo de creación y regeneración, no el fin de un sufrimiento por haber cometido un pecado como lo enseñó posteriormente la evangelización cristiana. No había distinciones entre lo biológico y lo emocional, éstas se encontraban en las tres entidades anímicas tonalli, teyolia e ihiyotl, cada una de ellas se refería a un comportamiento determinado que al funcionar con el órgano que le correspondía es decir, cabeza, corazón e hígado conformaban al ser humano estipulando su salud y su manera de ser. El estado de equilibrio por tanto era determinado por la relación entre ambos sin escatimar a uno o a otro.

Las emociones no se encontraban aisladas, bien podían ser producidas por fuerza divina o bien eran producto del estado en el que se encontraran los órganos al interior del cuerpo; la correspondencia entre órgano y emoción era clara y recíproca, si uno estaba afectado iba a influir en el otro y viceversa. Desde esta perspectiva no había manera de hacer cortes para solucionar las enfermedades pues el cuerpo estaba completo y en armonía con su universo.

Es posible afirmar con gran certeza que las enfermedades de aquel entonces no eran las de este tiempo, después de la conquista el cuerpo de los mexicanos no fue el mismo, las nuevas organizaciones sociales, políticas, económicas y alimenticias dieron pauta a un nuevo estilo de vida que trajo consigo una muerte distinta. La medicina

⁶ Paz, F. M. (2003) “cosmovisión Nahuatl: religión y concepto de cuerpo” en López, R. S. *Lo corporal y lo psicosomático III* México: CEAPAC

indígena ha tenido que transformarse al paso de los años y hoy las enfermedades crónico degenerativas forman también parte de los tratamientos de la medicina tradicional.

Tratar de dar aquí una interpretación de la Diabetes por medio de esta vía, únicamente nos remite a decir que los antiguos creían que la enfermedad era producida por un fuerte susto o muina, y que hacía que los centros anímicos afectaran a los órganos relacionados, dando por tanto un desequilibrio que tenía que salir por la orina, la cual tenía un sabor dulce, era más bien una suciedad que debía excretarse, para lograr reestablecer la armonía del cuerpo con el cosmos. Los remedios como se mencionó tenían que establecerse aplicando el conocimiento de la polaridad, es decir, si la orina era dulce, entonces había que ingerir alimentos o bebidas amargas, o si era producido por calor patógeno, lo ideal era reducirlo por medio de calor benigno o frío, según la etiología del padecimiento.

Indudablemente dentro de esta perspectiva, que si bien no ofrece nada nuevo, si aporta mucho en cuanto a las posibilidades de tratamientos alternos en el control de la Diabetes. Tratamientos más integrales, que ven al cuerpo como un ente total que coexiste dentro de una naturaleza que lo engendra, lo cuida, lo mantiene y es él, en cambio, quien va cortando sus vínculos con ésta, sin saber que en ella también esta la cura que tanto anhela.

Algunos de los tratamientos para la diabetes prescriben la ingestión de preparados de plantas medicinales, los cuales se elaboran usualmente en forma de cocimiento y se administran como agua de uso por mucho tiempo. Entre las plantas usadas con más frecuencia se encuentran la Hoja de Higuera (cinco hojas en un litro de agua), la hoja de la planta parásita llamada Tofe y la raíz de algunas cactáceas como el Nopal, la Biznaga y la Cholla. Una de las recomendaciones es la de abstenerse de comer azúcar y alimentos dulces. Entre otros métodos, se halla la administración de un preparado de Palo Santo – planta llamada así porque el interior del tallo tiene forma de cruz-. El tallo se pone en un litro de aguardiente, se hierve y después se deja reposar durante cuatro o cinco días. Con los mismos trozos de tallo se pueden preparar unos tres litros más de la medicina. Al momento de tomar el preparado, se vierte cierta cantidad en un poco de agua y se calienta

a modo de té. El enfermo lo debe ingerir antes de cada comida⁷. Otro preparado consiste en la combinación de hierbas como la Tronadora, Prodigiosa, Lágrima de San Pedro, Guayacán, Aulaga, Polvo rojo, raíz de Nopal, Guarumbo, Aceitilla y Cáscara Sagrada; de éstas lo que quepa en un puño se pone a remojar y se toma como agua de tiempo. Y así hay infinidad de proposiciones que se pueden hallar de entre las raíces más profundas y sabias de la cultura indígena mexicana.

Estas amplias y arraigadas prácticas y conocimientos tradicionales, son recursos con que cuentan las comunidades en las que son utilizadas como la primera y en muchas ocasiones como la única opción para atender la enfermedad y restablecer la salud. Dichas prácticas se constituyen en un gran sistema de creencias y valores alrededor del proceso salud-enfermedad atención⁸.

Probablemente si la terapia médica se apoyara en este hecho, incrementaría la probabilidad de control de la diabetes. Esta propuesta cobra validez, porque la medicina alternativa es una práctica irremplazable de la misma gente y por otro lado, hay investigaciones que comprueban la eficacia de las plantas en la regulación de la glucosa en la sangre, por lo tanto, esta práctica indispensable, además de ser una creencia muy arraigada, tiene un fundamento curativo objetivo.

El cuerpo y la enfermedad:

Una mirada desde la Medicina Tradicional China

Esta misma relación entre cuerpo y naturaleza que se caracteriza en la Medicina Tradicional Mexicana lo podemos observar dentro de las lecturas orientales. Hago hincapié en esto pues parecería que se encontraría una confrontación entre estas distintas cosmovisiones, sin embargo cabe aclarar que no hay contraposición sino un saber que nos deja un principio fundamental que comparten estas dos visiones: la cooperación. Al realizar esta unión no existe la discordia, entre ellas se puede digerir una

⁷ Consultar Zolla, C. (1994) *La medicina tradicional de los pueblos indígenas de México*. Tomo 1 México: Instituto Nacional Indigenista Pág. 58, 185-186

⁸ Almáguera, G. J, Ruiz, B. A. y Vargas, V. V. (2002) *Fortalecimiento y desarrollo de la medicina tradicional mexicana y su relación intercultural con la medicina institucional*. Página disponible en: www.ssa.gob.mx

complementación que profundiza aún más en el conocimiento y porvenir del cuerpo humano, y dejemos ver porque.

Para la medicina tradicional china, el organismo humano es un microcosmos semejante del universo macrocósmico, todo un mundo interno compuesto por los mismos elementos y energías y sujeto a las mismas leyes naturales que el mundo externo y el cosmos. En la medicina china, la naturaleza manifiesta es el modelo que permite al médico comprender y manipular los elementos y energías internas del organismo humano. Cuando éstas se mantienen en un estado natural de equilibrio dinámico dentro del cuerpo se manifiesta la armonía de la salud, tanto mental como físicamente. Pero cuando se rompe el equilibrio orgánico y las energías anómalas invaden el organismo, se puede producir un rompimiento en el organismo que ocasiona la enfermedad.

La medicina china diagnostica y trata todos los síntomas de enfermedad en términos de su relación funcional con el organismo humano en su totalidad, y también con los factores externos del ambiente en el cual aparecieron los síntomas. Centra fundamentalmente su atención en las sutiles energías controladoras que actúan bajo la superficie, y no en los síntomas externos evidentes que se producen en el exterior. Esto se denomina “curar desde la raíz, en lugar de tratar la superficie”⁹.

Los chinos consideran a los seres humanos en función de tres dimensiones de la existencia que son inseparables y se interpenetran, llamadas <<Los Tres Tesoros>> (*san bao*), a saber: el *jing* (la esencia, el cuerpo), el *chi* (la energía, el aliento) y el *shen* (el espíritu, la mente). Los Tres Tesoros componen el marco de la existencia humana y los fundamentos de la vida. Según un antiguo texto taoísta titulado *La clasificación de las terapias*, la <<esencia se transforma en energía y la energía se transforma en espíritu el espíritu controla la energía y la energía controla la esencia>>. Esta fórmula, conocida como la Triple Unidad, quiere decir que la mente controla la energía y la energía controla el cuerpo para garantizar que el cuerpo produzca energía y la energía sostenga la mente¹⁰.

⁹ Op. Cit. 1999

¹⁰ Op. Cit. 1999

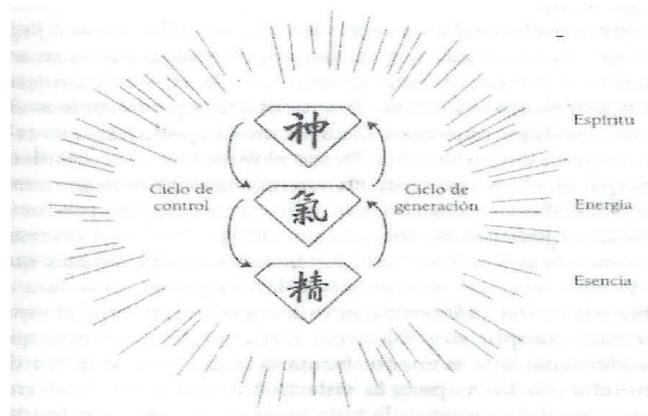


Fig. 1 Triple alquimia taoísta, espíritu, energía y esencia.

El espíritu y sus diversas facetas de conciencia y voluntad son los factores fundamentales que controlan la vida humana, en tanto que la energía es el motor básico del universo, con el que el espíritu puede lograr sus metas, así, el cuerpo se convierte en el vehículo de las manifestaciones de estos tres entes. Dentro de la cosmovisión de la Medicina Tradicional China todas las formas de universo están constituidas por una dualidad que se relaciona opuestamente y de manera complementaria para darles un equilibrio, esta dualidad es conocida como *yin y yang*, como toda fuerza natural esta en constante movimiento y transformación. Uno no puede existir sin el otro, se apoyan mutuamente y al mismo tiempo se oponen.

YIN	YANG
Frío	Calor
Mujer	Hombre
Agua	Fuego
Oscuridad	Luz
Arriba	Arriba

Los términos *yin y yang*, que aparecieron por primera vez en el *Libro de las mutaciones o I Ching* alrededor del año 1250 a. C., en un principio significaban “el lado de sombra de una montaña” y “el lado del sol de una montaña” respectivamente, indicando que no son más que los lados opuestos de la misma moneda. Esta definición no sólo refleja la polaridad básica del yin y el yang, sino que indica también su capacidad para

transmutarse el uno en el otro, porque así como a medida que el sol (es decir, la energía) se desplaza por el cielo, el lado de sombra de la montaña se va llenando de sol y el lado de sol va quedando en la sombra, del mismo modo el agua (yin) se transforma en su propio contrario, el vapor (yang), cuando queda expuesta a la energía del fuego, del calor¹¹.

Cuando hay un desequilibrio entre el yin y el yang es causa de una enfermedad, si el yin consume al yang se origina un síndrome frío, mientras que si el yang consume al yin se tiene un síndrome de calor. Si los síndromes son generados por agentes nocivos pertenecen al tipo *shi* (exceso) y si son por deficiencia corporal pertenecen al tipo *xu* (deficiencia)¹².

Mediante la transformación del yang y su unión con el yin, surgen Cinco Energías Elementales: madera, fuego, tierra, metal y agua, estos cinco elementos se combinan y recombinan de innumerables maneras para crear la existencia de todas las cosas en el cuerpo y en la naturaleza. Ésta es un macrocosmos en analogía con el cuerpo, por ello éste se considera como un microcosmos. Así pues todas las cosas contienen estas cinco energías en diversas proporciones. Se puede hablar entonces que estos elementos se vinculan con los órganos del cuerpo y con sus emociones: hígado, vesícula biliar, corresponde con madera y la emoción que le es propia es la ira, corazón, intestino delgado con fuego y la emoción es la alegría, bazo, páncreas, estómago con tierra y la ansiedad, el pensar mucho le son propios, pulmón, intestino delgado con metal la melancolía y la tristeza les acompaña y riñón, vejiga con el agua y el miedo es en relación con estos dos órganos. Así, podemos encontrar que cada órgano no solo tiene un elemento sino una emoción que puede producir trastornos al órgano y viceversa.

¹¹ Op. Cit. 1999

¹² Al igual que en la medicina tradicional mexicana las enfermedades en la medicina china se reestablecen aplicando alguna técnica o tratamiento que sea contrario al que causa el padecimiento, con el fin de lograr que el equilibrio que se pierde se establezca de nueva cuenta y el cuerpo logre estar sano. Para más tratamientos conviene al lector consultar Zhang Jun, Zheng Jing (1984) *Fundamentos de acupuntura y moxibustión de China*. Beijing: Ediciones en Lenguas Extranjeras.

Cinco Elementos	Cuerpo Humano					Naturaleza					
	Zang	Fu	Órgano	Los 5 tejidos	Emoción	Estación	Factor Ambiental	Crecimiento y desarrollo	Color	Sabor	Orientación
Madera	Hígado	Vesícula Biliar	Ojos	Tendón	Ira	Primavera	Viento	Germinación	Verde	Agrio	Este
Fuego	Corazón	Intestino Delgado	Lengua	Vasos	Alegría	Verano	Calor	Crecimiento	Rojo	Amargo	Sur
Tierra	Bazo	Estómago	Boca	Músculos	Ansiedad	Verano tardío	Humedad	Transformación	Amarillo	Dulce	Centro
Metal	Pulmón	Intestino Grueso	Nariz	Piel y pelo	Tristeza	Otoño	Sequedad	Cosecha	Blanco	Picante	Oeste
Agua	Riñón	Vejiga	Orejas	Huesos	Miedo	Invierno	Frío	Almacenamiento	Negro	Salado	Norte

Tabla 5. Los cinco elementos en el cuerpo y la naturaleza.

Dentro de la medicina china la Teoría de los Cinco Elementos se emplea para explicar las relaciones que se dan entre los fenómenos naturales, fisiológicos y emocionales en el organismo humano, ya que estos cinco elementos están en constante cambio y movimiento se determinan mediante relaciones de intergeneración, interdominancia y contradominancia.

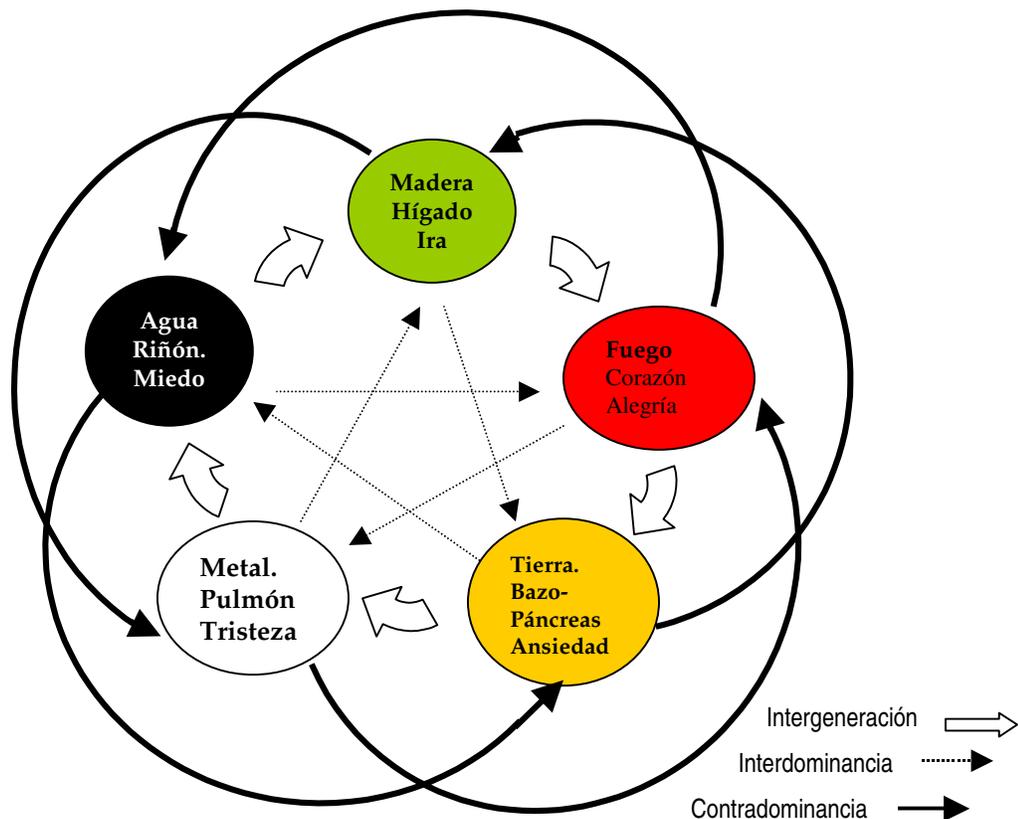


Fig. 2 Teoría de los 5 Elementos.

El *fuego* tras de sí deja cenizas que pasan a conformar la *tierra*, ésta a su vez se comprime en capas en el subsuelo y da lugar al *metal*, el metal filtra el agua de las lluvias y permite la generación de mantos acuíferos, el *agua* nutre a los árboles que son los que nos otorgan la *madera*, y, finalmente, la madera es combustible y genera el fuego; en un ciclo continuo de generación de energía vital, cada uno es la madre del otro, en un ambiente de origen, en relación con el cosmos¹³.

La intergeneración implica provocar el crecimiento de un elemento a otro, como ya vimos, madera puede originar al fuego o bien hígado es generador de corazón y así sucesivamente con los demás elementos, es una relación *madre-hijo*. De igual forma la creación también supone su contrario manifestándose en una dominancia de un elemento, por ejemplo, la madera puede dominar a la tierra o la ira puede dominar a la angustia. Por otro lado la interdominancia implica una inhibición o dominancia, esto quiere decir que un elemento también puede dominar a otro cuando es sobreestimulado, es decir la madera puede dominar en exceso a la tierra y ésta al metal, o bien, se podría decir que la ira oprime a la ansiedad, etcétera.

No obstante el exceso de dominancia ocurre cuando alguno de los elementos esta debilitado, el sometimiento hace que se afecte alguno de los elementos y por su relación éste puede enfermar a otros pues conforman un sistema unificado. Por otra parte la contradominancia ocurre en dirección contraria es decir, la madera no sólo puede dominar en exceso a la tierra sino que también somete al metal.

Cuando el funcionamiento de uno de los órganos no es óptimo puede afectar o viciar a los demás órganos. De acuerdo a la teoría de los cinco elementos, los complejos cambios que se dan en una enfermedad se presentan bajo las siguientes condiciones: exceso en dominancia, contradominancia, desórdenes de la “madre que afectan al hijo” y viceversa. Las enfermedades del pulmón, por ejemplo, pueden tener origen en los cambios patológicos del pulmón mismo, por ejemplo, pero si se deben a un desorden del bazo, se lo explica como el “desorden de la madre afecta al hijo”. Si la causa radica en desórdenes de

¹³ Durán, A. N. (2004) *Cuerpo, intuición y razón*. México: CEAPAC

los riñones, se la explica como “el desorden del hijo afecta a la madre”. A veces la enfermedad del pulmón es causada por el desorden del hígado, se la denomina como “la madera está en contradominancia sobre el metal”.

La aplicación de esta teoría en la prevención y tratamiento de las enfermedades radica en la eficacia que nos brinda la interpretación consistente de las distintas relaciones de los elementos con el cuerpo y la naturaleza

Ahora bien, con respecto a la Diabetes se sabe que es un problema del funcionamiento del páncreas que a su vez está asociado con el bazo, con la emoción de la ansiedad y con el elemento tierra, y además su aparición se relaciona con la vivencia de una fuerte impresión. Tomando estos elementos en cuenta podríamos decir que la enfermedad se originaría desde el hígado que domina en exceso al bazo y que éste está en contradominancia por el riñón, aunque podría ser también que el viaje se haga desde el mismo hígado pasando por el corazón y que la dominancia llegue hasta el páncreas. Emocionalmente es como decir que un fuerte coraje domina al organismo, afectando en relación directa al corazón y a la alegría de vivir, esto hace que deviniera una gran ansiedad influyendo en el páncreas por el exceso de glucosa; el riñón por lo tanto es forzado a trabajar de más y comienza a atrofiarse dañando las nefronas, el miedo hace presa a la persona a causa de la pérdida de alguno de sus órganos o miembros, esto genera también que el corazón cambie su ritmo de irrigación de sangre y por lo tanto cause hipertensión traduciéndose en la afectación pulmonar y la retención de líquidos, donde como final puede encontrar en el daño al hígado. La situación es alarmante puesto que el páncreas al no producir insulina para transformar la glucosa en la sangre, hace que el cuerpo transmita la señal de que requiere energía obteniéndola desde los demás órganos, afectándose directamente riñón, hígado y corazón. Todo este razonamiento resulta ser una especie de hipótesis que se sustentará más adelante.

Desde luego no podemos hablar de que el tratamiento esté ligado a una enfermedad de forma causal, para recuperar la armonía del cuerpo no hay que olvidar que éste es un sistema de cooperación y por tanto se puede efectuar mediante el apoyo de uno de los elementos que está en estrecha relación con el órgano afectado y así mismo

tomar en cuenta si la naturaleza del padecimiento es frío o caliente. En el caso de la diabetes cada persona tiene un proceso de construir su enfermedad, ya sea por el alimento que ingiere o porque recibió una fuerte impresión o porque vive en condiciones que dañaron de alguna u otra forma su organismo.

Desde un principio se puede ver que ambas creencias tanto de la medicina tradicional mexicana como desde la medicina tradicional china hay grandes semejanzas lo que las hace de igual forma complementarias para la explicación de esta enfermedad que avanza silenciosamente entre la población de hoy. Indudablemente éstas tienen que ser adaptadas a las condiciones en las que se vive actualmente y eso también se puede lograr gracias a la flexibilidad que ambas técnicas poseen.

El gran aprendizaje de las culturas milenarias nos enseñan a ver que somos personas que nos encontramos en condiciones que no permiten escuchar nuestro propio ser. La búsqueda del equilibrio nos la venden en un comercial para bajar de peso y así encontrar el hombre o la mujer de nuestros sueños, pero al no concretarse ese deseo llega el sufrimiento y no nos damos cuenta que el camino no está en los productos del exterior, sino en el interior que da cuenta de lo que somos. Sin embargo es mucho más sencillo dejar la responsabilidad en los demás que en uno mismo, las palabras se vuelven alcahuetas de las acciones y el conformismo resulta ser más efectivo para un estilo de vida que se vuelve cada día más aguerrido.

Entre los padecimientos hay que hacer hincapié en las condiciones del espacio y tiempo en el que vivimos el cual determina en buena medida la construcción de los estilos de vida, los cuales se han complejizado formando nuevas patologías generadas no sólo por los desequilibrios ambientales sino por los emocionales, esto es lo que podemos llamar un trastorno psicossomático. Son nuevos los procesos que gesta un individuo en la ciudad que se aleja de la tierra, que consume solo refinados y alimentos de origen animal, dejando a un lado lo que nos brinda la naturaleza como las frutas y los vegetales en aras de construir una jerarquía basada en que lo que cuesta más es lo mejor.

Es la época en donde las emociones han cobrado dominancia en el cuerpo y la aparición de los síntomas sólo son expresión de que hay algo que se está moviendo en el interior, un mensaje nos está llegando y hay que prestarle atención, si se escucha es posible prevenir y corregir antes de que cause algún daño mayor y por lo tanto la calidad de vida sea distinta a lo que estamos acostumbrados a percibir.

Los constantes padecimientos que se relacionan más con lo emocional nos dan una llamada de atención por lo que estamos construyendo en nuestro alrededor, la sociedad contemporánea es foco rojo y es aprovechada para incrementar el comercio con el cuerpo, es degradante observar estos fenómenos dentro de lo que son las grandes civilizaciones que se vanaglorian de ir desarrollándose cada vez más "¿No será acaso que ésta vida moderna está teniendo más de moderna que de vida?" dice Quino. Al final de cuentas habría entonces que hacer una revaloración de lo que cada quien esta viviendo y elegir entre eso que nos han dicho que somos y lo que se quiere ser, para ahora lograr realmente ese objetivo en el camino que existimos.

Nombre de archivo: A6
Directorio: C:\Mis documentos\TESIS\Cervantes urban rosa maria\doc
Plantilla: C:\WINDOWS\Application
Data\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: CAPÍTULO
Asunto:
Autor: BASE
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 17/11/05 06:08 P.M.
Cambio número: 2
Guardado el: 17/11/05 06:08 P.M.
Guardado por: BASE
Tiempo de edición: 1 minuto
Impreso el: 21/11/05 06:05 P.M.
Última impresión completa
Número de páginas: 21
Número de palabras: 5,817 (aprox.)
Número de caracteres: 33,160 (aprox.)

CAPÍTULO
4

LA DULZURA EN UN CUERPO

*Ma tlapohui in amix, in amoyollo
¡Qué se abran vuestros ojos, vuestros corazones!*

En la sociedad occidental en razón del desarrollo de procesos económicos, políticos y teóricos específicos se construyó un sistema que edificó sustentos que monopolizaron la conceptualización y el tratamiento de la salud. Dentro de este saber es poco probable encontrar que la enfermedad se erija sobre los efectos de una cultura, de una familia, de un manejo particular de las emociones, de un espacio y un tiempo. Sin embargo, se ha constatado que estos factores suelen ser en la mayor parte de los casos actuales, fuente de los principales padecimientos que aquejan no sólo a la población mexicana, sino a la población mundial.

Uno de los motivos fundamentales de la importante crisis de la salud humana que tiene lugar actualmente en todo el mundo es el hecho de que el estilo de vida urbano moderno y la tecnología industrial han aislado y alienado a la humanidad, alejándola de los poderes de la naturaleza y el cosmos, el contexto en el cual la vida humana se había desarrollado en armonía durante millones de años.

Se puede hablar entonces que hoy en día las enfermedades no sólo son producto de la herencia genética, sino de la construcción histórica en la que está situada la persona enferma; lo que se trata de evidenciar es que la idea del padecimiento, el diagnóstico, el tratamiento, el estilo de vida, son actos sociales que determinan el proceso de salud-enfermedad.

Hablar de la diabetes hoy en día es un tema común, saber poco o mucho, o simplemente saber es relevante ya que nos sitúa como conocedores de un tópico que particularmente nos resulta muy familiar; ¿no es acaso que en nuestro entorno fácilmente hallamos a alguien que padeció o padece de dicha enfermedad?, no vayamos tan lejos, en nuestra propia familia es hoy casi seguro tener a algún integrante de ésta sobrellevándola, porque precisamente eso es lo que hacen, sobrellevarla, en este campo ahí sí que son

contados quienes realmente tienen el conocimiento para vivirla y sentirla dentro de su familia, su entorno, sus emociones, su actitud y su cuerpo de una manera digna.

La diabetes mellitus, ha alcanzado niveles importantes en las últimas décadas, siendo éste padecimiento una de las causas del mayor número de muertes en México; ahora bien, factores que propician la diabetes hay muchos, factores que inciden en que no se lleve un control de ésta muchos más y, entre tratamiento y tratamiento hay desde los procedimientos alternativos hasta la ya acostumbrada alopátia.

No cabe duda que esto se convierte en un problema serio, ya que si es un padecimiento que ha ido ascendiendo y que peor aún, no hay un control ni una educación para su prevención, quiere decir que hay un estilo de vida común que está afectando para que la diabetes siga cobrando vidas. Es alarmante observar y ser partícipe de esta situación, ya que su misma frecuencia hace que se perciba como algo natural, “muy común y corriente” y se hace silencioso pero ineludible.

Por ello, aunque la Diabetes es una enfermedad que ha sido ampliamente estudiada por la biomedicina, se requiere de otras herramientas teóricas para acercarse a ella como un padecimiento cuya representación y prácticas de atención son construidas socialmente y que permita poner de manifiesto los procesos socioculturales, económicos, y emocionales involucrados.

Una de estas herramientas es la Historia Oral, la cual nos orienta a recorrer el camino de los aspectos poco asequibles de los individuos. Los historiadores orales pueden acceder, por medio de la entrevista, a la experiencia personal, a los relatos testimoniales y a los recuerdos de las personas cuyos puntos de vista permanecerían de otro modo ignorados o desatendidos¹.

Aquí se intenta dar prioridad a las experiencias subjetivas como fuente de análisis, partimos entonces haciendo la consideración de que el ser humano es un *documento vivo*, que da cuenta de la multiplicidad de variantes que lo constituyen por medio de la

¹ Bornat, J (19_ _) Reminiscencia e historia oral. ¿Universos paralelos o empeño común?

revelación de sus experiencias particulares inmerso en un espacio y un tiempo específicos. Dentro de este plano este documento vivo es capaz de revisar su vida y reflexionar sobre ella, se convierte en la oportunidad de dar sentido a su experiencia y obtener una mayor autoconciencia de lo hasta ahora realizado en su vida.

Para el caso es de gran importancia, pues las personas nos pueden expresar cuáles y de qué modo han sucedido los acontecimientos que han marcado su existencia, permitiéndonos informar de los procesos que han favorecido para tener un estilo de vida propio, el cual los lleva a distintas y particulares formas de enfrentar la vida. Por lo tanto:

OBJETIVO GENERAL: El interés del presente proyecto es dar cuenta del proceso de enfermarse que tienen las personas diabéticas en relación con las emociones y su cuerpo, a través de la historia oral de cada participante.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Entrevistar a personas que padezcan Diabetes Mellitus tipo II y buscar cómo se da el proceso de la enfermedad y las correlaciones que tiene ésta con la historia familiar y con las emociones que dominan su padecimiento.
- Analizar la historia familiar que tiene el paciente diabético.
- Determinar cuáles son las emociones que dominan su padecimiento por medio de una serie de entrevistas semi estructuradas.
- Exponer las diversas formas en las cuáles éstas emociones se relacionan con los órganos del cuerpo de los Diabéticos y
- Explicar dicha relación por medio de la Teoría de los 5 elementos y la Medicina Tradicional Mexicana

Metodología

Sujetos: Participaron de 22 personas que padecen Diabetes Mellitus tipo II de entre 34 a 70 años de edad

Instrumentos: Grabadora de audio SONY, esquema de entrevista

Material: Cassettes, pilas, hojas de papel, lápiz, etc.

Procedimiento: Se llevaron a cabo entrevistas semi- estructuradas con cada una de las personas que participaron en el estudio, con el fin de conocer su historia de vida. Algunas de ellas fueron realizadas en la casa del participante o bien en la de la entrevistada. Para fines de confidencialidad los nombres de los entrevistados fueron omitidos y sustituidos sólo por el título de la entrevista:

- Título
- 1 Entre Manzanas
 - 2 Ojos de Gato
 - 3 Me odian por ser el consentido
 - 4 La alegría de Don Deme
 - 5 Música para mis oídos
 - 6 Goloso del amor
 - 7 Una servilleta para llorar
 - 8 Así fue mi vida
 - 9 Bolsas para sonreír
 - 10 Los Timbales de Acerina
 - 11 Mi canija escoba
 - 12 Un Xoconostle en el Camino
 - 13 Vamos a bailar Danzón
 - 14 No quiero que me cuides
 - 15 Fuego en la Noche
 - 16 ¿Un caldito loco?
 - 17 Hermelinda Linda
 - 18 Los Caminos de la Seriedad
 - 19 Vanidoso Desafuero
 - 20 Ayda Leigh
 - 21 Mango tierno y dulce
 - 22 Metal para el Corazón

Se parte de la idea de que el ser humano es un ser total y no fragmentado, en su salud y en su enfermedad. La concepción indica que en la manifestación de un síntoma estarán indicados aquellos esquemas (emociones, pensamientos) que desequilibran el cuerpo, por lo tanto el reconocer esos síntomas como parte de uno mismo, tenderá a la integración del ser y por lo tanto a la unificación y equilibrio de éste. A continuación se hace una descripción de los relatos recabados.

Resultados

I. LOS DULCES AÑOS DE MI VIDA

La infancia se presenta como la etapa donde las personas comienzan a experimentar los primeros abandonos para el cuerpo, resulta ser una fase donde la convivencia de los progenitores es escasa o nula; se encuentra que la mayoría de ellos vivió algún abandono, ya sea de padre, madre o ambos y hermanos. La necesidad de afecto, el reclamo por la ausencia tal vez no se evidencie por medio de la palabra pues es en el cuerpo donde halla lugar para su manifestación:

... Pues mi infancia fue... pues mi infancia fue muy triste... porque yo fui abandonada, de mis padres más que nada, me llevaron con unos tíos, allá crecí con ellos, como ellos se separaron, pues se separaron y pues nos dejaron se puede decir que pus abandonados, a mí me dejaron con unos tíos, con otros hermanos, con mi hermano el mayor, y luego otra hermana, que es mayor que nosotros, pero es media hermana nada más, ella, mi hermana y otra hermanita, nos dejaron con esos tíos, y allí con esos tíos vivimos también y luego de ahí con mis abuelitos, y ahí pus yo la verdad sufrí mucho con ellos²



... Mi infancia, pues tuve una infancia pues llena de ... no de carencias.... sino llena de cómo de incertidumbres desde mi niñez, y siempre estuve preocupado para que se aprovecharan las cosas en mi familia y desde muy chico fui muy crítico de mi familia, de mis papás, de mis hermanos, inclusive creo que fui muy independiente de ellos, no... o sea, nunca me gustaba, pues probablemente participar en sus juegos, en sus paseos, o sea yo era muy solitario, me gustaba jugar, por ejemplo cuando yo jugaba, tradicionalmente lo hacia muy solo, me gustaba a lo mejor ser muy este fantasioso muy soñador, porque recuerdo que mi papá, dentro de las actividades que desarrollaba, compraba arena o tezontle y me gustaba treparme a la cima de esos grandes viajes de arena, pero siempre me divertía solo, no me gustaba participar con ellos y después me acuerdo que mi papá nos involucraba en su trabajo, él hacía láminas de cemento, y participábamos en esos trabajos, casi no era para juegos sino era más participar con él³.

² Entre Manzanas

³ Ojos de Gato

✂

... mi infancia en sí, yo tuve, se puede decir que yo tuve muchos problemas con mis hermanos, porque desgraciadamente yo fui el consentido, entonces siempre se queda, cuando es el consentido y ahora que soy padre, abuelo, resulta que se hace daño, porque se hace un poquito menos a los demás, y a veces cuando se hace esa diferencia, se guarda un pequeño rencor y, hoy que estoy grande mis hermanos como que me rechazaban, y me dicen –no pues a ti si te hacían pasteles, a ti si te compraban esto y todo eso, pero yo no tuve la culpa, entonces hasta cierto punto me siento no rechazado no?, pero yo tuve que convivir con amigos porque yo casi no conviví con mis hermanos⁴.

✂

... o sea que mi problema fue yo ya no alcance a conocerlos porque mi mamá se empezó a enfermar, se empezó a quedar ciega entonces pues con la desesperación anduvieron y nosotros pues casi ni.... entonces pues yo recuerdo poco a mi mamá porque casi ella se empezó a enfermar cuando yo tenía 5 o 6 años, y ella murió cuando yo tenía 9 años, de ahí casi siempre convivimos los cuatro hermanos, porque quedamos huérfanos pequeños, pues mi hermana la más grande tenía 13 años, mi hermano Raymundo tenía 11, yo 9 y mi hermana la más chica tenía 5, bueno o sea que nuestra convivencia no fue muy buena porque por desgracia de nosotros mi papá se volvió a casar con otra señora, y tuvimos muchos problemas, porque nosotros sentíamos mucho coraje, no sé, porque alguien venía a ocupar el lugar de mi mamá, pues siempre tuvimos problemas con su esposa, y pues siempre casi convivimos nosotros cuatro, y pues solos, realmente solos porque mi papá trabajaba y salía, él en sus tiempos tenía su taxi y por lo regular pues se iba a las 6 de la mañana y llegaba a las 6 de la tarde, pues venía a comer y se iba, venía a cenar y se iba, o sea convivimos muy poco, entonces si fue un poquito difícil lo que vivimos y pues desgraciadamente nos tocó eso⁵

✂

... el primero, yo soy el mayor, no sé si a lo mejor por eso mismo que fui el consentido, algo así por el estilo, aunque después la responsabilidad fue ver a mis hermanos menores, hubo un momento en el que le tuve que hacer de papá, sobre todo de los dos más chicos, porque de mandarlos a la escuela, de mantenerlos, de tener una situación de esas

- ¿y eso a qué se debió?
- porque mi papá nos dejó, mi papá nos dejó se fue con otra mujer, y ya pues yo como mayor me tuve que hacer cargo de la situación⁶

✂

... pues cuando era pequeña, era yo la séptima de mis hermanos, éramos muchos y éramos una familia muy unida, mi papá era obrero y mi mamá trabajaba lavando ropa ajena, y así, después yo iba a las casas a pedir trabajo, que a lavar los trastes, de hacer limpieza cuando era yo niña, me salía a escondidas de mi mamá y me iba a trabajar porque yo quería tener dinero [...] mi papá tomaba, él tomaba y maltrataba a mi mamá, me acuerdo, rentábamos, no teníamos casa [...] nunca nos hablaba con cariño, ni lo veía, siempre nunca estaba, yo no me acuerdo (llora) que haya sido cariñoso, si nos daba a mi mamá para que comiéramos, pero nunca nos preguntó cómo

⁴ Me odian por ser el consentido

⁵ Música para mis Oídos

⁶ Goloso del Amor

íbamos en la escuela porque él era huerfanito desde los 7 años, entonces no sé si sea por eso que, que nunca nos dio amor, siempre, nunca, nunca estaba con nosotros, ni nos preguntaba nunca nada, siempre fue así⁷

✂

- pues siempre hemos sido pobres, mi mamá y mi papá, siempre hasta que ya tuve un poquito de uso de razón ya empecé a trabajar con mi papá,
- ¿tiene usted más hermanos?
- no, nada más mi hermana, eran cuatro pero murieron mis dos hermanos, sí, murieron dos hermanos hombre y nomás quedamos mi hermana y yo
- ¿y cómo era su mamá?
- pues era ay más o menos, era lo que también sufrí mucho con mi papá en cuestión económica, así es que, así fue
- ¿cómo era la situación?
- pues pobre no?
- ¿cómo era su casa?
- mi casa eran dos cuartitos, y mi mamá vivía en uno y nosotros en el otro, ahí tenía su cuartito
- ¿y su papá?
- pues mi papá murió, murió joven, dejó a mi mamá viuda, y
- ¿usted era la mayor?
- mi hermano, pero mi hermano... lo trataban como yo...
- ¿y usted qué lugar ocupaba en su familia?
- la primera después del otro hermano, también era borrachito, dejaba a mi mamá trabajar
- ¿su papá nunca se ocupó de ustedes?
- no, yo de que me acuerdo, no, nada más nunca estaba en la casa, no nos atendía, era borracho⁸

✂

... pues no muy, no muy como le diré, pues dentro de lo que cabía ahí estábamos tranquilos con mi papá y con mi mamá, mis hermanos se fueron a trabajar a México, nosotros nos quedamos con mis papás [...] con mi papá, pues convivimos, pero si mi papá tomaba mucho, pero era muy estricto, y pues a mi hermana casi no la dejaba salir a los bailes ni divertirse, pero ya cuando el murió, ya mi mamá, y ya mi hermana se casó y ya nada más ella y yo solitas [...] fíjate que sentía más a mis abuelitos que a mi papá, si lo quería, pero así que digas un cariño que cuando murió pues yo tuve descanso, pero no fue como perder a mi mamá, ya y así fue, ya murió mi papá y mi mamá también descanso de los problemas⁹

✂

- ¿cómo era la relación con mamá, que también salía a trabajar?
- sí, salía a trabajar y pues llegaba uno de la escuela hacer quehacer y ya cuando ella llegaba, ya llegaba hacer de comer y había que comer [...] yo cuidaba a mis hermanos más chicos, como yo era la más grande ora si que de las mujeres, yo cuidaba a los más chicos, o sea que me iba a la escuela y regresaba de la escuela y a cuidar a los más chicos¹⁰

⁷ Una servilleta para llorar

⁸ Así fue mi vida

⁹ Bolsas para sonreír

¹⁰ Mi canija escoba



... mi niñez fue un poco, como te diré, un poco triste porque pues desgraciadamente mi madre se enfermó, no recuerdo cuántos años tenía, me imagino que tenía yo como unos 8 años, se enfermó, perdió la vista, entonces para nosotros era un poco difícil no?, mi papá pues se dedicaba a su trabajo, él era taxista, y pues nos quedamos así con mi hermana Águeda la mayor y siempre es una vida no muy buena, pero tampoco muy mala porque se hizo cargo de nosotros mi hermana y pues todos participábamos en algunas cosas, pero como todo niño pues teníamos nuestras diversiones, nos salíamos y después ya pasaron los años, bueno falleció, ya te había dicho que falleció mi madre, entonces este ya íbamos de 12 años [...] mi papá a veces no llegaba, a veces pues la comida no había, en ese sentido era un poco difícil, porque mi hermana no tenía la forma de darnos de comer, pero te digo, en ese aspecto y que nos sintiéramos solos aquí, después de que falleció mi mamá, inclusive también cuando estuvo enferma, no te sabía yo decir porque nos faltaba mi papá, yo pienso ahora que ya estoy más grande que... como todo hombre tiene segundos frentes, digo todo hombre que anda en ese sentido de chofer, yo me imagino, yo de más grande, de más edad ya supe que era eso, por eso te digo, en ese aspecto, no éramos como ahorita que por ejemplo esta mi esposa allá, estoy yo aquí, que estuviera mi mamá acá y nosotros estamos aquí cuando estábamos chicos, eso era lo que nosotros extrañábamos, si tu quieres hasta el cariño de madre, porque no lo tuvimos, no tuvimos de todas formas, pues simplemente por ejemplo... yo me acuerdo de mi mamá, me acuerdo, pero me acuerdo más de mi papá, porque conviví más con mi papá que con mi mamá, entonces por eso te vuelvo a decir, en ese tiempo prácticamente aunque estaba enferma mi mamá, no teníamos el cariño ni de mi papá ni de mi mamá, al contrario nos sentíamos, pero después de que falleció, empezaron a fallar las cosas, a también después cuando nos trajo como se dice vulgarmente a la madrastra mi papá, fue también otro problema porque pues como toda madrastra, al principio llega muy blandita pero después ya empezaron los problemas y como te digo nosotros éramos inquietos, nos gustaba andar para acá, para allá jugando y nos quería prohibir todo eso, te digo como toda madrastra no nos quería dar de comer a veces, entonces había ocasiones en que veníamos a robarnos la comida, y nos correteaba, estábamos chamacos, teníamos como unos 15, 16 años, entonces te digo, pues en esos tiempos no tienes el apoyo que deberías de tener

- ¿sintió que le hizo falta papá y mamá?

- prácticamente en un tiempo no?, te digo porque mi papá se salía a trabajar pues sí y ya, nos dormíamos y no sabíamos si llegó o no llegó, hasta que amanecía ya salía bien temprano, así que te digo pues de que falleció mi mamá ya nos sentimos más solos, y había veces en que no había desayuno o la comida, a veces si teníamos, a veces no se tenía completo, entonces fue un poco difícil¹¹



... mi papá trabajaba en México, pero mis hermanos cuidaban las vacas y todo eso, sembraban las tierras, maíz, frijol, mis hermanos porque mi papá les enseñaba, y mi papá ya después se metió a trabajar en el gobierno, no sé de que, y ahí venía mi papá cada 8 días y nos traía frutas, nos traía plátanos, nos traía pan de México, como venía los sábados, estaba sábado y domingo, llegaba el sábado en la tarde o como a medio día, a la hora que le daban su salida, y ya domingo estaba con nosotros, otro día lunes temprano ya se iba a las 4 de la mañana o 5 a tomar el camión y ya se iba para su trabajo y regresaba a los 8 días

- casi no lo veían

- sí, no, no lo veíamos, entonces nos quedábamos con mi mamá, mi mamá pues ora si que ella nos enseñó lo que pudo, porque mi mamá también fue huérfana, me platicaba mi mamá que a ella le platicaban que quedo huérfana chiquita que sus papás estaban en México, que creo que sus papás tenían una panadería y que creo que se quemaron en la panadería, no sé que y murieron su papá y su mamá, entonces mi mamá se quedo huerfanita, la recogió una tía y ahí se crío mi

¹¹ Vamos a bailar Danzón!

mamá con esa tía, ahí mi mamá nos platicaba que esa tía la llevaba a la doctrina, después la mandaron a la escuela y ahí conoció a mi papá, así que mi mamá no vivió ni con su mamá ni con su papá, entonces de ahí mi mamá nos decía: - pues yo les voy a enseñar lo que mi tía me enseñó, porque mi mamá no me enseñó nada porque ya no viví con mi mamá, ya no la conocí a mi mamá

- ¿pero prácticamente estuvo más con su mamá que con su papá?

- sí, más con mi mamá, porque mi papá pues si iba a trabajar

- ¿usted lo extrañaba?

- ¿a mi papá?

- aja

- pues porque sabíamos que no teníamos y él salir a trabajar para que nos trajera para que nos dieran de comer, entonces era por eso, mi mamá fue muy buena con nosotros¹²



... (mi infancia) en gran parte la he olvidado porque tengo unos traumas como todo ser humano tengo unos traumas y esos mismos traumas me hicieron desarrollar un sistema de bloqueo que me hace olvidar, cosas que no quiero recordar las olvido, el gran trauma de mi vida es la muerte de mis hermanos, mis hermanos no se si tu sepas murieron en un incendio hace 52 años, el 16 de diciembre de 1942, a parte de que la muerte en sí de cualquier ser humano es dolorosa, imagínate se mueren dos hermanos con los que convivía yo, yo tenía 11, otro 9 casi 10 y otro 7 u 8, yo era el mayor y ellos se mueren cuando en nuestro mundo de fantasía, compartíamos un mundo fantástico, un mundo de angustias y penas y demás, pero también nuestro mundo de alegrías, pero entre nosotros desarrollábamos nuestra vida de forma maravillosa, sin embargo los pierdo así, pero a parte de eso lo pierdo de una manera brutal, en un incendio [...] pues en un descuido como todo, los desastres que suceden en Tultepec cada año, la irresponsabilidad del jefe, del cohetero que en un momento dado, por no querernos ir a dejar a nuestra casa, estábamos terminando de trabajar a las 11 de la noche, era mi tío, trabajaba los cohetes de una manera tangencial, tenía su trabajo, pero en la noche venía a hacer cohetitos para obtener otro ingreso, y le pidió a mi madre que le fuéramos ayudar y mi madre le dijo que sí, y nos fuimos en la noche a trabajar con el, y todo pasó bien pero ya como a las 11 o 10 de la noche: - ya váyanse! Ya los voy a ir a dejar; pero yo creo que le dio flojera o no sé que pensó y dijo: - pues mejor llévense unos escupidores y ahí se van alumbrando al fin que esta cerca, y efectivamente era cerca, y en eso nos da los escupidores y alguien lo encendió, lanzó el fogonazo y fue a caer en la pólvora, y fue horrible la forma de ver como se asaban, porque yo los vi, como se retorcían entre las llamas, a mí me dio el escupidor, lo prendí en la puerta y mis hermanos estaban adentro, entonces cuando se encendió y dio el fogonazo rápido, tronó la pólvora y la explosión me aventó hacia fuera y cerró la puerta la explosión, después llegó un vecino, Don Pedro solano y derribó la puerta y fue cuando los vi, porque estaba yo enfrente, paralizado prácticamente, y los vi achicharrarse como gusanos en el comal, fue muy... muy traumático, para mí a mis 63 años no he superado bien ese problema, durante mucho tiempo yo llegando diciembre, lo había olvidado o tratado de desechar esos pensamientos, no acordarme, pero llegando noviembre, los fríos y eso me empezaba a sentir mal, decaído y lo remediaba con alcohol cuando era más grande, pero era resultado de eso y hasta la fecha, para mí nunca ha habido una feliz navidad o un feliz año nuevo después de lo que pasó [...] ... pues una época media caótica en la juventud en las que tenía yo muchos motivos para ser rebelde, entre otras la pobreza, extrema, porque nosotros sí sabíamos lo que es dormir sin haber comido, caminar descalzo por la calle... dormir hacinados, pobreza, pobreza extrema, épocas en las que mi papá medio ganaba bien, pero como éramos 17 pues nunca le ajustaba nada, entonces era un motivo de rebeldía y luego me decían que me resignara, que viviáramos así porque Dios así lo quiso!, haz de cuenta que me ponían sal en una herida¹³

¹² ¿Un caldito loco?

¹³ Vanidoso Desafuero

... con mi mamá yo fui una de las personas que fui muy inquieto, con mi papá lo mismo, fui el segundo pero fui, a mí mi padre no nos daba de comer si no traíamos leña siquiera para hacer las tortillas, y él te hablaba una vez y si no entendías se venía sobre ti con lo que encontrara, si yo fui de los que sufrí más porque fui el segundo, fui de los que atendí a mis hermanos, a mis hermanas las más chicas, pero si tú te mandaban a la escuela tenías que ir en la mañana y en la tarde y después de que llegabas de la escuela tenías que ir a recoger leña para que te dieran de comer, te digo muy enérgico mi papá y mi mamá, con uno, pero yo por lo terco que era yo, lo travieso, porque era inquieto yo como no te imaginas [...] me golpeaban demasiado, demasiado, no creas que, él con lo que encontraba me daba, así sea con un lazo, con un pedazo de cable, con una vara de una rosa, pirul, me daban unas tundas pero buenas [...] más mi papá, pero es que era de un carácter muy fuerte, en el cual pues sufrí mucho con ellos y era el que más le ayudaba, porque ya mis hermanos, el que sigue de mí ya no lo golpearon, ya no lo mandaron a trabajar para que apoyara la casa, sino que yo fui de las personas que también tenía que hacer todo

- ¿en esta infancia usted me cuenta que la sufrió mucho, le habría gustado haberla vivido de otra manera?

- pero en cómo sería vivirla, si no había los medios, los recursos más que nada, porque lo grande de la familia, cómo la podríamos vivir, nosotros chicos quien nos ayudaba, mi hermana la mayor era mujer, nada más, pero cómo la podríamos vivir, a quién no le hubiera gustado vivir una infancia bonita, a mis hijas les digo, a mi nieto le digo, cuando acabamos de comer, dialogamos, le decimos: - tu estas en la gloria, aprovecha todo lo que se te de, nosotros no sabíamos que era un regalo del día de reyes, si acaso nos compraban un puñito de cacahuates, con dos o tres colaciones, ese era el regalo, no había para más, ¿de dónde?, y yo me ponía a analizar la situación y cómo le iba a alcanzar, pues no, a quien no le hubiera gustado haber vivido otro tipo de niñez, y veíamos a gente que si tenía mejor situación económica, y nada

- ¿o le hubiera gustado que sus papás lo hubieran tratado de otra manera?

- lógico es qué sí, a quién no, pero como nos iban a tratar si ellos también no tenían la educación para educar a sus hijos, dicen que lo que se siembra se cosecha y es mentira, porque a mi me educaron a palos y yo a mis hijas nunca las eduque así a palos¹⁴

El trabajo se tuvo que iniciar desde muy pequeños; debido a la escasez económica, algunos de ellos, tuvieron que hacerse frente del sustento del hogar, dejando de lado la convivencia con los hermanos y con los padres; en muchas ocasiones fueron maltratados, así como explotados en dichos empleos:

... a mí me mandaba a cuidar a los animales, o sea que como era provincia yo cuidaba que borregos, como se dice que... los toros, así en el campo, ora si que vivía con hambre y andaba yo en el campo, toda mojada, con un vestidito así muy ligerito, luego sin comer, hasta la noche que llegaba, llegaba a veces mi abuelita tenía tortillas o lo que sea, ya me daba de cenar y a veces no, a veces no había nada que comer... luego a veces en el campo yo juntaba pasto, así en manojos, manojos de pasto, o en tiempos de manzana, que apenas se les quitaba la flor, los juntaba y me las comía y así, pues yo sentí que sufrí mucho mi infancia

- ¿usted siente que la sufrió?

¹⁴ Metal para el Corazón

- Si, yo siento que la sufrí, mucho, luego porque también mi abuelita me pegaba mucho, porque descuidaba los animales, los animales que hacían daño a casas ajenas, así que la milpa, así que le iban a dar la queja y ya después me pegaba mi abuelita, o a veces se me perdían, alguna borrega y pues ay! Me pegaba bien duro¹⁵.

✂

... me acuerdo que mi papá nos involucraba en su trabajo, él hacía láminas de cemento, y participábamos en esos trabajos, casi no era para juegos sino era más participar con él[...] me daba gusto de ser parte de esa familia, porque con parte de ese trabajo contribuía a la economía de la misma, me sentía muy a gusto, muy tranquilo¹⁶.

✂

... Mi niñez fue medio caprichosa también por lo que yo me sentía el consentido, o sea he sido rebelde, muy independiente, con trabajos termine la escuela, después de terminar la primaria, me dio por estudiar electricidad, en la escuela Técnica Industrial 61, la termine, tengo mi diploma, después encontré el trabajo de tablaroca y construcción ligera y salía por el mismo trabajo a muchas partes de la República, y a parte de eso yo fui muy borracho, tomé yo mucho y nunca me cuide así de nada, lo que hacía de deporte nomás era jugar fútbol y las clásicas que si uno ganaba o perdía de todos modos eran las chelas, hubo una temporada que casi, casi era yo alcohólico, me juntaba con el escuadrón de la muerte que ya son los teporochos, drogadicto no se puede decir que lo soy, fumé marihuana como 10 veces, pero no seguidas, pero con el tipo de trabajo que empecé como a los 14 años, se daba mucho como para oler, era para joyería entonces se ocupaba mucho el thinner, pegamento, resistol, a veces si me daba unas pasadotas pero era por lo mismo del trabajo, ya después de grande ahora ya me pongo unas pasadotas pero por el trabajo, que por el trabajo de carpintería, a veces por la pintura, pero nunca me ha llamado la atención, y ahora de fumar, fumé un tiempo, pero lo dejé porque si llegué a comprar cuatro cajetillas, porque no era para mi no?, era para invitar, cuando me iba de parranda normalmente por ejemplo, me gusta irme a los cabarets, antros que les llaman..., pero ya dejé de fumar, nunca lo tomé como un vicio, era por el ambiente de estar ahí platicando, socializar, pero no lo siento como un vicio¹⁷.

✂

... antes de terminar la secundaria, antes de terminarla, en segundo año yo me voy a trabajar oficialmente, yo ya había trabajado desde los 8 años, pero trabajo oficial ya manejando, yo empecé a manejar una camioneta, que ni edad tenía para licencia, pero me sacaron una licencia chueca en Veracruz y con esa licencia empecé a trabajar una camioneta, para la empresa Colgate-Palmolive¹⁸

✂

... termine la primaria, y curse tres años de primeros auxilios en la Cruz Roja de Tlalnepantla, ahí estuve, después trabajé en un laboratorio de análisis clínicos en Satélite, después estuve en la clínica del ISEMYN con el doctor Castillo, trabajé 8 años [...] me inscribí en primeros auxilios, estuve me parece dos años, y de ahí salíamos a campañas a vacunar, así después me fui a estudiar a la Cruz Roja donde había monjas, ahí estuve estudiando, ya de ahí salí a trabajar y estuve como te digo en el laboratorio iba yo a trabajar, nos pagaban muy poquito en la clínica, y

¹⁵ Entre Manzanas

¹⁶ Ojos de Gato

¹⁷ Me odian por ser el consentido

¹⁸ Goloso del Amor

de ahí pues ya nos vinimos a vivir a Tultepec, tenía yo 12 o 13 años cuando llegamos acá, y de aquí me iba a estudiar hasta Tlalnepantla, ya después salí de la Cruz Roja y me metí con el doctor Castillo, donde dure 8 años trabajando de auxiliar, pero él también nos explotaba porque no nos daba un sueldo fijo, nos pagaba muy poco y trabajábamos las doce horas¹⁹

✂

... (empecé a trabajar) a los 8 años, yo creo, pero íbamos a los cohetes... y estoy aquí vivo, agarre el tubo con las manos y cuantos se han quedado sin dedos, agarre el tubo y con las mechas que le ataca a mi hermano y que explota, no sentí las manos como de popeye!, pero pues ni hablar, ese era mi destino, esa era la forma de trabajar en la música, de trabajar en los cohetes [...] como a los 7 años mi mamá me alquiló con una tía, y ahí me llevaba yo mi montón de borregos iba yo al campo a cuidar, entonces después le dieron a mi mamá dos borregas, nomás que un día se me echan a correr, y fui a dar a un terreno como a las doce del día, no canijas borregas me aventaron!, y ahí vengo corriendo y que se cae una y que se murió y quedo patas pa arriba la pobre [...] que agarra la riata mi papá, me dio una friega, no ni hablar²⁰

✂

... fue... pues bien, ora si que no estábamos muy pobres, tampoco no, mi papá era zapatero, de oficio zapatero, entonces mi mamá trabajaba pues para ayudarlo y para sacarnos a nosotros adelante, cuando salimos de sexto pues ya no pude estudiar más, y ya nos pusimos a trabajar²¹

✂

... sí, yo sea que los jefes no tenían alcance para la escuela, pues me pusieron a trabajar de chico, y desde chico ando trabajando, o sea que me ha gustado trabajar, yo creo que por eso se me vino, se me desarrolló la azúcar[...] de niño... recuerdos de mi familia pues que me ponían a trabajar desde chico, desde la edad de 9 años me pusieron a trabajar, a vender tunas, a juntar tunas, a cultivar el nopal, todo eso, mal comido, por eso a lo mejor se me vino el azúcar²²

✂

.... me iba a trabajar con tu abuelito Enrique también me iba yo varias veces a pintar láminas, muchas veces le ayudaba yo, el compadre Urbano íbamos a dejar block, o sea que yo combinaba mi trabajo con la escuela [...] después de ahí terminé la secundaria, me dice mi papá, bueno más bien le dije yo a mi papá: - sabes que papá ya quiero trabajar, cómprame un coche no?, como el era taxista, cómprame un coche y me voy contigo a trabajar y me dice: - no tu debes seguir estudiando, - no yo quiero trabajar, entonces en una ocasión vino un tío que era maestro, que era plomero, trabajaba con una compañía y le platicué y me dice: si quieres vente conmigo, estoy trabajando en Arboledas, y sí, me fui a trabajar de plomero un tiempo con él, ya no quería estudiar pero vi que era muy dura la friega [...] se puede decir trabajar, sí como a los 12, 13 años, de ahí empezamos hacer cohete, con Don Cipriano, ah con Don Cipriano Corona!, a hacer silbato, luego en las vacaciones íbamos a pintar láminas con tu abuelito Enrique, o hay veces que nos echábamos unos días pintando todas las tardes después de venir de la escuela, pero mi primer trabajo era hacer cohetes, ya el segundo fue te digo fue un tiempo de andar de plomero con un tío, pero duré muy poco, era muy difícil para mi²³

¹⁹ Una servilleta para llorar

²⁰ Los Timbales de Acerina

²¹ Mi canija escoba

²² Un Xoconostle en el Camino

²³ Vamos a bailar Danzón!

✘

... me metí con mi papá a trabajar... en el forraje... yo manejaba la camioneta, tenía como 16 años, 17... pues del forraje, una forrajera, de repartir el alimento, pues vender y repartir el forraje, no era pesado, ya no quise ir a la escuela, ya no me gusto, estuve trabajando como unos 4 años y después compré un carro y nos dedicamos a la alfalfa, era como cualquier trabajo, normal, iba a cortar la alfalfa temprano y la iba a repartir a México, mis demás hermanos estudiaban, el único que no quiso estudiar fui yo, entonces yo le ayudaba a mi papá, ahí estuvimos como 5 años, y luego me fui con mi tío a traer madera, cargar madera porque era lo que él necesitaba, ahí todavía le sigo ayudando²⁴

✘

... pues desde que yo tuve uso de razón, pues yo mi infancia vivía con mis papás, yo ya trabajaba, soy originario de aquí, entonces yo ya empecé a trabajar, teníamos animales, teníamos vacas, mi papá tenía una yunta y me tocaba ayudarle a trabajar [...] sí, íbamos al campo y ahí en el campo ahí mi papá se dedicaba a lo que es la parcela y al rato le ayudaba, luego otra vez nos íbamos con los animales y sí ya fui creciendo y fui creciendo, no tuve estudios, para que lo digo, en ese tiempo pues no había posibilidad de escuela, ya me dedicaba yo a ayudarles a trabajar [...] me sentía bien con mi papá y mi mamá, cuando él me decía vamos a trabajar, también con mi hermano nos ayudábamos en el campo, y luego ya llegábamos a la casa y al rato yo les ayudaba a hacer los cohetes²⁵

✘

.... por la situación económica de mis padres, me tuve que dedicar a trabajar

- ¿ y de ahí que trabajaba?

- pues en el carro, él siempre tuvo un camión, le ayudaba yo, me enseñé a manejar de 8 años, y el trabajo era pesado, sacábamos remolacha del rancho, paja, duré como unos 15 años trabajando ahí, nos pudimos comprar otro carro y me dedique al transporte y ya salía a los viajes por toda la República

- ¿ y de ahí que trabajaba?

- pues en el carro, él siempre tuvo un camión, le ayudaba yo, me enseñé a manejar de 8 años, y el trabajo era pesado, sacábamos remolacha del rancho, paja, duré como unos 15 años trabajando ahí, nos pudimos comprar otro carro y me dedique al transporte y ya salía a los viajes por toda la República²⁶

✘

... mi hermana se casa a los 20 años, mi papá tenía una tienda, entonces en ese entonces yo iba a pasar a 5 año, en ese entonces me dice mi papá: - ay hija, ya no vas a estudiar, - ¿qué?, dice – ya nos vas a ir, si quieres aprender en la tienda cuentas, lees el periódico ahí te enseñan, en la escuela ya no vas a ir, - ¿pero cómo?, y dice - pues es que tu hermana se va a casar, entonces yo tendría yo como 8 años 9 y este pues que me sacan de la escuela²⁷

²⁴ No quiero que me cuides

²⁵ Fuego de Noche

²⁶ Los Caminos de la Seriedad

²⁷ Ayda Leigh

... somos 10 hermanos y son 6 mujeres y 4 hombres y todos vivimos, en la cual para dar educación a todos era imposible, así que nos pusimos a trabajar, porque para mi son grandes satisfacciones ahora veo a mis hijas, yo era de las personas que salía a vender tamales, salía a vender paletas a Texcoco para ayudar a mis padres a poder sobrevivir porque no teníamos lujos, entonces sufríamos demasiado nuestra niñez, porque antes no teníamos cama, nosotros dormíamos en el suelo, sufrimos demasiado, y qué comíamos, lo que Dios nos daba, mi mamá ponía su nixcomil, tenía que hacer todo, lavar en el campo, traer leña al campo, ir a dejarle de comer a mi papá en el campo, pero gracias a Dios nos sacó adelante²⁸

Las situaciones concomitantes son reflejo de la vida compartida con la familia en los primeros años de vida ya que posteriormente en la juventud no cambian del todo las condiciones en las cuales tienen que desarrollarse y crecer, su vida continua en el ejercicio del trabajo u oficio para la manutención de su familia teniéndose que enfrentar al estrés laboral, económico y social, contexto que los somete a niveles de competitividad y angustia muy altos:

... cuando entre a trabajar ahí... bueno primero que todo ya te contado muchas veces como llegué a ser contador privado, y esa pequeña carrera que es técnica me ayudó mucho porque la hice con alguien que convivimos y nos motivamos para hacer, y nos dijimos, y ese amigo que he mencionado muchas veces, dijo –mira aquí son mil cabrones, yo, si quieres ser mi amigo, quiero que seamos el uno o el dos, pero si no lo podemos lograr vamos a hacer nuestro esfuerzo para que estemos en el rango del uno al diez, para eso quiero que seas mi amigo, ¿aceptas?, - acepto, o sea nos fijamos un reto, en seguida cuando yo entré a trabajar a esa compañía donde duré 20 años yo predique con el ejemplo, no solamente me dedique como muchos de los profesionistas, y eso nunca lo han entendido, piensan que saliendo de la escuela, y eso me lo dijeron mis maestros ahí en la escuela y les puse mucha atención, y me dijeron – siempre se metiche a la buena, siempre se metiche a la buena, y porque te lo digo, y a veces yo valoro esa frase de ese maestro porque cuando a mi me dejaron en una ocasión, me dijeron vas a hacer jefe de compras, y la persona que se fue me dijo –pues ahí te dejo el changarro, pero nadie en mi entorno, nadie en mi entorno sabía tramitar permisos de importación, a no miento yo era jefe de almacén, y desde que yo fui jefe de almacén se fue el que era jefe de compras y dijeron y ahora quién va a hacer los permisos de importación?, pues mira con la ayuda de ese amigo, porque yo lo llevé a trabajar conmigo, con la ayuda de ese amigo, lo primero que hicimos, como dijo mi maestro “se metiche a la buena”, siempre en las escuelas en... en esa empresa, y acordándonos de eso, con mi amigo, mi mejor amigo, fuimos a los archivos, o sea todos los que se quedaron en aquel entonces al frente en esa área de compras, tuvieron pánico y a pesar de que era gente con mucha experiencia y una capacidad tremenda, pero no se atrevían a recurrir a esos archivos, entonces fuimos nosotros y revisamos los archivos, entonces con la capacitación que habíamos recibido, yo tomé la iniciativa y mi amigo tuvo un poco de angustia (- bueno a lo mejor está mal), total que yo tomé la iniciativa y desde siendo jefe de compras y con la autorización de la gerencia y de todas de las demás yo empecé a tramitar los permisos de importación, eso me hizo crecer, me hizo dar otro paso, y así con ese ejemplo fui creciendo y creciendo , pero fue precisamente predicando con el ejemplo, absorbiendo responsabilidades que otros no se atrevían a hacer, y no soñando en que

²⁸ Metal para el Corazón

si hacía yo vida social o si no hacía vida social, si me iba a Acapulco o a Cancún, o sea yo fui creciendo, en la experiencia dentro de esa compañía²⁹

✎

... yo en mi primer trabajo entre a los 15 años y a los 17 ya era maestro en ese taller, o sea yo por eso fui muy independiente, y ahora en el trabajo que empecé yo de aprendiz de tablaroca, yo tardé ocho meses para trabajar por mi cuenta, y así seguí, he trabajado por mi cuenta, me han salido buenos trabajos y malos, he ganado dinero, lo he perdido, o sea nunca lleve un control de lo poco que ganaba, no supe guardar algo de dinero, tuve la oportunidad de comprar terrenos, de construir mi casa, se me hizo fácil, pensé que siempre iba a ser lo mismo, que iba a poder ganar dinero, pero gracias a eso, en el 83 comencé a trabajar en lo de tablaroca y salía mucho a la República, por eso conozco muchas partes de la República, pero casi yo llegaba y preguntaba ¿dónde está la zona roja? [...] o sea yo llegaba primero a trabajar y lo primero que les decía a los maestros, o se dónde están las chicas malas, o sea está uno joven, ganaba algo de dinero, llegaba el sabadito y me desaparecía y llegaba hasta el lunes en la mañana, y eso fue entre la juventud y la madurez, tenía 20 años, me mandaban ahí con viajes y lo que ganaba uno andaba buscando diversión con las mujeres, con amigos³⁰

✎

- retomando un poquito lo de la escuela, terminaste nada más la preparatoria y de ahí ¿te dedicaste a trabajar?

- sí, me metí al ayuntamiento de Tultepec

- ¿antes de eso ya había trabajado en alguna otra cosa?

- sí, en MASA, en mexicana de autobuses y después de ahí me metí al ayuntamiento, también trabajé en una panadería, fui panadero y luego de ahí donde más trabajé?, estuve en Mexicana de Autobuses, de ahí me salí me metí a una agencia de la Volks Wagen, ya de ahí me volví a salir y agarre en el ayuntamiento de Tultepec, y ya de ahí me volví a salir y luego a comerciante, y ya otra vez volví a trabajar en otro ayuntamiento, en el de Coacalco [...] era más tranquilo, ahorita ya como que ya ha sido todo más rápido [...] pues a veces, por mi trabajo y por las apuraciones, pero ahorita vamos a dejar de apurarnos, ora si que hay que hacer concha como dicen³¹

✎

... o sea yo soy músico, yo estaba en grupos que tenía que tocar cuando todos descansaban, nos alquilaban para que la gente se divirtiera cuando la gente estaba descansando, entonces los días sábados, domingos y días festivos yo tenía que trabajar, porque es cuando los demás descansan, en el arte siempre es así, siempre uno tiene que trabajar cuando todos los demás están descansando para que puedan ir a ver lo que esta haciendo uno, y así nos puedan contratar y pues no nos pueden contratar cuando nadie va a vernos, entonces me estaba ocurriendo lo mismo y entonces pensé que era el momento en cuando menos dar un poquito, por necesidad económicas, porque realmente me di cuenta que es caro, es difícil y si no se trabaja más, pues tratar de sacar a los hijos adelante, pues dándole un apoyo más a la carrera[...]sí, ya después pues entra uno a trabajar, yo después mi obligación con mi papá, era que tenía la primaria, pero yo de pronto empecé a tocar, y sentí la necesidad de prepararme más, porque pues por ejemplo los músicos, es lo único que se acostumbraba para ora que las fiestas, las mayordomías, para poder ir a otras partes de mayor calidad pues ya se necesita mayor preparación, entonces busqué

²⁹ Ojos de Gato

³⁰ Me odian por ser el consentido

³¹ La alegría de Don Deme

la forma y me fui a estudiar 4 años en el conservatorio, y entonces de ahí, pues empecé a tener otras relaciones a otro nivel y bueno desgraciadamente influye que nadie, apoyándome moralmente no?, de que pues yo tenía aciertos, tenía buenas actuaciones, pero a final de cuentas no tenía yo a nadie a quien contarle lo que había hecho, entonces como que eso a mí me fue minimizando, y ya no pude terminar la carrera, entre a trabajar y antes ya tenía más trabajo y mis compañeros que estuvimos conviviendo, todos están de uniforme, todos están a otro nivel porque ellos terminaron la carrera, y yo no pude hacerlo, porque no tuve un punto de apoyo moral, si porque ahí veces en que yo iba a tocar en conciertos y nos realizábamos y llegaba a la casa, y no tenía a nadie a quien contar, si me fue mal o si me fue bien, o sea que eso me hacia sentirme pues un poco triste... porque nunca tuve eso, o sea que yo llegue a un nivel más o menos bueno, pero pues cuando fui solo no tenía ese apoyo moral, porque entre los hermanos nos llevábamos bien pero pues cada quien andábamos como jóvenes, pues cada quien por su lado, y desgraciadamente la que nos unía más era mi hermana y se casó muy joven, precisamente por eso, porque tenía muchos problemas en la casa, entonces ella se casó a los 18 años, y entonces.... o sea que cuando ella se casó, es cuando ya nos separamos más, se fue la parte que nos unía más y empezó a jalar cada quien por su lado, pero pues de todo lo malo, no llegamos a algo que nos tuviéramos que arrepentir, que no tuviéramos a donde vivir o que no tuviéramos familia, pero creo que dentro de lo malo, pues estoy bien hasta ahorita³²



... como a los 13 años empecé a salir a la carretera, hasta hace año y medio más o menos que lo deje, ni viví exactamente en un lado ni en otro, porque en la carretera iba y venía para muchos lados, o sea yo trabajé viajando por toda la República en los autobuses de pasajeros, o sea pues realmente muchos años pase en tal lugar, o viví de tal manera, porque desde muy jovencito, hasta 60 anduve en la carretera, o sea no tengo un lugar de origen, he vivido en muchos lados, viví en el DF, viví en el Estado de México, como actualmente, pero realmente viví en Acapulco, viví en Veracruz, viví en Tijuana, viví en Vallarta, viví en Mazatlán, los últimos 12 años viví en el estado de Chiapas, en Tuxtla Gutiérrez, pero no puedo decir que sea exactamente de algún lugar, porque de nacido a unos 14 años de edad viví en el DF con mis padres y mis hermanos, pero de ahí ya salí y año y medio que deje de trabajar y ese tiempo he vivido en Tultepec [...]entre al primer autobús de los lagartijas, que son de los México-Cuautitlán-Tepotzotlán, ese fue ya el primer autobús que maneje, ya de ahí me fui a manejar a Estrella Blanca, de ahí a Tres Estrellas de Oro, en Estrella Blanca duré como 8 años, en Tres Estrellas dure como 20 trabajando y de ahí el resto me fui a ADO, en ADO empecé a manejar, ya de ahí me fui al taller, ya no quisieron dejarme manejar, me hice responsable como jefe de taller, ya deje de manejar, pero seguí en ADO, hasta la fecha en que me retiraron, pero toda la vida, siempre me la pase en transportes, y al dejar de manejar me quedo aquí en el distrito en un taller, un taller consulado que esta en avenida consulado, es un taller de ADO, y de ahí me mandan a Tuxtla, y ahí en Tuxtla duré como 14 años, pero ya no manejando, ya nomás en el taller y de ahí ya me pensionan y me vengo

- entonces su trabajo era de estar viajando, conociendo muchos lugares, ¿le gustaba?
- me encantaba, como Manuela Torres nació para cantar, yo nací para viajar, a mí me encanta viajar y me gustaba mucho manejar, yo podía pasar 20 horas de las 24 manejando, porque me gustaba mucho, yo tuve muchas experiencias en base de estar manejando, porque normalmente yo procuraba manejar todas las noches, no los días, me gustaba más manejar en la noche, entonces eso me hacía ver, observar el cielo, observar la naturaleza, la fauna, la flora, todo observaba yo, porque me encanta eso, me gusta mucho el campo, las flores, las plantas, los animales, y eran parte de mi vida de manejar en la noche pues era eso no?, los animales que se cruzaban en la noche, la luna llena, el cuarto menguante, hoy amaneció lloviendo, hoy con mucho sol, hoy amaneció con nieve, hoy me agarró una nevada, o sea todo ese tipo de cosas yo lo cruzaba mucho, inclusive llegue como que a prepararme un poco porque cuando la que gente que ocupaba, los turistas, luego preguntaban -¿en Hermosillo qué hay?, ¿en Vallarta qué hay?, ¿qué

³² Música para mis oídos

voy a ver?, ¿qué me recomienda?, en fin, y yo trataba de prepararme un poco, de leer un poco, pues para saber qué contestar o para tener algo que contestarles a las personas, y eso a mi me gustaba mucho y combinaba perfectamente mi trabajo con el campo, con los animales y todo lo que me rodeaba, porque mi mismo trabajo pues se prestaba para eso, yo manejando y ver desde coyotes, lobos, águilas, víboras, arañas y todo ese tipo de cosas que se atraviesan en la carretera, y eso para mi era muy bonito, entonces yo goce mucho mi trabajo, y además me pagaban todavía, o sea que era muy bueno para mí³³

✎

- ¿de qué trabajaba?
- en las casas que buscábamos en México para hacer quehacer
- ¿cómo a qué edad?
- 9 o 12 años, no me acuerdo, trabajaba yo, con unos españoles trabajaba yo, duré como unos 3 (10) años, mi mamá compraba carne... si llevaba yo a las casas, y vendía y repartía... pues como antes que había señoras que antes recibían su carne, porque en algunas casas que mataban su marranito: - no se lleva usted mi carnita me decía. Y ya uno se iba a México y tiene unos sus conocidos y se iba uno a lo seguro, que nos compraban... me iba yo sola³⁴

✎

... mi papá campesino, pero, en sí, llegó a ser filarmónico, porque trabajaba en el campo y en la música igualmente, era filarmónico nato se puede decir, sin estudios del campo, sin estudios de la música, sino con las facultades, como aquí se presume de que tiene una herencia de artista, pues así es como el era músico, y participo en muchos grupos, hicieron la primer danzonera se podría decir el nombre más popular de una orquesta, pero se dedicaron a tocar danzones, hasta nuestros días tu sabes que aquí el pueblo es danzonero, por excelencia, entonces ellos hicieron la danzonera, pero aquí siempre se presumía como hubo unas familias muy cultas, los Silva, los Urbán, los Vázquez que hacían sus bandas, bandas grandes y se interpretaba música, igualmente voy a ocupar palabras así populares, por ejemplo se decía que era la música semi clásica, aunque eso no fue tradicional de la música... entonces pues aquí se hacían bandas y cuando mis tíos se separaron de diferentes bandas que estuvieron, hicieron la danzonera, nombre! Era una cosa de espanto, era como cuando nosotros empezaron el rock, el mambo y decían que era música del diablo, así ellos hicieron la primer danzonera, los González y los conocían por los negros, entonces ya por ejemplo los hijos de mi familia se presume que fue Don José González y Doña Josefa Villalobos de Melchor Ocampo y mi abuelo si fue nato de aquí, de ahí nacieron mis tíos que fueron músicos, y ya vino la tercera generación que fueron mi papá y mis tíos que hicieron esta danzonera que este estoy mencionando y después pues en mi casa empecé a trabajar con ellos, por ahí hicimos un guiro con mi hermano Juan y ya con mi papá nos llevaba a trabajar con mis tíos ...

- se dedicaba a tocar, a hacer cohetes... - cohetes, arreglar zapatos, y luego un día me dice mi primo Lucas, - me dijo Gerardo que si no queremos ir al conservatorio, no! Pues si es lo que yo quería, no pues que el lunes ahí nos vamos, fue Margarito, Lucas y tu servidor, a esa hora llegamos y ya estaban los sinodales, ya estaban haciendo el examen de admisión, entramos y cuando fuimos a ver las listas, salió Margarito, salí yo y Lucas que nos invitó no pasó, pues ahí empezamos a estudiar en el conservatorio, entonces pues entrábamos a las 8 de la mañana y como ya lleva uno materias complementarias, había que quedarse a estudiar y luego que había instrumento, pero para esto quería estudiar mi batería, y ya cuando hice la solicitud, y me dicen - ¿qué instrumento?, le digo - batería, - ah percusiones!, me pusieron percusiones, el primer año, me mandan a piano, - ¿y mi batería?, - oh espérate!, llevaba yo solfeo, piano y apreciación musical, no! Vieras como nos trataban en el conservatorio! (se ríe), nos pusieron Buki y Suk, a

³³ Goloso del Amor

³⁴ Así fue mi vida

Margarito y a mi, eran dos nativos que andaban en una revista así de cavernícolas, así nos pusieron a mi primo Margarito, bueno ya empezamos hacer amistad, contamos con la amistad de Pedro Urbán... y así empezamos a conocer, nos reuníamos y a quedarnos ahí, ya luego nos dijeron que había becas en el comedor y nos daban la comida gratis, pero aquí en la casa, no era de que mi papá me diera para mi pasaje, había que sacar para pasajes, para dar el gasto, ayudar a mi mamá [...] y aunque no tenía mucha experiencia me invitaban a trabajar, y en una ocasión fuimos a Texcoco y venían músicos de la banda de guardias, entonces le digo a un amigo – oye hay plazas ahí en guardias? Y dice – sí, preséntate, fue viernes y el sábado voy llegando y van subiendo las cosas, entonces mi primo que tocaba ahí le dice al maestro Raúl Villega Rivas, - maestro mire mi primo toca la tarola, y así – bueno, bueno, que se suba! Vamonos, vamonos ya!, y ahí voy y llegamos ahí a un cuartel pero feo, se formó la banda y para esto ya habíamos trabajado aquí y ya teníamos horas de vuelo, y empezábamos a tocar, y ya salí del servicio, y me dice el maestro -¿oiga joven quiere entrar o qué?, - sí maestro!, - ándale nomás te digo una cosa, el que estaba antes me quedo a deber 700 pesos, tu me dices, si me los pagas es tuya la plaza, - sí maestro como no!, eso fue como por el mes de julio, llegó agosto y ya me decía para hacer mi servicio oficial, el 23 de agosto ya llegaron mis papeles, y ya de ahí hice 25 años hice en el ejército y ahorita ya estoy pensionado con el grado de subteniente, y luego toque en una banda con mi tío en Ecatepec... pero a través del tiempo me he dado cuenta que se vana perdiendo facultades, se van perdiendo, pues sí los órganos no responden igual, entonces por eso yo quiero saborear lo que me de el gobierno, pues sí, piensa uno mucho, cómo vas a hacer tus cosas y a la vez no se gana uno nada estarte preocupando³⁵

✎

... yo no trabajaba en ese entonces ya después me puse a trabajar ya cuando mis niños estaban ya grandecitos me puse a trabajar, mi suegra hacia el quehacer, entonces, yo que hacia, ya las hijas ya no estaban en ese entonces, ya se habían casado pero los tres mas chicos si estaban ya después me fui a trabajar y hasta ahorita no he dejado de trabajar...

- ¿de qué trabajaba?

- trabajé en una fábrica, ahí en el toreo, fui acompañar a mi hija a buscar trabajo y ahí encontramos para las dos y ahí nos quedamos a trabajar [...] nomás la iba acompañar y pues ya que me dieron pues ya me quede a trabajar también, ahí estuve año y medio y luego renuncié porque andaba mala de la presión, me dolía mucho la cabeza y yo dije un día me voy a regresar a la casa, sentía como que iba a perder la memoria no sé, mejor renuncié y luego estaba en tratamiento ahí en el seguro, y ya dejé de trabajar, me operaron, me sacaron la matriz y tenía, mayo, junio, julio, agosto, 5 meses que me habían operado y fue cuando me empecé a ir de barrendera, fui a barrer ahí a CTM, por parte de la asociación, ahí duré casi un año, y luego en el ayuntamiento [...] yo siempre he trabajado bien, bueno cuando estaba en la fábrica, ahí nomás porque es una fábrica es más presión, y desde que ando acá de barrendera, no siempre he estado bien, hasta ahorita que no tiene mucho como muy tenso el ambiente, por eso es por lo que ya me quiero ir, porque se siente tenso el ambiente, cuando salgo a la calle ni me acuerdo, hasta cuando regresamos, si por eso, ya si me corren, ya para que me levante más tarde, ya que lleguen otros, darles chance a otros que lleguen a trabajar³⁶

✎

... pues andaba yo en la noria, pa'riba y pa'bajo, anduve vendiendo también lejos, yo fui siempre comerciante pero lejos, ora ya me dedique a este negocio, ya agarre el estilo de este negocio, pero antes iba yo a Tapachula, Tuxtla Gutierrez, a Monterrey, a Tijuana, a Mérida, a Coatzacoalcos, a Villa Hermosa a vender, pura flor, vendía yo flor, ramos de flor, como el mil usos

³⁵ Los Timbales de Acerina

³⁶ Mi canija escoba

(risas), sí, y de ahí me regrese para acá a este negocio, ahora que me saqué, me regrese en este negocio y ahorita ando vendiendo xoconostles [...]

- ¿y cómo era la profesión de vender flores?

- pues en las avenidas, compraba yo aquí en la central y me iba yo pa'lla

- ¿y cómo era esto de visitar pues varios puntos de la República?

- pus por ambición del dinero, aunque sea que ganaba uno sus centavitos en ese tiempo, por aquí no se ganaba mucho, se ganaba más por allá con la flor, a veces juntaba yo mil pesos que sería un millón, a la semana, entonces por eso me gustaba andar de puerta en puerta alrededor casi de la República, entonces por eso le digo a usted, casi en las meras orillas del país, ahí es en lo que me gustó trabajar³⁷



... pero si terminé, terminé, Auxiliar de Contador, en ese tiempo era auxiliar de contador, y empecé a salir, a buscar trabajo, aún era soltero, iba a buscar trabajo, entonces no pues la verdad querían con experiencia y pues sí, que tuviera uno palancas y yo no, bueno en alguna ocasión me dio un empujoncito un pariente y entre a trabajar de auxiliar de contador, pero estaba tan lejos que la verdad no me gustó, no me gustó, porque salía yo de aquí como a las 5 de la mañana y venía yo a dar como a las 8, 8:30, muy lejos, hasta por Iztapalapa, entonces en una ocasión mi pariente le dije: - no me consigues una solicitud de Goodyear, es que no!, digo ya casi me acabé nomás mis pantalones nomás de andar en el camión y dice: - sí, tengo por ahí una, entonces te digo ya me quite de la contabilidad, ya no le seguí ahí, ya renuncié y dije no es que es mucho matarse, y por fortuna gracias a Dios me dieron la solicitud esa y entre, entre pues con el pie derecho, entre como a los 15 días después de haber renunciado acá y sí, empecé a trabajar, pero como obrero, pero me dieron un trabajito más o menos como empleado, pues este mi trabajo... fue como todo no?, al principio de lo más bajo, primero era yo estibador de llanta, luego en ese puesto recibía yo llanta que venía de... nueva... mangueras... (inaudible), vienen salen del deposito, todo eso llegaba aquí a la fábrica y era yo quien recibía ese material y tenía que entregar, era yo como un empleado, era yo obrero, entonces siguió pasando la vida, va uno escalando, duré en ese trabajo, dure como unos 5 años, uno fue como de estibador, después como yo sabía que en la planta pagaban más, o sea que yo estaba en el almacén, en la planta dicen, oye pagan más, y ya entonces me animé, pero ahí había que rolar turnos, hígole, pensaba yo rolar turnos, o sea primer turno, segundo turno y tercer turno, el primero era de 7 a 3, el segundo era de 3 a 11, y el tercero era de 11 a 7 de la mañana, entonces hígole pues yo para mí se me hacía muy difícil trabajar de noche, pero aún así dije no - yo tengo que ganar más dinero, te digo entonces me apunten una vacante que había y me pasé a la planta, ahí empecé a trabajar ya, de ayudante de tubulador, de ayudante de carrero, y así fui escalando no?, ahí dure como otros 15 años en ese departamento que ahí era por departamentos, y después me pasé a barras planas, estuve como 3 años, la cosa es que me volví otra vez a tubuladoras, y seguía yo así, me avente no sé cuantos años, y ya por último dije no ya pensaba yo salirme, dije si hay una oportunidad de llamtero, me voy apuntar, con la antigüedad que ya tengo, porque ahí lo que vale es la antigüedad que tengas trabajando, me apunto y con ese sueldo que me paguen yo con ese me retiro, y así lo hice, así es que mi trabajo el que más me pesaba mucho, era el de la noche, porque nunca, nunca podía yo dormir bien, si me dormía yo 4 horas en el día ya era mucho en el día eh, porque cuando trabajaba de noche, dormía yo en el día, el que me gustaba mucho era el primero, siempre, el segundo me pasaba más o menos pero no me gustaba los sábados, pero te digo ya con mi compromiso que decía yo no pues yo tengo que, pues hasta cierto punto era pesado, pero no para decir hay que pesado esta!, yo lo combinaba con mi diversión, por ejemplo decía yo: - hígole lo bueno que mañana me voy a ir a un baile, y ya me animaba yo, mi estado de animo cambiaba no?, o de aquí 8 días si hay

³⁷ Un Xoconostle en el Camino

esto, entonces así estuve trabajando y trabajando hasta que llego el momento en que te digo me empecé a enfermar un poco de azúcar³⁸

✎

... no pues son jornadas que a veces son de 30 horas sin parar, eran muy laboriosas, era satisfactorio, porque era algo que me gustaba a mí, lo hacía con gusto, fue un periodo donde tuve que trabajar mucho desde pequeño, y pues se acostumbra uno y lo que ye gusta pues lo haces [...] y lo que hay veces si mucho tomé fue ese sí casi toda mi vida han sido son pastillas para no dormir, por el trabajo³⁹

✎

... a nosotros en esa época se nos llamó rebeldes sin causa con aberración, porque no hay ningún rebelde nomás porque sí, y sin embargo la época de los 50 y 60, la llamada generación de los rebeldes sin causa y teníamos muchas causas, muchísimas, teníamos un horizonte oscuro, no teníamos posibilidades de desarrollarnos económicamente, entonces pues eso nos causaba angustia, irritación y la única manera de escaparnos a todo esto era el alcohol y la pandilla, la violencia, muchas broncas, muchos pleitos, mucho alcohol, nos emborrachábamos dos o tres días a la semana y los demás días nos la curábamos (risas), luego además nosotros vivimos la época de la gran promoción del tequila... para todo mal mezcal y para todo bien también, entonces todo eso influye pero no fue o bueno si fue determinante del alcoholismo y se agudizaba el asunto, entonces esa fue una época entre los 14 y 22 años más o menos, en la que hubo mucha violencia, buscaba uno el pleito nomás porque sí y si el interpelado no respondía le escupíamos o le dábamos una bofetada para que respondiera y tuviera que pelear, era la válvula de escape, que en muchos casos devino en delincuencia, por ejemplo los que de alguna manera salimos buenos para los trompones después desarrollábamos prepotencia y después queríamos que los demás hicieran lo que nosotros queríamos porque si no lo hacías te lo imponía yo por la fuerza, y eso te hacía sentir bien [...] todo eso fue avanzando así y luego ya me encontré con al política a los 23 años [...] además conocía personas como Don Jorge Jiménez Cantú que en ese tiempo andaba trabajando en la CONASUPO como Hank González después, eran excelentes oradores, a la antigua, lo más horrible te lo puede presentar como lo más sublime y yo creí en ese tipo de gentes, porque era bonito oírlos, vibrar con sus discursos y creer que la revolución era la verdad en nuestro país y creer que los hijos de la revolución iba a hacer realidad el mejoramiento de nuestro país y como los curas ellos actuaban dogmáticamente, solo nosotros somos dueños de la verdad, los demás son hijos de maximiliano, son traidores a la patria, son lo peor, los que no son priístas son lo peor y caí en ese medio, acepté esa es la aberración, acepté esas aberraciones a pesar de mi sentido crítico que digo que siempre he tenido, ¿por qué?, porque era algo de que asirte, porque era una posibilidad de cambiar, porque necesitaba yo creer más, más porque a los 13, 14 años deje de creer en Dios, entonces yo necesitaba creer en alguien, entonces me intereso en la política [...] ya después ya tenía yo otro motivo, la ambición, que como ser humano no me escapo a ese sentimiento, a ambicionar a llegar a ser alguien, ya me había identificado con la política y quería ser alguien, y así llegué a ser Presidente Municipal, pero pues creo que no me fue tan bien, no me fue tan bien por que fui depuesto, fui depuesto... y ahí se truncó lo que tenía posibilidades de crecer un poco más⁴⁰

³⁸ Vamos a bailar Danzón!

³⁹ Los Caminos de la Seriedad

⁴⁰ Vanidoso Desafuero

... como de los 9 años iba a trabajar para hacer adobes para hacer las construcciones de las casas, y a mi padre le ayude para sacar adobe para hacer la casa de mi papá, se ampliaron un cuarto, sacando tierra, no aguantaba la pala pero teníamos que trabajar ahí, para poder apoyar y sí, bueno yo pienso que sufrí demasiado con mi padre, por qué, porque a él le pagaban como unos 70 pesos a la semana, imagínate, yo cuando empecé a trabajar en Envases Nacionales en 57, ganaba yo 70 y tantos pesos a la semana que me alcanzaba para venir los sábados y me iba yo los domingos, pero por qué me alcanzaba, porque vendía yo tamales, le ayudaba a mi tío a vender tamales, nos íbamos al cine Coloso y al cine Maya, ahí para que nos daban el 20%, así era la cosa, pero era dinero que valía, pero llegabas de la escuela, tenías que ir a traer maíz, carbón o el recaudo, lo que hiciera falta en la casa y pararte temprano, ayudarles allá, ya ellos te daban de desayunar y nos veníamos a la escuela, porque yo termine el 4 año en México [...] yo nomás venía cada 8 días aquí, y mi juventud fue pues también dura, porque yo me quedaba limitado con el dinero que yo ganaba para lo que necesitaba en México, y nosotros veníamos desde Tlalpan hasta aquí en Texcoco, mi juventud también fue dura y ya se vino a componer cuando llegue a trabajar a Ideal Standar, pues ya ahí estábamos cerquita, ya estaba yo aquí, ya tenía mejor sueldo, ya teníamos para dar gasto, yo nunca deje a mi mamá gracias a Dios sin gasto [...]pero cuando yo entre ahí dije, que entre como barrendero general, me hice un propósito, yo soy de esas personas, hice un propósito y de aquí voy a salir siendo alguien, a mi me trajeron barriendo el drenaje, barriendo las oficinas, pero nunca fui persona conformista en mi trabajo, siempre quise sin tener la preparación, yo de aquí voy a salir siendo alguien, y gracias a Dios sí, entre como ayudante general, salí como supervisor de mantenimiento, entonces fue gracias a Ideal Standar, fue donde yo aprendí para el oficio que yo tengo de soldadura [...] yo en el 71 salí de Ideal, de ahí se estaba construyendo la secundaria en la cual estoy trabajando ahorita, se abre la secundaria con 17 alumnos, me mandaron a traer ahí para que trabajara, pero muchos no aceptaron porque les iban a pagar 20 pesos a la semana, ser maestro de la secundaria y yo si le entre, porque yo quería que la escuela creciera, en 1973 que entramos fue por cooperación, me pagaba a mí la Sociedad de Padres de Familia, y ya en el 76 ya me empezó a reconocer la SEP, ya el gobierno me pagaba, en la cual yo entre con la solicitud de herrero práctico, porque no tenía los conocimientos técnicos, pero como se fue comprando maquinaria, llevamos cursos en soldadura, entonces me dieron un diploma en el que me fui actualizando y me reconocieron y ahora primero Dios en agosto ya me jubilo, porque ya voy para 33 años de servicio⁴¹

II. ORIGEN DE LA ENFERMEDAD

Los enfermos establecen una relación entre su cuerpo y la situación particular en la que viven, por lo general asocian la aparición de la enfermedad a múltiples variables según la historia individual de cada quien. La causa no está claramente definida, se produce como una reacción corporal hacia algo externo, circunstancias que se sitúan en la propia vivencia de la persona provocando un fuerte impacto en él: las preocupaciones, el exceso de trabajo, un susto, un coraje o bien un descuido o excesos en los hábitos alimenticios, tras lo cual aparecieron los primeros síntomas.

⁴¹ Metal para el Corazón

Los diabéticos conocen a la Diabetes con el nombre de “azúcar”, algo que se da, que sube y baja, que es asociado con el calor en alguna zona del cuerpo. Los primeros síntomas suelen ser la sed constante, la orina frecuente durante la noche, el cansancio, el aumento de apetito y la ganancia de peso súbita, así como su pérdida de manera precipitada:

... pero si me dio mucha sed, tomé agua o creo que pulque que me dio mi hermano, no me acuerdo, y ya paso tantito, y vine dos o tres días después, y fue la primera vez que me puse mal, de repente me puse mal, me agarró vómito y un escalofrío que sentía y ya de ahí me fui al seguro, y de ahí me mandaron a la 69 y luego a la 72 y ya fui y me metieron a urgencias, y ya tomaron la presión y me dijeron que estaba mal de la presión, que ya la traía bien alta, ya después me tomaron unas muestras de sangre, y no pues me dijeron que tenía azúcar, y yo ¿qué es eso?, no que tiene azúcar, y pues ya yo dije que es eso⁴²

✎

... pues cuando fui al médico tenía 345 de glucosa, eh yo me sentía con un dolor de pies muy fuerte, estaba orinando en demasía, también se complemento con una presión muy alta, recuerdo que el médico me puso una pastilla debajo de la lengua para bajarme la presión, y me sentía muy mal, pero principalmente unas ganas tremendas de ir a orinar, era no dormir porque me paraba como unas diez o quince veces al baño en la noche y me dieron medicamento para tratarme esos síntomas ... además en aquel entonces pesaba 68 kilos y ahorita en este entrevista ando pesando 58 kilos, prácticamente he bajado 10 kilos de peso en ese lapso de tiempo, pero ha sido también una regla que yo me puse de no bajar de manera tan drástica de peso, porque mis defensas bajaran y estaría más expuesto, y me sentí bien pero yo creo que bien entre comillas⁴³

✎

... no me di cuenta en realidad cuando comencé a enfermarme de la diabetes, porque yo trabajaba y tomaba mucho refresco, aparte de que tomaba mucho, mucho, en el trabajo comencé que se toma mucho refresco, comencé a orinar mucho, había ocasiones en que llegaba a la casa y mi mujer me hacía un jarra de agua casi siempre fresca y –hazme otra, yo a un lado del tocador tenía que tener una jarra de agua, pero me paraba 6, 7 veces al baño, y yo no me notaba mal de la enfermedad, era uno de los clásicos que dice que esta uno enfermo y no lo sabe⁴⁴

✎

... pues yo calculo que unos 15 días antes de que me detectaran, me daba mucha sed y orinaba mucho, se te hacía normal, pero ya después empecé a tomar más agua, más agua y entonces dije –pues quiubo?, entonces fue cuando fui a checarme, pero haz de cuenta pues yo me sentía normal, fue hasta después ya cuando me detectaron que tenía la azúcar muy arriba⁴⁵

⁴² Entre Manzanas

⁴³ Ojos de Gato

⁴⁴ Me odian por ser el consentido

⁴⁵ La alegría de Don Deme

✂

... o sea que yo no era muy gordo y de pronto empecé a engordar muy fuerte, comiendo poco y sentí que subí de pronto y empecé a tener malestares como dolor de cabeza, cansancio, sueño, entonces pues como mi familia ha tenido, entonces cuando de pronto empecé que enflacar y me daba una sed muy fuerte quería yo tomar todo lo que cayera y dentro de ello, me daban más ganas de tomar refresco, o sea que inclusive yo tampoco pensaba que me iba a dar la diabetes, nomás me daba sed y me sentía a gusto tomando refresco, de agua casi no, o sea que inclusive si estaban congelados los refrescos, entonces ahí estuvo mi problema y de pronto hubo un período en lo que se me quitó todo y me sentía bien y ya cuando vino por segunda vez ya había bajado de peso y me empezaban a doler mucho los pies, cansancio, ya no aguantaba estar parado, pues yo acudí al médico y es cuando ya me descubrieron que tenía la azúcar muy alta⁴⁶

✂

... yo cuando me di cuenta empecé a orinar a cada rato, orinaba yo como 10 veces al día, entonces fue cuando me di cuenta que tenía yo el azúcar encima

- ¿qué sentía en ese momento, qué pensaba?

- pues yo me sentí desguanzado porque como pesaba yo 90 kilos fui bajando de peso de volada

- ¿y ahorita cuántos kilos pesa?

- ahorita ando en 70 kilos, es lo normal, es lo normal que ya debo de pesar, así me dijo el doctor⁴⁷

✂

... estaba yo comiendo y tenía yo una sed, una sed, e ir al baño, ir al baño, ir al baño, orinar y una sed y entonces me vino Adrián y me dijo: - seguro estas enferma de la diabetes mamá, vete al seguro a hacerte unos análisis, entonces fui al seguro a hacerme los análisis, y me tomaron la azúcar, ya tiene 20 años⁴⁸

✂

... pero me empezó a fallar la vista y ahí fue cuando yo me fijo que estaba yo propenso a la diabetes, y ya después de eso me asusté, ahí si me asusté y no aceptaba yo la enfermedad y bajé de peso de momento, y me fui a hacer yo unos análisis y ya estaba yo en 360⁴⁹

✂

... vino la boca seca y luego me vino la orinadera y luego me vino, todos los síntomas, y pues yo le hacía de una manera y de otra y no me resolvía el problema, que será la cruda, que será la comida, que será lo que ti quieras, ya hasta que fui al médico y me mando hacer unos análisis, luego me dijo: - mira, esto es azúcar, y efectivamente, andaba yo por los 280 de azúcar y ya, desde entonces me empezó a dar medicina [...] , porque yo si baje de peso, pero durante el tiempo que no me vio el médico, y con eso de la orinada, nombre baje como 10 kilos pero rápido!, y en cuanto me vio el médico me dio medicamento y luego, luego me recuperé y ya como si nada, y digo bueno en un principio dije, bueno si esto sucede, actualmente hay medicamentos pues lo único que voy a hacer es ser un poco más disciplinado, porque nunca lo he sido yo he sido un desorden para todo, me encanta hacerme a la ilusión de que soy libre y poder en función de eso

⁴⁶ Música para mis oídos

⁴⁷ Un Xoconostle en el Camino

⁴⁸ Hermelinda Linda

⁴⁹ Los Caminos de la Seriedad

hacer algo, pero por lo mismo soy muy irresponsable, pocas disciplinas son las que mantuve alguna vez, como la lectura y no me acuerdo de otra, entonces me encanta saber que soy libre⁵⁰

✎

... yo cuando empecé con la Diabetes, yo sí decía: - ay no mejor que ya me muera! Porque yo siento que no la voy a soportar, y es que como estaba gorda, cuando empecé con la Diabetes pesaba yo 84, estaba yo bien gorda! Y en una semana bajé como 14 kilos
- ¿cómo fueron los primeros síntomas?
- mucha sed, yo estaba acostumbrada a que nomás tomaba poco agua, así nomás aunque fuera en la comida [...]pero había días en que me tomaba yo hasta una jarra de agua, y empecé a bajar de peso, te digo que baje 14 kilos, y ya pues te digo que me vio ese doctor y me empezó a recetar las pastillas y el alimento, y pues sí como que me controlaron rápido⁵¹

✎

... yo en un momento dado, se me secaba mucho la lengua, se me pegaba en el paladar, y ya no, entonces fue cuando ya fui a consultar al doctor y me dice que se me desarrolló la Diabetes y que tenía la glucosa en 360, la primera vez que me checaron, pero yo no quería ir, y me aguante mucho tiempo, y bajé de peso, en la cual ya empezamos a ir a ver al doctor y ya nos empezó a consultar, porque soy profesor y tenemos el ISSEMYN, ya nos fuimos a consultar, ya mi esposa ya tenía 10 años, ya cuando ella tenía 10 años yo empecé con la Diabetes, entonces ella ya va para 20 años de ser diabética, y en la cual fuimos a consulta, nos empezaron a checar constantemente la glucosa

El desconocimiento de la enfermedad se hace patente en algunos de los enfermos, tal y como lo menciona la literatura mexicana, al respecto se menciona que algunos de los enfermos no sabe que padece la Diabetes e incluso acudieron a revisión médica por tratarse otro malestar:

... mi hija.. ella fue la que me propuso, porque tuvimos una plática y yo le comentaba que le tenía mucho miedo a la próstata, y ella me dijo – pues vete a hacer el examen, y sirven que te hacen los demás y luego ya me empezaba a dar cosa porque ya me paraba dos o tres veces al baño en la noche, entonces un síntoma de la enfermedad es pararse muchas veces en la noche al baño, entonces ahí fue donde ya yo traía ya en la mente ver al doctor, porque yo ya sentía que ya estaba pasando, pero más por la próstata, más que de la diabetes, mi problema de más miedo que sentía y que siento es la próstata, y ya digo bueno me fui a hacer el examen y ya hacerlo me sale que estaba yo con la azúcar alta y un poco de colesterol, pero así nace realmente, no porque yo sintiera síntomas o algo así que yo tuviera la diabetes, más bien por el miedo a la próstata nace que me doy cuenta que yo tengo diabetes⁵²

✎

... empecé a bajar de peso, pesaba yo 62 y bajé a 52 y no quería ir yo al médico, y no quería ir yo al médico, porque pues no sé, algo me decía yo, que sí que ya tenía yo el azúcar, pero ya después me convencieron, me dijeron que por el bien de mí que había remedio, que no me cerrara, yo y fui al médico y me dijo que tenía yo el azúcar en 200, el doctor me habló... y ya

⁵⁰ Vanidoso Desafuero

⁵¹ Mango dulce y tierno

⁵² Goloso del Amor

pues me comencé a curar y ahorita ahí estoy y este controlada, porque en un principio, me negaba yo a aceptar, no me quería tomar las medicinas, me encerraba yo en mi cuarto y le echaba llave y si me sentía mareada así, y mis hijos me hablaban y decían: - mamá mire no sea así, yo lo que quería era morirme porque yo pensaba, para mi era una enfermedad.... pero le digo ellos comenzaron a hablar, ándale vamos a salir, y le medico me hizo ver que la diabetes si era controlada pues iba a durar, y ya me recetó y comencé a reaccionar yo también porque decía bueno si mis hijos me ruegan mi marido me ruega, ellos dicen que me necesitan, ... y pues sí⁵³

✎

...yo me empecé a dar cuenta ya en Diciembre, que empecé a orinar mucho, entonces yo fui a ver al médico militar, tenemos clínicas dentro del cuartel, fui le dije al doctor: - fíjese que ando orinando mucho, - tomate estas pastillas, le digo no, si voy de mal en peor, si son unas ganas pero así intolerables, no, no, bueno dice – yo creo que andas mal de la vejiga, a fin de cuentas muy deportista el doctor, - mira ve con el doctor tal y dile que vas de parte mía y dile que te haga un estudio, llegué con el doctor, me mando de emergencia, obviamente que ya había desayunado, 362 de glucosa fue, - ah tu eres todo un diabético ya! (risas)

- ¿así le dijo?

- sí, para esto yo ya sabía, yo ya sabía, porque estos síntomas no te engañan, se engaña uno, pero no puedes engañar a la enfermedad, yo ya sabía que tenía sed, que tenía los labios secos, que tomaba mucho agua, un día tocando, ya no aguantaba media hora, un día estaba yo ahí, llevaba un traje claro, así como gris perla, y como se sentaban las damas a la orilla de donde estaba la orquesta, tome el micrófono y me dice una – te estás miando!, (se ríe), ni en cuenta, a veces sale ya sin sentir, y cuando me dijo, yo todavía pase una boda aquí y me dieron nopales y le dije – échame nopales pa mi diabetes, y me dijo el doctor que te den una tabla dietética así con todas las instrucciones, dice y nos vemos en medio año⁵⁴

✎

- ¿cómo son los primeros síntomas?

- pues mucha sed, muchas ganas de orinar, eso era, pero yo no sentía porque yo siempre había tomado mucho agua, y... pues este no lo creí, yo dije que no, no lo creía hasta mucho tiempo después, cuando me iban a operar fui que tuve que aceptar que tenía Diabetes, porque un día que fui a consulta con el especialista ahí a Coacalco, me habían hecho análisis y me había salido en 400, y luego, luego, me mandaron a urgencias y me vieron las intenciones de no ir, y mando a la enfermera el doctor conmigo, y si me llevó, para que me chequen otra vez la azúcar y la tenía en 430, y me dicen: - se va a quedar, póngase esta bata, y luego me pusieron una inyección, ahora yo pienso que fue de insulina porque si me bajó el azúcar, - si no le baja en una hora, dice, se va a quedar internada, y en la torre dije!, pero si me bajó y ya me dejaron salir, y dije ya soy Diabética⁵⁵

✎

... en una ocasión trabajando me sentí un poco mal, y me daba mucha sed, tomaba mucho agua, tomaba mucho agua, entonces llegó una ocasión que empecé, como que me empezó a fallar la vista, ¡caray ahora qué me pasa!, a lo mejor son los nervios no?, y así pasó unos días y hasta que fui a una óptica hacerme un examen de la vista porque como que estoy perdiendo la vista, y sí, me hicieron examen, me hicieron los lentes y todo eso, con los lentes veía bien, sin lentes no veía nada, y después dije no voy a buscar otra forma de ver a otro oculista y sí, fui a ver a un doctor y a

⁵³ Bolsas para sonreír

⁵⁴ Los Timbales de Acerina

⁵⁵ Mi canija escoba

la primera hágase un examen de glucosa y sí, me hice el examen de glucosa y tenía yo 140 el nivel de azúcar⁵⁶

✂

- ¿y cómo se empezó a dar cuenta de que estaba enfermo?
- pues porque empecé a bajar de peso, no me daba mucha sed
- ¿y luego que hizo?
- pues curarme⁵⁷

✂

... pues no recuerdo qué edad tenía yo, pero ya estaba grande, no recuerdo, creo empecé a sentir mal, porque se me bajó el párpado, le primera vez que me pasó eso, entonces me llevaron con el doctor, recuerdo que me había subido a 500 [...] fíjese que sí, orinaba mucho, y ahí me estuvo tratando el médico, ya me controlaron la azúcar y me sigo tratando, pero de aquellas cosas que ya pasaron, ya me levanto el ánimo, ya no me acuerdo, quedo así⁵⁸

✂

... pues le digo que cuando empecé, empecé de los bronquios y de ahí ya fue de los bronquios y ya después se me declaró esa cosa, de que iba con el doctor y ya me hicieron los estudios, la primera vez me salieron bien mis estudios, y la doctora me mando hacer otros estudios que para ver cómo andaba, ya los hicimos y me dice: - pues fíjese que ahora si salió muy descompuesta, - ah sí doctor? Cómo qué salió?, - pues tiene un poco de azúcar en la orina, pero vamos a tratarlo con medicina, no se espante, me dice no se ponga triste, y yo dije después: - Ay Dios mío! Salí con eso y si es eso qué va hacer de mí, Dios mío estamos en tus divinas manos y ahí tu sabes! Si tu nos ayudas a controlar nuestra enfermedad y nos aliviamos⁵⁹

✂

... o sea llevo 16 años con la diabetes, pero este yo fue a consecuencia de una laringitis que tuve y del dolor tan fuerte que tuve de eso, porque yo realmente no fue un susto, no fue un coraje o un sentimiento, sino fue un dolor, un dolor que insoportable, porque verdaderamente yo ya no podía conmigo, iba yo a ver un otorrino y me daban medicamentos pero los medicamentos, pues aunque serían apropiados no me hacían, porque nunca pensé que yo tenía diabetes, no pensaba, entonces voy con otro otorrino y ya casi iba moribunda en este caso y dice: - ya la señora no puede respirar y sinceramente yo tenía que acostarme para que me dieran un trago de agua, ya no podía ni pasar porque aquí me operaron, entonces el doctor me dice: - ¿no es diabética?, - no, no, nunca ha tenido eso, me meten al quirófano, me hacen la operación de la laringitis y el doctor sale decepcionado, y dice: - la operación estuvo bien, pero la señora viene con un coma diabético, dice por la cual no creo que ni siquiera salga... entonces este sale el doctor y le dice a mi esposo, sabes qué que - yo creo que la señora de todos modos ella iba a morir, porque este viene con un coma diabético que ya puse yo al especialista para que le baje el azúcar, pero la señora ni creo que despierte de la anestesia⁶⁰

⁵⁶ Vamos a bailar Danzón!

⁵⁷ No quiero que me cuides

⁵⁸ Fuego de Noche

⁵⁹ ¿Un caldito loco?

⁶⁰ Ayda Leigh

La Diabetes se considera como un padecimiento que muchas veces es reconocido por haber estado presente dentro de su ámbito familiar, pero para muchos desconocían que dentro de su familia hubiera existido algún integrante que la hubiera padecido, y por otro tanto mencionan que son los únicos que la padecen dentro de su círculo familiar:

... mi papá y mi mamá, principalmente mi papá este padeció, y tanto mi papá y mi mamá murieron de diabetes, principalmente mi papá

- ¿qué sintomatología presentaba su papá?

- Hijole, mira ahí si yo no te puedo decir, ahí es cuando es uno participe de la familia y como te indicada que no estaba muy cerca de ellos, me case a los 22 años y como que ya no... o sea me integre más a la formación, a la cuestión de mi propia familia, y mi papá creo que adquirió esa enfermedad después de que yo me casé, entonces ya no me enteré de cuál fue... de cuales fueron sus síntomas al principio, yo de lo que me acuerdo que mi papá decía porque le gustaba mucho echarse sus alcoholes, me acuerdo que decía que un diabético dura entre 20 y 25 años, y que pues que uno no debe cuidarse porque de todas maneras osea tomando o no tomando uno se va a morir, y dice yo voy a vivir a durar, 25 años pero 15 chupando y gozando, entonces bajo esa situación nunca ni él me dijo nada me comento nada ni yo tampoco le pregunte cómo era su sistema de sobrevivencia, o cuáles eran sus dolencias, solamente yo llegué a ver que tenía problemas pues que se le cayeron los dientes, eh... que cuando llegó a tener alguna herida, llegó a tener una herida que no le sanó nunca. Yo lo que pude observar de los medicamentos que tomaba, pues no, o sea creo que a él le gustaba tratarse principalmente comprando plantas medicinales, porque recuerdo también que mi papá me comentaba que el papá de él, se dedicaba a vender todo este tipo de medicamentos [...] Bueno en el caso de mi mamá, como todas las mujeres como que son muy vanidosas, que -yo como voy a tener la enfermedad de, porque mi papá decía que era un borrachito, -yo nunca he sido borracha, yo nunca he sido desapegada de mi hogar, y ella murió de diabetes y además complementada con la presión, y, y ambas enfermedades acabaron con su existencia, pero mi mamá visitaba a los médicos, pero decía que tenía un dolor muy fuerte en el cuello, en lo que solemos llamar nosotros como el cerebro ¿no?, pero sufría muchísimo, muchísimo de ello, entonces por lo que yo he logrado establecer en lo que es mi enfermedad, no es otra cosa más que uno tiene la presión muy alta, y conjuntada con la diabetes y si no es atendida las dos enfermedades pues sufres de dolores muy intensos en el cerebro, en el cuerpo, en los pies y además si sufres de presiones como mi mamá las tuvo, de la falta de mi papá, que vio que el negocio de mi papá que le duró mucho tiempo se fue a la quiebra, la inestabilidad de sus hijos, o se la creó una presión más fuerte emocionalmente que la hizo ir decayendo en su estado físico, emocional, moral, fue decayendo y yo creo que por no hacerse un examen de glucosa, ella siempre se imagino que estuvo enferma de la presión, pero tenía ambas cosas, tenía diabetes en un grado muy avanzado y se le complemento con lo de la presión sanguínea y nunca, por su vanidad que decía que - como yo podía tener diabetes, no puede ser!, era un síntoma, pero el síntoma más típico de la diabetes es el ir a orinar muchas veces, y mi mamá era uno de sus síntomas más particulares que debió atenderse en su debido tiempo⁶¹.

⌘

... no soy el único, de toda mi familia soy el único, todos los demás no, yo que sepa nadie de mi familia la tiene⁶²

⁶¹ Ojos de Gato

⁶² La alegría de Don Deme

✂

... o sea mi papá siempre fue de la presión alta, de ahí pues el no tenía la Diabetes, pero sus hermanos si tuvieron, por parte de mi mamá también, entonces nos dejó eso, y mi hermano Raymundo, que también ya, creo que somos nomás los dos, porque de las mujeres no⁶³

✂

... yo no tenía antecedentes de familiares con diabetes, mi mamá nace su diabetes cuando ya tenía 74 años, más o menos, entonces pues no había una secuencia de mis padres o mis abuelos con esta enfermedad⁶⁴

✂

... una hermana mía murió hace 4 años, ella murió de 48 años, también de Diabetes, pero ella si nunca guardo dieta, diario en las mañanas iba a la tienda con su coca y le decía mi mamá: -ay hija no tomes coca, eso es bien mal para un diabético, y ella decía: - ay Mami, si me voy a morir, que me muere llena, yo nunca voy a dejar mi coca, y diario iba por su cosa en la mañana, ella empezó a tener insuficiencia renal, se hinchó, toda, toda, toda hinchada, le sacaban el agua que tenía, finalmente la internaron aquí en la clínica de Coacalco y de la misma agua que tenía le dio un paro respiratorio, y murió a los 48 años, muy joven, pero porque ella nunca quiso cuidarse, decía que ella se iba a morir llena, y su murió muy joven, pero ella diario, diario y luego en ayunas la coca es malísima [...] en mi familia somos mi papá, mi hermano el mayor, nada más 3 hermanos no somos diabéticos pero todos sí, todos estamos diabéticos, ahorita mi hermano el mayor tiene 60 años y también esta muy mal, también se esta empezando a hinchar y tiene insuficiencia también renal, por lo mismo que el nunca quiso ir a un médico, ni nunca quiso tomar nada porque decía que no, que el no estaba malo, y ahora que su hija lo recogió porque nunca quiso ir al doctor, lo tiene ella y lo ha llevado al doctor, pero como le dice el doctor que el tiene todas esas complicaciones porque el nunca se trató, nunca quiso tomar nada, porque no era diabético, era muy terco, y traía en su camisa pastillas de todititas, que desenfríol, que alka seltzer para las agruras, metronidazol que para la diarrea, que ranitilina, bueno tenía una farmacia en la bolsa de la camisa, pero él nunca quiso ir al médico, ni nunca quiso ponerse insulina, ni tomar algún medicamento para controlarse el azúcar, porque el decía que él no tenía nada, incluso - yo en las mañanas me como mi bolillo con la mitad de una cucharada grande de mermelada y otra de cajeta y me tomo mi leche con mi pan bien dulce -dice- que no me pasa nada, -ustedes tanto que se cuidan y a ver cómo están, mi papá cuántos años tiene que le inyectan la insulina y velo ¿a poco esta bien?, siempre esta malo, pero es que él, ese es su pensamiento de él, pero esta mal, pues eso él decía pero por lo menos se controla uno el azúcar, porque el azúcar sube y baja y afecta todos los órganos vitales de la persona y así le esta pasando a él por no haber querido ir nunca al médico, ni nada, incluso lo iban a dializar, pero sus hijos no quisieron, no porque eso es más rápido el proceso de muerte, que se muere uno más rápido, que no, y ya que parece que ya esta mejor, ya lo sacaron del hospital pero pues ya cuando uno esta hinchado y tiene esos problemas, ya es muy difícil que se componga uno, porque así le pasó a mi hermana, la muchacha que se murió, mi papá esta viejito, tiene 85 años y siempre lo hemos inyectado la insulina y no, hasta ahorita gracias a Dios no ha perdido ni pie, ni nada esta bien el viejito, que ya no sale a la calle, pero esta bien en lo que cabe⁶⁵

⁶³ Música para mis oídos

⁶⁴ Goloso del Amor

⁶⁵ Una servilleta para llorar

✂

... mi papá tomaba, pero murió del corazón y mi mamá también murió de diabetes, pues sí⁶⁶

✂

... bueno mi hermano el mayor, pero mi papá, mi mamá, nadie, pero si, mi hermano Carmen, en la orquesta mi tío José fue diabético, mi tío Agustín fue diabético, ellos fueron los diabéticos de la familia, pero de mi mamá que sepa no, ora la abuelita de mi señora⁶⁷

✂

... sí, ora ya todos casi, dos de mis hermanos, no si casi todos mis hermanos tienen Diabetes, mi papá y ahora mi mamá, ella tiene como unos 8 años que tiene la Diabetes, mi hermano el más grande, el que sigue de mi y el otro, uno de los más chicos, ya tienen el azúcar, mi papá le resultó de un susto, porque se volteó el camión donde iba y después de eso fue donde le diagnosticó la Diabetes, y luego dicen que es hereditario, pues todos ya habíamos nacido, porque tendríamos que haberla heredado, eso es porque de todos modos uno ya trae las enfermedades, ya nomás se desarrollan⁶⁸

✂

... nomás mi hermano, el mayor pero ese no se porque se le vendría a él, pero de mi familia nadie padeció [...] no pues ya esta más acabado que yo, pero es depende de él, es que luego a veces como nos enojábamos con él, es el que no me habla ahorita y los demás sí, pues esos no están malos ni enfermos⁶⁹

✂

... pues lo tomé normal, como si no tuviera yo nada, nadie de mi familia la padece⁷⁰

✂

- ¿alguien más de su familia también padece de la Diabetes?
- fíjese que ahorita nomás es mi hermano⁷¹

✂

- ¿hay alguien más a parte de su mamá en su familia que padezca la Diabetes?
- mi primo [...] mi mamá también es diabética, pues la recibieron así, pues alguien tenía que heredar algo⁷²

⁶⁶ Bolsas para sonreír

⁶⁷ Los Timbales de Acerina

⁶⁸ Mí canija escoba

⁶⁹ Un Xoconostle en el Camino

⁷⁰ No quiero que me cuides

⁷¹ Fuego de Noche

⁷² Los Caminos de la Seriedad

✎

- ¿hay alguien más de su familia que padezca la Diabetes?
- pues de hecho de mi familia directamente no, mi mamá ya tiene 84 años y no tiene Diabetes, mi papá dicen que se le declaró la Diabetes al final, pero después de un proceso canceroso que lo llevó a la muerte, un día o dos antes de que se muriera dijeron que tenía Diabetes, pero él no fue diabético, mi abuela paterna no fue diabética y murió como de 90 años, mi abuelo paterno murió de 70 años pero no fue diabético, mi abuela Petra no fue diabética, entonces no hay antecedentes diabéticos, pero me dio Diabetes⁷³

✎

... mi señor es diabético... duró 15 años de diabético y nunca fue a un coma diabético, él nunca⁷⁴

✎

... no, pues mis papás ninguno de ellos padecía la Diabetes, mis papás murieron de edad, mi mamá de 91 y mi papá como de 81, no, pero ellos no padecían la Diabetes, no sé porque ahora nosotros, todos los hermanos, los 6 somos diabéticos, e incluso ahorita hasta mi sobrino, tendrá como 40 años y él también, ay yo no sé porque de veras, pero luego dicen que es hereditario, pero yo pienso que no, bueno, que si tuvimos familias por parte de mi mamá de diabéticos y de mi papá también, pero mis papás no, mis papás no fueron diabéticos, ya murieron de grandes, pero no sé porque ahora nosotros⁷⁵

✎

... ¿por qué se me vino?, no es hereditario, no tengo familia diabética, mis padres no lo fueron, mi padre falleció y no fue diabético, mi madre todavía vive y no es diabética, tengo 10 hermanos, en la cual tampoco son diabéticos⁷⁶

El diagnóstico alópata puede causar reacciones que van desde la incredulidad, la angustia, hasta la total indiferencia, algunos de los entrevistados señalaron que ya percibían desde anterioridad que sufrían de Diabetes, y que el saberlo no les causo mayor sorpresa, mientras que en su mayoría las mujeres, dijeron haberse sentido tristes y angustiadas por el hecho de saber que tenían una enfermedad incurable y que probablemente morirían de ésta:

... Ay, pues... al momento sentí, no sé, me sentí mal, tenía miedo, nervios...⁷⁷

✎

... Pues para mi no fue muy este, muy deprimente sino que lo tomé o trate de tomarlo con naturalidad⁷⁸

⁷³ Vanidoso Desafuero

⁷⁴ Ayda Leigh

⁷⁵ Mango dulce y tierno

⁷⁶ Metal para el Corazón

⁷⁷ Entre Manzanas

✂

... Pues hasta cierto punto yo ya lo estaba sospechando, o sea no fue un golpe muy duro, la primera vez que me dijeron que tenía diabetes, fue un médico que comenzó a explicarme, entonces mi enfermedad ya no se cura pero se puede controlar, hasta cierto punto le quizo poner florecitas a la enfermedad –no es muy mala y nomás con cuidado, pero yo ya tenía algo de información, o sea no fue un impacto muy duro, yo no conocía tanto del alcance de la enfermedad, pero si más o menos yo tenía ya una idea, me dijeron cuídate y más o menos la llevarás⁷⁹

✂

... pues me agüite, pero gracias a Dios ya lo asimile y pues ya lo que Dios quiera no?⁸⁰

✂

... pues o sea cuando yo fui, yo ya como siempre conviví solo, ya me había programado, yo ya me imaginaba que tenía Diabetes, o sea ya nomás era que me lo confirmaran [...] cuando ya me la detectaron como que ya estaba preparado, pero yo no me sentí mal eh, o sea cuando me dijeron tienes Diabetes, dije ya, o sea que yo he visto que varios se deprimen enormemente y llegan a quedarse pero bien mal y yo no⁸¹

✂

... no me sentí mal, no me sentí mal porque yo sabía que era un principio, que era un empiezo, que no es algo que yo trajera de atrás, yo no tenía antecedentes de familiares con diabetes, mi mamá nace su diabetes cuando ya tenía 74 años, más o menos, entonces pues no había una secuencia de mis padres o mis abuelos con esta enfermedad, por eso yo nunca tuve en el pensamiento que yo podía ser diabético, yo no me siento mal y ni siento que ya se acabo el mundo, ni siento que ya no pueda hacer las cosas ni nada, yo creo que una de las principales cosas o causas que un enfermo debe de tener es el desechar de la mente que ya no puede hacer nada, porque esa es una mentira⁸²

✂

... me siento muy mal porque pues es muy grave, ya me explico la doctora que me puede dar un coma diabético, o muchas consecuencias nos afecta todo el azúcar alta [...] sí, me da tristeza⁸³

✂

... yo me sentí un poco mal [...] pues se siente uno mal, porque esta viendo que esta enfermedad no se quita⁸⁴

✂

... en un principio, me negaba yo a aceptar, no me quería tomar las medicinas, me encerraba yo en mi cuarto y le echaba llave y si me sentía mareada así, y mis hijos me hablaban y decían: - mamá mire no sea así, yo lo que quería era morirme porque yo pensaba, para mi era una

⁷⁸ Ojos de Gato

⁷⁹ Me odian por ser el consentido

⁸⁰ La alegría de Don Deme

⁸¹ Música para mis oídos

⁸² Goloso del Amor

⁸³ Una servilleta para llorar

⁸⁴ Así fue mi vida

enfermedad.... pero le digo ellos comenzaron a hablar, ándale vamos a salir, y le medico me hizo ver que la diabetes si era controlada pues iba a durar⁸⁵

✂

... pues ya no así como pero, la noticia fue cuando a mi señora que le dijeron que tenía cáncer, ahí si me puse, esto no, lo tome muy tranquilo, pero di una bajada, cuando baje de peso hasta la 38 después de ser talla 46, - te vas a morir, come!, pero como yo ya había ido a una reunión de diabéticos y sabía que de la diabetes no se muere uno⁸⁶

✂

... pues este no lo creí, yo dije que no, no lo creía hasta mucho tiempo después, cuando me iban a operar fui que tuve que aceptar que tenía Diabetes, porque un día que fui a consulta con el especialista ahí a Coacalco, me habían hecho análisis y me había salido en 400, y luego, luego, me mandaron a urgencias y me vieron las intenciones de no ir, y mando a la enfermera el doctor conmigo, y si me llevó, para que me chequen otra vez la azúcar y la tenía en 430, y me dicen: - se va a quedar, póngase esta bata, y luego me pusieron una inyección, ahora yo pienso que fue de insulina porque si me bajó el azúcar, - si no le baja en una hora, dice, se va a quedar internada, y en la torre dije!, pero si me bajó y ya me dejaron salir, y dije ya soy Diabética⁸⁷

✂

- ¿usted qué sintió cuando le dijeron "tiene azúcar"?

- no, me mandaron hacer los análisis, ya salí con 300, entonces me empecé a espantar

- se asustó

- sí, pues tenía mi chamaco y estaba chiquito, tenía como 2 años... y dije y ahora qué hago⁸⁸

✂

... me sentí mal, pero no muy mal, me sentí mal, pero no muy mal, por dije - en la torre!, te digo me dijo el doctor: -no te preocupes, esto lo vamos a mejorar, inclusive si podemos echar andar el páncreas, lo echamos andar, hay manera, o sea que no, no me habló así constantemente: - no usted ya no, él me dijo: - sabe qué?, vamos a echar andar el páncreas, usted todavía no tiene así, así y así, o sea que me dio ánimo, si lo sentí, pero no así de - hígole y ahora qué hago, no me desesperé, y me dio el ánimo⁸⁹

✂

... pues lo tomé normal, como si no tuviera yo nada⁹⁰

✂

... pues me sentí, estaba yo bien malo, me llevaron bien malo [...] (sí me sentí triste), francamente sí, porque iba malo y pues yo pensé, ¿por qué a mí?⁹¹

⁸⁵ Bolsas para sonreír

⁸⁶ Los Timbales de Acerina

⁸⁷ Mí canija escoba

⁸⁸ En Xoconostle en el Camino

⁸⁹ Vamos a bailar Danzón!

⁹⁰ No quiero que me cuides

⁹¹ Fuego de Noche

✘

... pues sentí feo, pero al mismo tiempo yo lo agarre como si nada, y ya no tengo que resignarme y yo como de todo pero no con exageración, como de todo, como ahora tomo la mitad de un refresco, mañana lo acabo de tomar y luego lo dejo de tomar y no todos los días lo tomo, azúcar nada más Canderel, es la que tomo⁹²

✘

... te digo que no la acepta uno, no, no se acepta, o sea yo no la aceptaba, no, no puedo tenerla, yo estoy sano, pero ya después pues me conforme y ya llevo una vida normal⁹³

✘

... no pues yo me imagine, pero yo no quería que el doctor me dijera que tenía, yo cuando empecé no lo quería aceptar, luego yo quería hacerme a la idea de que yo estaba bien, luego ya mi ropa me bailaba, fue un cambio feo, pero feo [...] pero sí cuando empecé si me decaí mucho, pero mucho, a veces me encerraba yo en la recámara y no quería que nadie me molestara, y ya pensé que la Diabetes iba a ser el fin de mi vida, y pues no, Dios es muy grande [...] te digo que cuando empecé con la Diabetes yo ya no quería ni salir, nada, yo no quería que la gente me viera enferma, no quería que me dijeran que veía yo mal [...] comía y me encerraba yo en la recámara, inclusive porque como yo no quise ir al doctor, el doctor vino a verme a la casa y ya estaba tocando la puerta del cuarto y no quería aceptar que me dijera que tenía yo la Diabetes, yo ya me lo imaginaba, pero yo no la quería aceptar, ya después me hice a la idea, y me preguntan ahora que si me duele algo y no, porque como no tengo ningún síntoma, y apenas que el jueves que fui al doctor tengo 152, y me siento bien, me hago la idea de que no tengo nada⁹⁴

✘

... (es una enfermedad) la cual yo no quería aceptar [...]no lo queríamos aceptar, queríamos comer de todo y eso no, entonces ya el organismo ya necesita otro tipo de alimentación⁹⁵

III. EMOCIONES

En la mayoría de los casos nos encontramos que los entrevistados sugieren que su enfermedad fue sucedida después de algún susto o un fuerte coraje, de una intensa preocupación, de ahí que la relación entre órgano-emoción se vuelva prioritaria. Esta angustia sufrida tiene diversos orígenes: accidentes repentinos, disgustos, pérdidas, estrés laboral, estrés económico, estrés familiar:

... Cuando me sentí mal, por lo de mi azúcar... fue cuando una vez que fuimos, íbamos a visitar a mi mamá, iba mis hermanas, y ya tomamos el colectivo y ya cuando íbamos subiendo por una

⁹² Hermelinda Linda

⁹³ Los Caminos de la Seriedad

⁹⁴ Mango dulce y tierno

⁹⁵ Metal para el Corazón

subida, así bien subida, y que se viene el colectivo así para atrás, y que queda la llanta volando al precipicio, pero yo sentí que no me asusté, pero creo que si nos asustamos, nomás que estábamos risa y risa, pero entre risas yo creo que si nos asustamos, la impresión más que nada yo creo, porque le decíamos al conductor que nos bajábamos, pero nos decía que si nos íbamos al precipicio nos íbamos todos, como nomás quieren que me vaya yo y no nos dejó bajar, no pues mis hermanas estaban risa y risa y yo también, le digo que no nos asustamos, pero yo digo echó de ahí, de que a partir de ese momento, no tome nada luego, pero si me dio mucha sed, tomé agua o creo que pulque que me dio mi hermano, no me acuerdo, y ya paso tantito, y vine dos o tres días después, y fue la primera vez que me puse mal, de repente me puse mal, me agarró vómito y un escalofrío que sentía y ya de ahí me fui al seguro, y de ahí me mandaron a la 69 y luego a la 72 y ya fui y me metieron a urgencias, y ya tomaron la presión y me dijeron que estaba mal de la presión, que ya la traía bien alta, ya después me tomaron unas muestras de sangre, y no pues me dijeron que tenía azúcar, y yo ¿qué es eso?, no que tiene azúcar, y pues ya yo dije qué es eso⁹⁶

✎

... yo que recuerde que haya sido por alguna sorpresa, o por algún problema muy fuerte, me sentía bien, no tenía ningún problema, posiblemente si llegó a ocurrir que un día que yo iba a trabajar, en el coche, un día se me zafo la llanta del coche en la autopista, se salió así, o sea que perdió el control y casi salí volando, me acuerdo que fue enfrente de la Ford, iba para México, y cuando siento que pasa la llanta e iba muy fuerte, pues a lo mejor fue eso, un poco del susto, pero pues yo no sentí mucho susto, no, porque yo recuerdo que con toda la calma agarre y o sea que el puro tambor iba dando vueltas iba sacando lumbre, y se fue de lado, o se que me tranquilice tanto, porque si me espanto y freno y doy maromas porque se clava el carro, entonces yo pienso que ahí no me espante mucho⁹⁷

✎

.... pues no tengo idea como... (se queda pensando)... una vez que me imagino que desde esa vez un vecino le pegaron y yo me puse nerviosa, lo fui a defender, y luego me empezó, me vino un dolor de cabeza!, no se si sería la presión, no sé, pero no, no me acuerdo, algún susto como todos lo tenemos, cualquier cosa pasa...⁹⁸

✎

... ah fue cuando nació mi nieto, con mi nuera ... nació y luego nos dijeron que había nacido, cuando llegamos bien contentas las dos que ya había nacido mi nieto, y pues me dijo que suba usted, tenía más confianza conmigo que con su mamá, y ya cuando lo vi, me dijeron que estaba muerto... yo sentí nomás una cosa que cayó en todo el cuerpo hasta los pies, y me dijeron vaya a su casa a avisarle, salí del seguro y no sé ni cómo salí, y en ese tiempo empecé a sentir sed, y empecé a bajar de peso, pesaba yo 62 y bajé a 52 y no quería ir yo al médico, y no quería ir yo al médico, porque pues no sé, algo me decía yo, que sí que ya tenía yo el azúcar, pero ya después me convencieron, me dijeron que por el bien de mío que había remedio, que no me cerrara, yo y fui al médico y me dijo que tenía yo el azúcar en 200, el doctor me habló... y ya pues me comencé a curar y ahorita ahí estoy y este controlada⁹⁹

✎

- ¿y usted porque siente que se le vino la Diabetes?

⁹⁶ Entre Manzanas

⁹⁷ Música para mis oídos

⁹⁸ Así fue mi vida

⁹⁹ Bolsas para sonreír

- pues yo digo que por los problemas, así pues como cuando se fueron mis hijas y todo eso [...] nosotros conocíamos a sus novios y de todos modos se fueron con sus novios, y como dice ahora mi nuera regresaron al perdón, entonces uno no les pegaba por eso, ya se fueron y cada quien quiso hacer su vida, y de mi hija reina, mi yerno me pidió permiso para llevársela, y todavía me festejaron mi cumpleaños, en la noche, - si mamá que haz mole, que haz arroz y que llega un pastel, no pues me estaba festejando mi cumpleaños, y luego ya en la noche me dice mi yerno que se iba a llevar a Reina, que ya se la iba a llevar a vivir con él, que ya estaba embarazada, y ni modo, ni modo de decirle que no, si uno se niega pues de todos modos se van a ir [...] cuando se fueron las hijas no dijo nada (mi esposo), pero ya había pasado un año de que ellas se fueron con sus maridos y me la anda haciendo a mi de emoción, que porque yo tengo la culpa, llegó bien borracho y enojado y este y que ya se iba de la casa y que no se qué, me dijo: - dame una cobija!, - ay no, le dije, yo no te voy a dar nada, vete solo, y se salió y luego regreso y le digo y llegó otra vez alegando, y le digo, - si quieres verdad, bueno vente y lo metí pa'l cuarto y le digo - no entren!, y que me lo agarro ahí a trancazos, y le dije ahora sí y el me dice: - ya vieja no te quiero pegar, le dije: - pero yo sí, le dije, y que me lo agarro a trancazos, si lo tire y esta grandote y lo tire a la cama y ahí le di y le grite no se cuántas cosas, y hasta debajo de la cama fue a dar, luego ya mi suegra me lo quito: - tus hijas gozando, tu aquí peleándome a mi, se fueron porque quisieron no por mi, además de un año y todavía está ahí dando lata, y de ahí jamás nos volvimos a agarrar a trancazos¹⁰⁰

✂

- ¿cree que haya habido alguna situación en especial por la cual se le haya subido tanto el azúcar?
- a bueno sí, sí, en alguna ocasión sí, porque tenía yo problemas económicos, morales también, morales y eso es lo que más afectan el estado de ánimo
- ¿morales en qué sentido?
- en el que por ejemplo, tu esperas de alguien que te vaya ayudar en algún momento dado, si tu quieres económico y no te ayuda nada, entonces hay hijo de... entonces estas con eso, estas tenso, por el coraje, entonces eso hace que me suba el nivel, o simplemente cuando por ejemplo me iba ir a San Juan y no tenía dinero para irme, entonces decía yo: - tengo que llegar, tengo que llegar, hújole pero no tengo dinero, hújole es que me lo iba a dar o a prestar lo que tu quieras, hújole ya se echo para atrás, entonces eso si me afecta mucho a mí
- como el esperar apoyo de alguien y que de pronto no se de...
- sí y que te falle, que te falle en un momento dado no y yo la verdad si no, a mí si me dicen no, pero si me dicen sí y me fallan, como que para mí es una cosa muy grande, por ejemplo si me dicen: oye tu tienes que estar a tales horas aquí, por decir a las 7 de la noche, que tu llegas a las 7 y los otros llegan a las 8, 8:30 hasta las 9, pues a mi si me da coraje que me citen muy temprano a cualquier reunión, a cualquier cosa y que no me cumplan pues, eso también me irrita mucho, pero te digo, a veces yo trato de calmarme, porque yo se que eso es muy dañino para mí, te digo por eso muchas veces se disparan el nivele, y me he dado cuenta de ello porque si lo he sentido¹⁰¹

✂

... tenía yo mucha sed, y también hice muina, de una muina de que tu tío empezó a repartir acá, empezó a repartir la casa, entonces le dije: - por qué te pones a repartir acá lo de Toño, se casó con su señora, entonces vino su señora de Toño y empezó a medir qué cosa le toca a Toño, pues le va a tocar esta casa y empezó a medir la mujer todo y entonces ya hizo papeles, ella fue la que hizo los papeles a nombre de Toño porque sabía que se le iba a quedar, entonces me dio coraje y

¹⁰⁰ Mi canija escoba

¹⁰¹ Vamos a bailar Danzón!

un día que se dormía acá tu tío Ezequiel, entonces le digo: - qué viniste hacer Toño?, eran las 10 de la noche y yo me dormía yo acá, - pues vine a que me firmara mi papá mis papeles, le digo: - pero cómo que te va a firmar, le digo, - si ya me los firmó, entonces ahí es donde empecé hacer muina con tu tío, le digo: - pero como te pones a firmar si no te pones de acuerdo conmigo, verdad?, - no, pero es que yo ya le dije, y ya así voy a repartir la casa pa todos, y dije total pues ya la repartí, ni modos de pelearme con él, o demandarlo, lo demando por abuso porque entre los dos hicimos todo lo que tenemos y yo le dije a Toño: - yo lo voy a demandar a tu papá, le digo, porque yo me toca la mitad de la casa y la mitad a él, así como es de alevoso y reparte las cosas, y me dice Toño: - no mamá mejor te doy los papeles y ya no, y déjalo ya no lo demandes y me puse a pensar, bueno lo voy a demandar entonces yo voy a ir a la presidencia, mis hijos también van a ir a la presidencia, yo adentro, ellos afuera, no, mejor lo dejo y así y ahí es donde me vino la diabetes [...]

- ¿y hay alguna razón o algún factor por la que usted sienta que se le subió el azúcar?

- pues por los pleitos, estoy pensando: - no metí los pájaros, se van a morir y con el frío ay Dios santo!, y se me va el sueño, y ya ahí es donde me trastorna de que se me vaya el sueño, necesito dormir bien para que este yo bien de la presión¹⁰²

✎

... pues yo lo único que recuerdo fue que una vez me quede sin dirección y el carro quedo muy de lado, casi se volteaba y salí, o sea lo saqué y de ahí me jale como a dos kilómetros a un restaurant y regrese al camión, pero tomé agua simple y me dijeron que eso era muy perjudicial porque lo que viví, que necesitaba pan o algo dulce, pero pues con las apuraciones no me di cuenta, entonces no me di cuenta, de ahí para acá tomaba yo refresco como siempre, pero me empezó a fallar la vista y ahí fue cuando yo me fijo que estaba yo propenso a la diabetes, y ya después de eso me asusté, ahí si me asusté y no aceptaba yo la enfermedad y bajé de peso de momento, y me fui a hacer yo unos análisis y ya estaba yo en 360, y después de ahí pues yo mismo me hice a la idea de esa enfermedad, ya empecé a normalizarme, a aceptar la enfermedad¹⁰³

✎

- ¿y cómo fue cuando a usted le diagnostican que tenía la Diabetes?

- pues fue por un susto

- ¿qué le pasó?

- esa vez mi esposo no estaba, me quede sola en la casa y pues fueron a un evento por Toluca, y me dice: - te vas a quedar sola con los muchachos, ten cuidado, entonces Toño todavía estaba chiquito, ese día estaba ardiendo en calentura, tenía como gripa, le digo: - te quedas aquí conmigo, tu papá no va a estar, nos acostamos, fue en un sábado y nos acostamos, cuando en eso que estábamos acostados que oímos como que echaron un balazo y le digo a mis hijos, y oímos que el vidrio de la ventana de la recámara se hizo añicos, y le digo: agáchense, agáchense!; yo pensaba que su había sido un balazo iban a echar más, pues nos venimos a gatas de la recámara hasta la sala, porque todavía teníamos barandal, no era barda, ahí nomás en las cortinas de las ventanas nos asomábamos porque daba para fuera, y le digo: - pues qué sería, nadie parece, en eso viene a salir un vecino de ahí en la esquina y le grita: - Chucho sal! Que te acaban de apedrear tu casa! Y el tipo esta ahí en la puerta de Don Juan, ahí sal para que lo agarremos, y el fulano este venía bien tomado y pues pensó que ya no lo íbamos a agarrar, pero el muchacho vio que se metió ahí, y es que como a él también le rompió un vidrio vi que nomás había sido una pedrada, pero no pensé eso, creí que venía aventando tiros, pues nomás fue con eso, que al otro día, no ya desde el tiempo que lo agarramos, que lo llevamos a la comandancia y

¹⁰² Hermelinda Linda

¹⁰³ Los Caminos de la Seriedad

todo, pues lo detuvimos para que reparara los daños que había hecho, pero cuándo me iba a reparar el mío!¹⁰⁴



... esto fue a causa de un susto, de que sufrí un accidente en la carretera [...] íbamos a Texcoco, llevaba a Toño y a mi hija Luz, entonces en la curva para dar vuelta para el lado de la Feria del Caballo, una camioneta quizo, pensamos que se iba ir derecho y de momento venía de rápido y se mete y nomás se oyó el rechinido de las llantas de la camioneta, sino ahí hubiéramos quedado, después le dije a Toño: - alcánzalo!, pero ya no lo pudimos alcanzar, se fue echo la mocha, pero es que dicen que esto todos lo tenemos pero no a todos se nos desarrolla, no sé si es por gusto o por susto, por tantas cosas pero no me arrepiento de tenerla, porque no me he deprimido¹⁰⁵

“Aunque las víctimas del susto aluden a uno o varios acontecimientos traumáticos, acaecidos tiempo atrás para explicar su estado, consideramos que probablemente el susto refleja los efectos acumulativos de un debilitamiento producido durante un largo período, resultado de problemas sociales que la víctima se sentía incapaz de afrontar, que absorben también energía de las dimensiones emocional y orgánica.¹⁰⁶”

... pues fue primero que tenía como de costumbre la preocupación de que iban a concluir sus estudios dos de mis hijos, y pues los clásicos preparativos que la fiesta, que la foto, que los gastos inherentes al asunto, y resulta que con ese tipo de preocupaciones y teniendo una vida muy sedentaria y además de haber abusado de comida, de otras cosas y conjuntamente con la preocupación de lo que te acabo de comentar, resulta que todo ese tipo de emociones, falta de ejercicio y el negocio que no estaba, como que no iba a proporcionar los medios que iban a solventar las necesidades económicas que tenía en ese momento, y me sentí doblemente preocupado. [...] me seguían preocupando mi familia, y vamos también el negocio, porque los resultados no eran tan alentadores, y además de que los hijos terminaban la carrera y pues al principio no encontraban trabajo, se sentían medios frustrados, preocupados y eso realmente minaba mi estado de ánimo y eso obviamente fue en perjuicio de un, yo pienso que de un diabético [...] cuando yo trabajaba, había veces en que yo me iba sin desayunar, me pasaba muchas horas sentado, pasaba en mi oficina, había ocasiones en que no me paraba, y duraba ocho o diez horas en mi oficina y sentado así en un sillón como este, y por ejemplo la transpiración que yo tenía en todo mi cuerpo, pues me afectó y tu no te acuerdas pero hasta me dijeron, se me hizo un tumor en el ano, y fue una cosa dolorosísima no?, pero imagínate mal comer, no comer, o sea estar sentado ocho horas, más de ocho horas diarias y sin protección, y vamos y por desconocimiento y un desconocimiento, que fíjate ahora no te puedo decir que le puedo echar la culpa al médico de la compañía o a mí mismo, es uno que no conoce el exterior [...] y después ya cuando tuve la fortuna de llegar a una gerencia con una responsabilidad muy grande, o sea la presión de la responsabilidad era brutal! Y fue una época a lo mejor bonita económicamente, pero muy brutal en la cuestión emocional [...] esa angustia se traduce, que yo al asumir ciertas responsabilidades, mira si faltaba alguna materia prima por mi negligencia y por mi falta de capacidad, si yo paraba la compañía dejaban de trabajar mil personas, y sabes lo que era parar

¹⁰⁴ Mango dulce y tierno

¹⁰⁵ Metal para el Corazón

¹⁰⁶ Rojo, M. A. (1980) La mujer diabética y su contexto sociocultural, en pacientes del Hospital General de la Ciudad de México. Tesis para obtener el grado de Maestría en Antropología Social, México: Escuela Nacional de Antropología e Historia.

mil personas?, o sea fíjate ahí se paraban, a parte de las personas se gastaba se energía como era el gas natural, electricidad, mantener una planta parada de esa categoría era muy difícil, o sea yo inconscientemente, quizás yo no valoré la responsabilidad que me estaba echando a costas, pero ya cuando la tenía encima yo no la evadí, sino que la afronte con responsabilidad, pero también en mi interior tenía mucha angustia, iba o no a poder, con decirte que afortunadamente que ahí en la compañía había médico de planta porque éramos muchísima gente, entonces ese médico, a lo mejor no te he contado pero, yo padecía de gripes, o sea seguido, de las anginas, pero yo creo que eso era el reflejo de mi angustia, y sabes lo que pasaba, me tenían que inyectar a veces cada semana, o sea cada semana me tenían que inyectar para que no se me inflamaran las anginas, y bueno no te acuerdas cuando me operaron del ano, fue una cosa también bien terrible, porque yo me sentía con mucha responsabilidad y no la evadía, y a veces no supe, y a lo mejor no supe delegar en su momento, creo que esa es la realidad, no supe delegar a ciertas personas vamos esa responsabilidad, si lo hubiera hecho yo creo que hubiese tenido una vida más tranquila.... pero no tuve esa capacidad, pero a parte yo creo que las gentes, [...] que me llegaron decir –saben que señores, pues ya no hay chamba, se acabó la chamba, vayan y a con lo que eran sus jefes y ustedes que son jefes, denles permiso para que vayan a buscar chamba, y los que se lleguen a quedar, van a trabajar tres días sí y cuatro días no y les vamos a pagar cuatro días, aunque eso nomás trabajen, los que acepten pues bienvenidos, quiero que pasen al departamento de relaciones industriales para que ahí firmen ustedes su contrato de conformidad y los que no, pues bueno pasen ahí mismo para que los empecemos a liquidar, y hubo me acuerdo mucho de un tipo que decía, y para eso yo tenía la responsabilidad de los hijos ¡pues eso era presión!, porque digo y ahora dónde voy, si yo para conseguir trabajo me tardé, fíjate en 1970 me tardé más de 10 meses en conseguir trabajo, y yo, yo me siento, me sentía con la capacidad para haber conseguido un trabajo inmediatamente y ya no había trabajos, desde ese entonces ya no había trabajo... y pues todo eso me afectó muchísimo, pero siempre, siempre, lo medular de mi vida fueron ustedes, [...] No te he contado también la presión! De tu mamá!, tu mamá también ejerció una presión muy fuerte [...] es que mis hijos van a estudiar allá y hazle como quieras no?, después quiero esto, quiero aquello, o sea tu mamá es como una aspiradora, pero a la buena, pero yo estoy convencido de que era siempre procurando el bienestar de nosotros como su familia, y tu la conoces cuando dice quiero esto!, no quita el dedo del renglón hasta que lo consigue, pero siempre son cosas que a ella le gusta y que a nosotros nos hace sentir bien, son cosas que pues es presión y bueno a veces hay que ponerles el alto porque son cosas que no vas a poder cumplir ni en tiempo ni en el momento, a veces debes darle ese espacio¹⁰⁷



... sí, yo pienso que sí, por mis corajes que yo hacía con mi esposo, por los celos absurdos que yo sentía contra de él, yo pienso que eso fue, todo eso, pues sí, todo eso paso, y también porque pues a lo mejor porque heredo de una familia que son diabéticos [...] (de la relación con su esposo) lo conozco aquí en Tultepec y empezamos a salir, a platicar, él me habla, yo le hago caso y empezamos, pero siempre desde que es soltero me han dicho que ha tenido otras señoras, novias, incluso yo lo llegué a ver en Melchor Ocampo con una muchacha cuando él ya me había pedido, y ni aún así, yo lo quería mucho, era un amor grande, que yo sentía por él, después un día, su misma mamá me dice que ya había tenido una querida que ya era una señora grande, que andaba con él, mi suegra le decía – no andes con ella porque es casada, mira tú, su marido te va a balacear, te va a sacar la pistola, te va hacer esto, te va hacer lo otro... (llora), pero él nunca quiso entender, andaba con ella, después un día me fui con él para su casa y ahí estuve y mi suegra vio que llegue

- ¿sin casarse?

- sí, sin casarnos, porque él me había llevado decía mi suegra: – pues ora te vas a tener que casar con ella, y él decía que sí, pero después decía que no, al final de cuentas ella si se porto muy bien

¹⁰⁷ Ojos de Gato

porque yo le agradezco que me haya hecho mi fiesta, que nos haya casado bien, pero de qué sirvió si siempre estuvimos viviendo mal, él se salía, yo con mis celos, siempre le reclamaba y él me pegaba, me golpeaba muy feo pero yo pienso que yo tenía la culpa por reclamarle tanto: -no pues es que te fuiste y esto y lo otro, primero él me pegaba mucho, me golpeaba hasta cansarse, y mis hijos eran testigo de todo eso, se traumaron, vivieron una vida terrible, un infierno por la vida que yo les di, como vivíamos, ya después él me pegaba y yo también le pegaba, nos agarrábamos los dos a golpes, ya no me dejaba yo (llora) y ellos todo veían, yo pienso que Aline también por eso no llevo bien su matrimonio, por lo mismo que ella lleva en su mente, todo lo que vivió a mi lado, y llegó el momento en el que él se fue, se fue, cuando Aline tenía no sé creo que iba en la primaria, no sé ya no recuerdo, pero él se fue siete años y medio, se fue de la casa, vivía con otra señora más grande que él, ellos lo iban a ver, él tenía dinero o para la escuela, la señora los corría, los trataba muy mal, y yo en vez de consolarlos, de apoyarlos, de explicarles, no, se me iba en llorar, en llorar, porque no estaba en la casa, después pasó el tiempo, decían – por qué lloraba mejor que se haya ido, después Aline se casó y él regreso, pero yo ya no, no lo quiero, siento feo no poderlo querer, le lavo su ropa, lo atiendo, pero no tengo nada que ver con él por lo mismo, le tengo mucho coraje, y pues así ha pasado conmigo, con mi enfermedad, con el trabajo y con los problemas [...] tenía yo una deuda de Tupperware, y que no podía pagar y que no me pagaban, incluso dos clientas se me fueron con pedido, ya nunca las encontré [...]me sentía muy mal, me dio mucho vómito, diarrea, mareada, y me cheque los análisis y tenía 420, casi el límite de glucosa, ya después empecé a bajarla y me bajó a 280 y ahorita no me he checado la glucosa porque incluso ya perdí el seguro social, al entregar uno el carro de Tuperware pierde uno todas las prestaciones, seguro, carro, todo, entonces ahorita ya no tengo seguro social, no tengo prestaciones, no tengo nada, porque en esa empresa si uno esta en la vanguardia bronce que son 65 mil pesos mensuales, tiene uno derecho a todas las prestaciones y a conservar el carro de la compañía, pero si uno baja las ventas pierde uno por lógica pues todo, ya ni cheque recibe uno del 5% de nuestras ventas, ya nos dan nota de crédito muy baja, y ese trabajo mientras uno siempre este arriba tiene uno todo, pero si uno baja pierde uno todo, y yo ahorita no tengo seguro, tengo que venir a los análisis particulares a pagar los 45 pesos para que me chequen la glucosa [...]

- En su matrimonio, se casa tiene tres hijos, es maltratada, después su esposo se va, por siete años y después regresa, ¿cómo es que usted lo vuelve aceptar?

- es que no lo acepto, simplemente él llega, porque se casa Aline y me llega a decir de cosas, que por mi culpa,

-- ¿por su culpa qué?

- que porque Aline salió embarazada, que yo no la cuide, que no la vigile, que soy una quien sabe qué, una quien sabe cuánto, que, que yo soy la culpable, entonces él más a fuerzas que de ganas de la autorización para que ella se case, y ya ella se va para su casa con su marido y él se queda ahí, y yo le digo: - ¿qué? ¿Ya no te vas a ir?, y dice: no, ya no, aquí me voy a quedar, y se queda, empieza a traer sus cosas, cuál cosas, si nomás su ropa, la ropa vieja, que la señora no le dio nada de lo que se llevó, llega y se queda, y después yo pienso que la sigue viendo, a veces llega, a veces no llega, pero yo ya no le digo nada, en primera porque ya no me importa nada pero, en el fondo me da miedo que me vaya a pegar, o que me diga: - es mi casa, y ya se queda, se queda ahí en la casa, este, nosotros perdemos una fracción de terreno porque entre él y yo habíamos adquirido una deuda y pues no pagamos, después yo pido dinero para poder recuperar las escrituras de la casa, que son 4 mil pesos, las recupero las escrituras, y a la persona que yo le pido, me dice que me va a cobrar intereses, pero me los cobra semanal, y ya no puedo pagarle, y me dice que le demos un pedazo ahí de nuestro terreno, me dice: - pero cómo crees?, si me das 94 metros, pero él nunca construye, el señor, y de lo que él me adeuda ya nomás me da 12 mil pesos, entonces de esos 12 mil tonta que siempre he sido, se los doy a mis hijos, a cada quien le doy 3 mil pesos, pagué 6 años de predial que se debían, se termina el dinero, después este señor nunca construye porque él dice que no tiene, que él cayó en la ruina, que también le ha ido muy mal y le vende a otro señor el pedacito que nosotros perdimos, y lo lleva : - sabe que señora, que ya le vendió el terreno aquí a este señor, y pues no nos queda más que decirle que pues sí,

bardea el pedacito esta persona y lo divide, y se mete más de lo que es, pero pues ya no decimos nada, no hay nadie, estamos, yo estoy sola, cuando él llega me dice muchas cosas, que yo le vendí su casa, qué quien sabe que, que le tengo que pagar, siempre me corre, me dice que me vaya, dice que es su casa (llora), que yo vendí ese pedazo, pero yo le explico que fue para lo que se debía, él no entiende razones, siempre, siempre esta peleando, a veces me dan ganas de irme, y ya dejar todo, pero ya no se va, ahí está, ahí está, después cuando me dan el carro de Tupper, él me ayuda a trabajar, maneja, me lleva, me trae, me espera, siempre, siempre anda conmigo, pero cuando ya hemos perdido el carro, adquirimos otra deuda por el carro que compramos, compramos uno, se descompuso, se desvió, consiguió el dinero para ajustarlo, lo vendemos para pagar esa deuda, pero no se termina de pagar, y él sigue ahí en la casa, ahorita esta trabajando en la combi, ya tiene una semana que no trabaja porque esta descompuesta, pero ya nunca se ha ido, ahí esta, a veces nos hablamos, a veces no, él casi no me habla, yo tampoco, entonces mis hijos a pesar de que ya están grandes ven el distanciamiento que hay, entre los dos, que no nos llevamos bien, que no nos ofendemos ni nada, pero el tan solo hecho de no hablarnos, pues les ha de afectar, pensarán – por qué mi mamá no le habla a mi papá, o al revés, mi mamá me dice que le habla, que haga las pases con él, que es mi marido, dice: - es tu marido, aunque no quieras, debes de verlo, hablarle, yo le digo que sí aunque no sea cierto: - sí, le digo, sí le hablo, y así es la vida, ya nunca se fue y ahí esta, con nosotros [...] sí, cuando él se fue, yo anduve hasta de criada (llora y dobla y desdobla una servilleta que tiene en las manos), en las casas, decía: -¿qué voy hacer ahora para mantener a mis hijos?, la única que termino la escuela de la secundaria fue Aline, Pascual ya no termino, termino ahí con sus suegros, el señor el pago para que estudiara, Armando tampoco fue a la secundaria, porque ya no tenía yo para mandarlo, y él jamás se preocupó de ellos, nunca volvió a decir -¿cómo estarán, tendrán?, la señora pues a lo mejor no lo dejaba que nos viera, lo limitaba mucho, lo regañaba, creo hasta le pegaba, y pues ellos ya después ya no lo buscaron, y él pues no se que le pasó que ya nunca volvió a ver a sus hijos, ni se preocupó de ellos para nada, mucho menos de mi... y así es la vida... ¹⁰⁸



... yo con Acerina ingrese como por el 85, entonces se da uno cuenta que todo le empieza uno a fastidiar, empieza hablar el director (hace gestos de desaprobación), empieza a dirigir y se equivoca o te equivocas y ya te esta echando la culpa, y así, nomás ya anda haciendo uno corajes no?, luego me mandaban al cuartel y llegaba la banda y los compañeros – no conchudo!, - ah sí, te voy arreglar tu asunto para que vayas al cuartel, es que a los compañeros les daba miedo hablar, a mi me comisionaron por ejemplo a dar la clase a los conscriptos, me ponían 300, ahora que conozco algo de pedagogía, se que es anti pedagógico trabajar con 300, pero lo que a mi me ayudado que tengo visión, siempre tuve alumnos aquí en la casa y me sentía satisfecho, mi esposa de tanta presión se fue a psiquiatría, al militar por la presión, venían mis alumnos, se equivocaban y el estudio tu sabes es repetitivo, y mi señora decía – ya cállate!, tuvo que ir a psiquiatría, y ya le dije al alumno ya no vengas, me desesperaba, llegó un momento pues que había que estar con ellos, pero yo veo que ahora que estar con los niños es desesperante, no pueden y no entienden y empiezas a gritar sin querer, no mejor ya me subía a dormir, y mi esposa me callaba, pues sí, pero ella ya había pasado por ellos en el día y me los dejaba, pero yo creo que ese problema todos lo tenemos, quisiéramos que los hijos aprendieran pero es difícil, pobres niños, me pasaba con Chabelo, venía y lo hacía sufrir en el piano, llegó el momento en el que me desesperaba y agarraba la manguera, mi único gusto, no les pegaba casi, pero los bañaba con agua fría, quien sabe si era mejor que les hubiera dado un golpe, sí, sí, yo pienso que en ese momento si hubo desesperación; y entonces me pasó un día en el cuartel, y afortunadamente no había tráfico como ahora, entonces ya no me pude abrochar las agujetas así de ese tipo de situaciones pasaba siempre (contratiempos), había que llegar temprano al servicio, siempre, siempre andaba uno con la tensión, por uno mismo, por no haber tomado el tiempo necesario, es

¹⁰⁸ Una servilleta para llorar

a las 8, ay me voy a las 7, encontraba una cosa y llegabas tardísimo, al pobre de Jorge siempre lo iba yo ahí renegando con él, se pasaba un alto, lo regañaba, me aguantó mucho mi cuñado, si fui en esa época nerviosísimo, y luego algunas veces tuve que discutir con él, a lo mejor yo era el culpable, porque a lo mejor había cosas que yo quería que se reservara y este no se las reservaba, tenía yo muchos corajes [...] pues yo pienso que el estrés, la situación que se esta viviendo, sales de la casa y pa pronto ya te la están refrescan, y ardiste, vas encuentras una bola y vas peleando con la hora, una aglomeración, llegas a tocar y si te digo, es una concentración enorme y todo eso es tensión, pero en aquel tiempo pensaba ya la regué y al rato me van a estar criticando, esa era la presión, es una timidez y ahora no, ya es concha, se equivocó, me vale, así que ahora tomo las cosas muy diferentes, pero en aquel tiempo si hubo mucha presión¹⁰⁹

✎

... ahorita ya como ya no le ayudo yo a trabajar, pues ya me desprecio, tenía yo mis terrenos, me los quito, - ay muere, le dije, ay que se le queden, ora mi somos tres hermanos, somos tres de familia, con mi negocito que ando vendiendo, con eso me la voy pasando [...] primero sí nos llevábamos bien, nomás que una hermana empezó a meter cizañas, que me quitaran los terrenos y que me corrieran de la casa, pero a últimamente me puse abusado, saqué mis papales, ya no me corrieron ahí en su terreno de ellos, pero ahorita no le hablo ni me hablan ellos, yo como quieren a huevo que les de yo dinero porque yo con mi enfermedad no puedo ganar mucho dinero, mi negocio es poquito y luego mantener a mi familia y pues ellos quieren como cuando yo era soltero, pues como se pusieron, o sea que se pusieron desde chico a darles todo el dinero, por eso quieren igual, pero ya no es igual, que uno ya tiene familia, uno ya tiene que atender a su familia, pus como, ya no va a ser igual, si puedo ayudar a mi jefe, con unos 50 60 pesos, pero le daba yo esa cantidad, me dijeron que era poquito, que mejor me lo comiera yo, me lo despreciaron, ya por eso mejor estoy así, nomás con mi familia, tengo mi chamaco y tengo mi esposa, y luego yo ahorita con mi enfermedad que ando... ya tiene dos años que los abandoné, dos años que bueno que yo ya no les ayude a trabajar, ese fue su coraje, pero de lo demás tiene a penas un año que ya no me hablan, ni me saludan, ni yo les saludo, o sea que me mal miraron muy feo, me maltrataron muy feo, mi jefa me dijo que como vengo a vender por acá, que como no me llevaba la chingada por donde andaba yo, ¿usted cree que si una madre así sea buena?, mi jefe que apenas si no tenía una escopeta si no me daba un tiro, por eso no, yo si me enojaba yo, 8 días, así más o menos, ya luego yo le volvía hablar, le saludaba yo, pero así ya no, así yo ya dije, haga de cuenta usted que soy huérfano, para que quiero padre y madre...

- ¿es como si su enfermedad le hubiera permitido evitar el contacto con su familia?

- sí, porque pues así menos hago corajes, yo ahorita si mis hermanos, los demás que están con mi jefe, si hacen cualquier barbaridad ya no me tienen que ver a mi, ellos que se las arreglen, y antes no, porque antes me iban a buscar que fuera yo a arreglar sus asuntos, pero ora ya no, dije yo ya ahorita ya no, ya no me meto con ustedes y ustedes no se meten conmigo, es lo que me dicen, y ya no es igual, ahorita ya su vida es a parte la mía es a parte, y ya que ya me este yo mal ya no quiero que ni vengas a llorar ni yo tampoco te voy a ir a llorar, así es, así lo permitiste, así quisiste, ni modos¹¹⁰

✎

- bueno usted qué pensaba, hubo una razón o cree que se le vino la azúcar por algo

- pues yo dije que era de corajes... ya pues cuando me enteré Felipe ya se iba a casar y ya tenía yo a mi hija la chica, como le digo yo cómo desconfió de mi marido si se que se va a trabajar con mi hijo, van al taller y del taller se vienen para acá, yo como voy a andar pensando que por allá anda haciendo cosas que no debe y le digo yo por acá ni me pasaba por la mente que eso iba a

¹⁰⁹ Los Timbales de Acerina

¹¹⁰ Un Xocostle en el Camino

hacer, francamente le digo la verdad que yo desde ahí ya sentí un coraje con él [...] R: platíqueme un poco más sobre su esposo, ¿cómo fue la relación del matrimonio?

- pues este bien, digo de que hayamos estado, ¿él le platico como fue el matrimonio a usted?, sí fijese, pues yo digo los años que yo estado con él, que he vivido con él, pues yo he sido fiel, yo me he dado a respetar y hasta ahí y nadie me ha dicho malas cosas, porque yo me he dado mi lugar, yo soy una señora casada ¿no?, entonces como yo le digo yo de él no, yo para él he sido fiel, yo nunca lo he engañado en nada

- ¿pero y él?

- él sí, ¿no le dijo a usted?

- sí

- entonces él sí, entonces él ahora se pone muy como le diré, hubo un tiempo en el que él me dijo:

- ¿sabes qué?, yo a ti ya no te quiero; y ahí yo sentí feo (se le quiebra la voz), lloraba, por qué dice que ya no me quiere?, y pues yo le digo: - si ya no me quieres, pues a fuerzas no, yo sé que soy la madre de tus hijos pero a mí, necesito para mí un respeto, porque yo para mí mis hijos valen mucho, yo he sido madre para ellos y de mis hijos ni de mí tienes que decirnos nada porque yo he sido una madre sufrida, callada, he aguantado todo contigo, pobrezas, ¿por qué? Porque te quise, entonces ahorita, cuando yo supe que tenía una mujer, pero mire yo aquí no sabía yo, me habían dicho que lo veían, que iba al taller, él se iba a trabajar y yo aquí hágale yo su desayuno, le iba a dejar al taller su desayuno, su comida y cuando trabajaba en ese tiempo, y tenía él cinco trabajadores y llevaba yo comida para los cinco, a veces se quedaban a velar y que un café o unas tortas, y entonces me empezó a llegar tarde, llegaba después de las 10 de la noche, y se enojaba si le preguntaban porque venía tarde, y después una vez me dijeron que: fui al taller y pues iba yo a encargar un poco de cuetón y que voy llegando ahí y me encontré con él, estaban en los hechos, con la que andaba, entonces esa persona me lo dijo y después me decían que no, y luego una persona de enfrente llegó a decirme que venía una señora y que se estaba mucho tiempo en la noche, ahí están platicando y la tiene en la bicicleta y además tienen una niña chiquitita que rete llora, pues era de él, y la mujer dice que era de él, la mujer es de aquí, y entonces que ahí estaban y llegaba tarde y no se le podía decir nada porque se enojaba, entonces yo todo eso me he aguantado y pues qué hago y cuando mi Tacho se iba a casar, fue cuando yo me di cuenta, y fue cuando hubo comentarios con mi hijo Tacho, le dijo: - ¿pues qué le pasa papá? ¿qué pasa?, y después todos mis hijos se sentaron [...]

- usted tomo una actitud más callada, ¿no le reclamó a él?

- sí, sí le dije, yo sí le dije, pues que crees qué estabas ardidado de mujer, para eso tienes tu mujer, que yo voy a buscar otro hombre porque a parte de ti yo quiero tener otro hombre, hacer como tu hiciste, pues no, nos casamos para estar los dos y tenemos que estar felices, cuidar los hijos que Dios nos dio, nos dio 6, pero si nos hubiera dado más pues más ¿no?, pero si nomás 6 tuvimos y hasta ahí, ya de ahí que tuvimos a la hija más chica, de ahí para acá ya no hubo familia, digo eso hubiera dicho porque mi mujer ya no me pudo dar familia, lo hizo porque mi mujer no me dio hijos, por eso busque otra mujer que me diera un hijo, una hija ¿no?, ¿cuántos no así le hacen?, pero yo con mis hijos le di 6, porque ya el aborto ya se cuenta, aunque fue de dos meses pero ya se cuenta, entonces yo si le di hijos, yo no fui una mujer loca, yo fui una mujer sufrida, así mi mamá me dijo, mi mamá no nos enseñó a hacer eso, ni mi papá tampoco, entonces todo lo que yo he pasado yo con él, nunca fui a decirle a mi mamá: - me pasa esto, me pasa el otro; no, con que cara vengo yo a decirle a mi mamá que me trata él así!, al contrario llevo a mi casa: - ¿estás bien hija?, - sí mamá, sí papá, uno se aguanta, pues ora si como dicen, pues uno se lo busco, pero no porque me lo haya buscado, él me lo haya hecho, tampoco se vale, yo una vez le dije: - ¡ah con que te vienen a pedir la que según es tu hija! ¡Que viene a pedirte dinero! ¡Pues que trabaje la huevona!, tiene buenas manos para trabajar, qué tiene que venir a pedir, hasta por cierto, hasta ya tiene hijo, ora si salió como su madre, ora si como es su madre salió su hija, su madre se metió con un casado y sigue él casado y le das más caridad a ella que a tu mujer, prefieres más a ella que a tu mujer, pues órale, pero ora tu hija que lo vaya a seguir al casado y que lo busque a él para que le de para su hijo, que no te este buscando a ti, tu eres su padre, pero no tienes derecho de estarle dando, ora pues esta joven que se ponga a trabajar la huevona para que mantenga a su

hijo que tuvo, yo aquí te estoy pidiendo y no me das que porque no te alcanza y sin en cambio allí si te alcanza, ahí si no te encoges, digo como te va a alcanzar si tienes dos mujeres, ¿tienes tu verdadera mujer y tu cuzca!, yo así le dije, y esta bien fea, bien re horrible la mujer, que le vería, pues lo que quería, y él me decía: - ¡pues ni que tu fueras tan buena!, le dije: - fuera buena la que, no soy como la que te jalas, yo soy la buena, ora si esta bonito, yo soy la mala y tu eres el bueno, yo soy la mala, yo soy la cuzca y tu eres el honrado, yo no me comparo con las que te jalas, no me comparo, ah me hubieras por una cosa mejor no para chingaderas, así se lo dije con coraje, yo valgo mucho pa mis hijos y como dices que ni que fuera yo tan buena, yo te he demostrado que he sido buena, he sido una mujer buena, una mujer sufrida y hasta te estoy aguantando todo lo que estas haciendo

- ¿usted qué siente por él?

- yo a él, yo siento coraje, me da coraje porque cuando empieza de que “ ay pues ni que fueras tan buena”¹¹¹

⌘

... pero como te digo que soy aficionado a descomponer las cosas para ver que tiene adentro, entonces se generaría la Diabetes, en mi caso por un exceso tremendo de alcohol, de azúcar y de harinas, si a esto le aúnas un estado de tensión permanente durante más de 30 años, a mí actualmente oigo el teléfono y me pongo así (en alerta), oigo la campana, oigo las sirenas de las patrullas, ¿porqué? Pues porque siempre estuve metido en confrontaciones, estuve en el ejido, estuve en la presidencia municipal, estuve en gobernación, siempre en tensión, siempre enfrentando problemas que no son míos, son de terceros, pero que se convierten en problemas graves para mí cuando no puedo resolverlos, entonces en ese tiempo yo no lo sentía, yo vivía feliz, a mi me encanta ese medio, pero el resultado lo veo¹¹²

A nivel popular se establece que la diabetes también afecta el carácter, se considera que los que tienen azúcar son enojones, se impacientan, son más irritables, todo les molesta, todo a partir de la idea que se tiene sobre la manifestación de las emociones antes, durante y después del diagnóstico de la enfermedad:

... Como que todo me molesta, como que quisiera que ya no me hablaran, que estuviera ya así tranquila, sin ningún ruido, me enojo, yo creo que esos han sido los cambios

- A ver si le entiendo ¿ se volvió más irritable?

- Sí, porque antes no era así, ahora como que todo me molesta, cualquier cosa así como que me molesta

- ¿cómo lo ve esto?

- Ah pues yo lo veo mal, como que me enojo mucho y luego me empieza a doler la cabeza¹¹³

⌘

... pues mira, conmigo y mi enfermedad, fíjate que es una enfermedad, que como todas las enfermedades estoy convencido de que todas son psicológicas y que las enfermedades nosotros nos la provocamos, por nuestras emociones ... a veces yo fui criticado principalmente, a mi me lo decían, nunca me lo decían mis papás, y ahora fíjate pensando en ello, yo no pienso hacerlo, o sea mis papás yo escuchaba que detrás de mi que me decían –no es que como los trata a sus

¹¹¹ ¿Un caldo loco?

¹¹² Vanidoso Desafuero

¹¹³ Entre Manzanas

hijos, no los debe tratar así!, a lo mejor dirían que era yo un tirano, no sé que era muy, pues sí, muy exigente probablemente con ustedes... cuando me corrieron de la fábrica después de 20 años de trabajar ahí, fue angustiante, pero te reitero ahí lo que es mi fe, yo digo ahora en este momento, mira, yo ceo que me di a la tarea de decirle a Eduardo a Paty y a Lety, a ver tu historial académico, y a ver una supervisión más cercana, quizás más humana, quizá más presionada para ustedes, pero quiero que sepas que en ese entonces yo me sentía de la fregada, mira por ejemplo me ves, me quito los lentes y veo bien las medidas de los tornillos, no veo las letras pequeñitas, pero yo con esa presión que siempre sentía, que siempre me he querido presionar o siempre me he presionado pero por tratar de alcanzar objetivos que no sean común y corrientes y mira en este momento que ya Patricia, Leticia y Eduardo, que ya tienen un título profesional y que tu estás a punto de terminar la carrera, mira te quiero decir una cosa y acompañado de mi fe, yo creo que me he aliviado en un 50% de lo que antes padecía, porque antes me paraba a orinar fácil más de 20 veces y como yo estaba preocupado, yo no dormía, y obviamente al no dormir, y estaba en el negocio, pero estaba yo como un fantasma, como un sonámbulo y si cumplía con abrir y cerrar, pero era muy difícil y cuando tenía que salir a buscar quien me comparara la tornillería que me daba cuenta que vendíamos carísimo era más presión¹¹⁴

✂

... yo tengo un carácter muy fuerte y muy difícil¹¹⁵

✂

... claro hay momentos en que hay que estar serio, o pero cuando se trata de echar relajo pues sí, o sea que yo puedo estar en el ambiente en el que yo este, yo percibo que no estoy enojado, claro si hacen algo mal, pues si pero que por nada me enoje pues no, probablemente alguien que este al lado mío percibe algo diferente¹¹⁶

✂

... tengo un carácter muy fuerte y muy feo, pero tengo un carácter muy fuerte porque no me gusta que la gente ande con las manos en la bolsa, yo quiero ver a las personas activas, no me gusta que se emborrachen, no me gusta que gasten su dinero en tonterías, eso me disgusta, ese es mi carácter con mis hijos, con mi mujer [...] no precisamente que haga berrinche, es un enojo más de lamentación, es un enojo que la gente no entiende, por ejemplo que se vayan a la cantina o que lleguen borrachos, porque son ejemplos que se les dan a los hijos malos, entonces con mi familia trato de que no lo hagan y de hecho afortunadamente no tengo ningún borracho, pero si lamento que la gente que lo haga y que no haya quien les diga estas haciendo mal, me enoja la injusticia, eso me enoja, si siento coraje en la injusticia, pero normalmente soy tranquilo, no me peleo con nadie, soy amable con la gente [...] tal vez me enoje con mucha facilidad si es cosa contraria a lo que yo pienso que debe de ser, pero si no, no¹¹⁷

✂

... pues así crecí yo también y así fui yo también con mis hijos, he sido así muy seca, muy como te dijera, nunca les he demostrado todo lo que yo los quiero... y a lo mejor ellos también van a ser así y ahora con mis nietas, como que me abro más, las quiero, las beso, juego con ellas todo lo que no hice con mis hijos, y es que también pues mi esposo siempre me engañó, toda la vida tuve ese

¹¹⁴ Ojos de Gato

¹¹⁵ Me odian por ser el consentido

¹¹⁶ Música para mis oídos

¹¹⁷ Goloso del Amor

rencor con él, desde haberme dedicado a mis hijos, estuve más al pendiente de lo que él me hacía, de lo que no me hacía y a mis hijos los tuve en segundo término, siempre al pendiente de que ya se iba, que se iba con mujeres, eran unos celos espantosos, enfermizos, toda la vida fue así... (solloza) [...] a veces sí soy muy enojona y le dice Armando: - ya no hagas corajes mamá, ya no te enojas, luego yo misma me pongo a decir, - sí de veras ya no me voy a enojar, porque después ya no vana querer estar acá...¹¹⁸

✎

... cuando yo iba a una promoción para ascender a teniente, me dice el doctor : ¿tienes alguna enfermedad?, - sí doctor, soy diabético, - ya no puedes ir, - bueno doctor si en su mano esta que me retiren de la banda se lo voy a agradecer mucho, - ¿cómo?, - sí doctor!, porque yo voy a ganar más retirándome de la banda que estando en la banda, ya todo me da coraje, dice – pero en dos años te ascendemos a teniente, - sí, pero en dos años me muelo!, porque ya no podía soportar presiones, enojos de nada más cualquier cosa me caía mal, y no me caía mal porque yo era exagerado, sino que yo me iba a la realidad, el que esta dirigiendo no es mi titular en la dirección, militarmente me quieren ordenar y no tiene la preparación que se debe, yo sabía más porque estuve en el cuartel trabajando, y yo sabía más...¹¹⁹

✎

... ay yo era muy canija, siempre las regañaba, si no me obedecían las regañaba y les pegaba, pero después de todo eso y que diga que ellas me rechacen porque les pegaba y todo eso no, o sea si me venía al mandado y regresaba y veía que no habían hecho el quehacer me enojaba y les pegaba o penas si ya me venían venir y ya va corriendo a hacer el quehacer y no acababan en lo que llegaba mi suegra y yo y ya las regañaba,

- ¿era una mamá enojona?

- sí

- ¿de donde sale ese coraje?

- pues quien sabe, pues al momento que vea que no se apuran en el quehacer y todo eso es cuando uno se enoja [...] maltrato mucho a mi chancludo (risas), no cuando el tomaba yo me enojaba, se la hacía de emoción, cuando llegaba el tomado, eso era cada ocho días porque como se iba al juego, ya regresaba tomado y no, se la armaba yo [...] después el ya dejó de tomar porque fumaba y se puso malo y ya no tomó, ya es diferente porque yo ya no le reclamo, si te digo luego uno se llega a enojar, pero ya no es como antes y ya pues ya cambió, bueno yo también ahora sí yo soy la enojona como siempre, yo soy la enojona, alguna cosa, me esta haciendo, como el ha hecho la casa, él hace todo, y yo le digo: - así no eh, que yo lo quiero así eh porque, - pero es que mira, - así como yo te digo lo quiero, pues eso lo tiene que hacer, si no me agrada lo tiene que hacer como yo digo, ah pues ahora el sábado echo un pisito, un cachito ahí en la entrada, y le quería hacer con la escoba y le dije: no, yo lo quiero lisito, - no pero es que te vas a caer, - no, de todos modos me caigo, tu hazlo como yo te diga, y así lo tuvo que dejar, y así soy muy canija[...] mi hermano es más grande que yo se ha descompuesto mucho con eso de la azúcar, antes no era muy enojona, ahora dicen que es muy enojón, como no convive uno mucho con ellos, que es muy enojón, y luego el otro que sigue de mi hija es muy enojón y no como que no se acepta la enfermedad, bueno yo digo, porque yo cuando he ido así a platicas, han dicho que según el estado de ánimo que uno tenga es como uno va a estar, porque si esta uno de así de enojón, a parte de que le hacen daño a uno los corajes pues sube mucho uno el azúcar también, y pues yo creo que es cuando a mi se me ha quitado un poco, de que me enojaba de todo, que los demás no tienen la culpa, que y uno no se va a desquitar con los demás¹²⁰

¹¹⁸ Unas servilleta para llorar

¹¹⁹ Los Timbales de Acerina

¹²⁰ Mi canija escoba

⌘

... ahorita ya no se meten conmigo, ya ni me quitan nada, como saben que yo me enojo de volada por la azúcar y ya les dijo el doctor que si me hacían de enojar, que en una de esas se me podía alterar la azúcar duro y hasta podía yo perder la vista, así yo digo que por eso ya no me hacen caso, ya ni me hacen enojar vaya,

- ¿es muy enojón usted?

- sí, yo con cosita de nada luego, luego me encanijo

- se prende

- hey

- ¿cómo qué cosas son las que lo hacen enojar?

- pues que me digan así que estoy en mi casa y que me digan que sabes que ya vinieron a verte que ya te van a correr de tu casa y así eso me encabrona, me da coraje o que me metan algún chisme, yo no, eso si me da coraje, ya mejor ni habla nada¹²¹

⌘

... hasta cierto punto un poco violento, cuando era más joven, ahora ya no, hace unos 30 y algo años yo era más violento, si tu quieres hasta enojón no?, pero tal vez se debía a la presión que tenía uno económico no?, la presión de trabajo, la presión de yo quiero hacer esto, yo quiero hacer lo otro, yo pienso que muchas veces fue por eso y a la juventud que tiene uno, cree uno que se puede comer al mundo fácil, peor no es cierto, como todo joven cuando empieza, pero no, te digo que cuando era joven si era un poco más violento, me gustaban las cosas más rectas, tenía tolerancia, pero no tanta como ahora, ahora ya he cambiado, bueno pienso yo que he cambiado mucho precisamente por lo mismo que ya no es lo mismo, tener un sueldo y ganar determinada cantidad, todo eso te viene a como quien dice a hacer un poco más apacible, salir un poco menos, enojarte menos, porque tu sabes que cada enojo viene a repercutir en tu estado de ánimo, en tu físico, pues en todos los aspectos no?, pues de que te puedes enfermar, todo eso es lo que ya piensa uno y dice ay caray ya empiezo a sentir los años (se ríe) mejor hay que pararle, sí es que ya no es igual¹²²

⌘

... me considero bien, pues bien... pues bien como persona, soy enojón sí, si me hacen enojar sí, bueno pues es que hay de todo, enojón y alegre¹²³

⌘

... pues yo de mi carácter soy muy arrebatado, cualquier cosa que no este bien me... como dice el dicho, se sulfura uno y todo, soy más como enojón, si pues luego hacen una cosa, vengo y que no, que pasó?, se enoja uno, aunque uno no quiera hacer disgusto siempre lo hace, pues si uno les pide el favor no con gritos ni con malas palabras y no se hace, por eso me da coraje por eso, les pide uno el favor y no se acompleta, cuando uno dice una cosa pues yo la hago, yo si la hago, si me lo piden por favor, si como no, que veme a traer eso, que luego que a veces que voy por el pan, pues voy, si los voy a traer como no, pero les digo cuando ustedes piden un favor, también hángmelo, por eso vienen los problemas, no porque pase más

- ¿cómo le gustan que sean las cosas?

- pues bien, como yo les diga yo¹²⁴

¹²¹ Un Xoconostle en el Camino

¹²² Vamos a bailar Danzón!

¹²³ No quiero que me cuides

⌘

- ¿usted cómo es?
- no pues yo fíjese que yo me enojo de verás que me hagan mucho, pero si no me hacen enojar yo nunca me estoy enojando, yo no me sé enojar¹²⁵

⌘

- ... en el carácter pues en veces pues me altero pero trato de sobrellevarme, que vienen mis nietos, que abuelita! que esto! Que el otro! Y trato de sobrellevarlos también, como ese muchacho ese que viste que vino ahorita, ahí esta pero esta de paso y ya vine abuelita o esto y el otro, ahí come y ya y así estamos, trato de no enojarme con ellos
- ¿antes se enojaba?
 - pues sí me enojaba yo porque vienen y se meten y van a hacer eso, van a hacer lo otro, y si me daba muina pero ahora ya no
 - pero así en su vida, cómo siente que ha sido más... más alegre, más enojona, más miedosa,
 - más antes si tenía yo miedo, pero ahora ya no tengo miedo
 - ¿miedo de qué?
 - pues miedo de que viniera a entrar alguno, como cuando se murió mi señor me sentía yo mal de que decía yo: - ¿y ahora quién me va a cuidar?, ahí a de andar alguno, y estaba yo con el sobresalto, ahora ya no¹²⁶

⌘

- ¿en el carácter como sería usted?
- pues de carácter fuerte, enérgico¹²⁷

⌘

- ¿usted con qué emoción se identifica?
- pues a veces con el enojo por lo mismo que pues ya no estamos aquí normalmente por la misma enfermedad, a veces es lo que me molesta, pues que a veces no se hace una cosa bien, o que el gasto que tenemos que estirarlo para que nos alcance
- ¿qué es lo que le molesta?
- pues que por ejemplo a veces ya se nos hizo tarde para darles de comer, que tenemos que apurarnos temprano, es lo que no me gusta y más del horario, siento que el día no me rinde, o que tenemos que salir a alguna parte, tenemos que apurarnos desde que amanece, porque sí no ya no la hicimos¹²⁸

⌘

- ... solamente cuando si de veras me sacan, menos no, no soy persona de esas vengativas, no imagínese que me diera por venganza, muchos serían pero no, si hago algunos corajes pero es momentáneo,
- pero hasta usted puede relacionar que las personas diabéticas se vuelven más irritables

¹²⁴ Fuego de Noche

¹²⁵ ¿Un caldito loco?

¹²⁶ Hermelinda Linda

¹²⁷ Los Caminos de la Seriedad

¹²⁸ Mango dulce y tierno

- te digo que es en el momento pero luego se controla uno, sí, todo depende de uno, de controlar sus emociones, de su forma de ser, porque si se vuelve uno más irritable más que nada por la misma enfermedad, pero no sabiendo que es por uno¹²⁹

La valoración propia asociada con la Diabetes varía con la posición en el ciclo de la vida también como con las circunstancias sociales, el impacto de la Diabetes sobre la persona suele ser dramático, aunque los entrevistados así no lo reporten, el lenguaje corporal es quien habla por ellos, y de los pocos, comentan que tuvieron diversos problemas emocionales, presentan de manera constante períodos de ansiedad, preocupación, enojos y no tanto así por saberse diabéticos, sino más bien por situaciones externas relacionadas con el trabajo propio y de los hijos, familia y amigos.

IV. TRATAMIENTO

El enlace que el enfermo establece con su cuidado y las indicaciones terapéuticas que le fueron prescritas esta determinado por los factores económicos en los que vive y las condiciones sociales-geográficas en el cual este rodeado. En los diversos tratamientos, los enfermos establecen soluciones de complementariedad, transforman y adecuan el autocuidado a las prácticas que signifiquen la comodidad o el restablecimiento de su salud.

Esto incluye que dentro de las indicaciones que se realicen al momento de diagnosticar la enfermedad, se tengan que someter a una serie de situaciones difíciles de cumplir: hacerse la prueba de glucosa, tener que mantener una dieta rigurosa, hacer ejercicio, tomar hipoglucemiantes orales “pastillas” o inyectarse insulina, que no siempre sientan bien en el cuerpo por los efectos que se presentan, tales como vómito, mareos, diarrea, dolor de cabeza, cansancio y sueño, o bien porque puede causar algún trastorno más severo como la ceguera, la insuficiencia renal, daño al hígado, corazón y pulmones.

El azúcar se puede mantener en una especie de equilibrio dentro del organismo por la dieta o la medicación, sin embargo existe una apreciación de que el sólo tratamiento alópata es insuficiente o poco exitoso en el control de la glucosa, por lo que se necesita recurrir a otros tratamientos que auxilién al mantenimiento del nivel de glucosa, estos

¹²⁹ Metal para el Corazón

pueden ser el ejercicio, evitar cualquier problema emocional o realizar alguna actividad de la cual se puedan sentir satisfechos con su desempeño, el tratamiento con acupuntura, herbolaria, etc. De igual manera el equilibrio propuesto es muy sensible a perderse, pues cualquier evento significativo que repercuta en el manejo de sus emociones o algún exceso en la dieta, hará que exista una descompensación en los niveles de glucosa y por tanto recaer en los malestares propios del padecimiento:

- Y de ahí ¿cómo se ha tratado?
- Pues he ido al Seguro y ahí me dan mis medicinas
- ¿nada más?
- Ah y unas pastillas este que me estoy tomando como naturistas, un tiempo me estuve tomando el nopal con xoconostle, pero lo deje
- ¿Y eso?
- Pues como que uno se aburre de las cosas que lleva así, ay como que le da a uno mmm...
- ¿sentía que le beneficiaba?
- Sí, pues sí
- ¿alguna otra cosa más?
- Pues no, solo cuando mi hija me llevo ahí con un maestro, me sentí bien también ahí, me ponía agujas y si pues me hacía sentir mejor, pero como dejo de ir porque su esposo de Karina ya no fue, pues yo tampoco ya no fui, pero si me hacía sentir mejor¹³⁰

✕

... Me dieron unas pastillas que no recuerdo el nombre, pero eran para el control de la glucosa, nada más y obviamente una dieta que me decían que se eliminaba totalmente el consumo de alcohol, de azúcares, carbohidratos, que no debería consumir carnes rojas, refrescos, galletas, vinos, yo si le comenté al doctor y además en aquel entonces pesaba 68 kilos y ahorita en este entrevista ando pesando 58 kilos, prácticamente he bajado 10 kilos de peso en ese lapso de tiempo [...] pero posteriormente cuando se me presentaron síntomas del dolor tan intenso en los pies, un dolor muy intenso en el cuello, que no me dejaba dormir, o era el reflejo de que exteriormente no reflejaba mi preocupación, y lo que más preocupa es perder alguna extremidad, pero principalmente por el descuido que tiene uno mismo por no saber, o porque los médicos no le dicen a uno la sintomatología, porque fíjate que alguna ocasión mi esposa tiene un libro y me enteré de cuales son los síntomas reales que tiene un diabético y los médicos no te los dicen, se concretan a escucharte cuales son tus síntomas, a darte el medicamento y a decirte como te lo tomas, pero nunca te explican que es lo que vas a sentir con esa enfermedad y al leer ese libro me pude enterar, de cuales son los síntomas, o se vas sentir dolores en todo el cuerpo, o a veces te van a doler los brazos, en las manos, en lo pies, en fin, en un sinnúmero de partes del cuerpo, pero son los síntomas propios de esta enfermedad, y muchas veces lo puede confundir uno con que te va a dar un ataque al corazón y es posible ¿no?, pero es parte de la sintomatología de esta enfermedad, y lo único que se debe hacer es seguir al pie de la regla los este... los cuidados que te marca tener cuando se tiene esta enfermedad. Una ayuda bien importante sería para nosotros los diabéticos es que los médicos, nos pusieran al día en cuanto a los síntomas y no nos alarmáramos eh.. de una manera muy fuerte y que trae como consecuencia la inestabilidad en nuestra presión, y por ende la inestabilidad en nuestra glucosa, y si los médicos nos dieran ora si que toda la información acerca de esto, yo creo que la mayoría de nosotros llevaríamos con mayor

¹³⁰ Entre Manzanas

ehh... vamos que te podría decir... con mayor puntualidad las indicaciones del médico y no nos alarmaríamos tanto en cuanto sentimos algún deterioro en alguna parte de nuestro cuerpo, porque sabríamos o sea, como controlarnos, qué hacer en ese sentido. Otra fue cuando fui a, para mayor información fui a la... a una asociación de diabéticos, donde nos dieron una especie como de pergamino donde nos dicen cuales, o sea ahondando más en la sintomatología del padecimiento y en donde nos decían qué hacer cuando tuviéramos esos síntomas y los médicos que yo he visitado, bueno al menos no han sido endocrinólogos, han sido médicos generales, nunca nos dicen eso [...] pero bueno el daño ya está hecho, pero yo creo que la mayor curación es uno mismo y sabes porque, creo que he ido con un médico que me está dando los medicamentos que me están haciendo menos daño, me siento muy a gusto con él, me ha dado por ejemplo una pastilla que me tranquiliza a mi presión, imagínate que ahora el médico me recetó tres pastillas al día, cual es mi bienestar que me tomo nomás una y en la noche y para aminorar que me pueda levantar en la noche¹³¹

✘

... Ahorita con pastillas, nomás una vez en el hospital me pusieron cuatro, es la única vez, y lo que pasa es que también he platicado mucho con diabéticos y tienen miedo de que la insulina provoca la ceguera y yo les digo, la ceguera la produce la enfermedad no la insulina, porque yo también llegué a conocer la diabetes infantil con una persona que conozco, y ya sabía donde picarse, o sea ellos solitos aprenden desde chicos, entonces yo les digo entonces ya estuviera ciego, ya ahorita yo lo conocí de chico y ahorita ya tiene mucho tiempo que no lo veo, pero él hacía su vida normal, pero yo creo que el control es lo principal para un diabético, nomás que desgraciadamente habemos muchos que no nos cuidamos, creemos que la libramos, y retomando de la vista, yo no la perdí directa, a pesar de la catarata, yo veo las sombras, ahorita que me operaron veía de lejos los carros, que tipos de carros, nomás que la catarata es la que me está molestando, ahorita todavía pérdida de la visión por diabetes no creo que tenerla todavía ahí, nomás la enfermedad por el rompimiento de las venitas, y cataratas que en los dos ojos me salieron, y ahorita está el proyecto de operarme, nomás es cuestión de dinero y de tiempo [...] con la dieta de la diabetes y no ha llegado así muy fuerte, cuando me descuido sí no?, pero cuidándome, cuando antes que me operaron la tenía en 83 la glucosa, o sea cuando me pongo así de un régimen muy severo también bajo mucho la glucosa y también me dicen que es peligroso bajar mucho, entonces llegué un momento en que ya controlándome mucho, pero me iba a trabajar y sentía que me bajaba mucho la presión y sentía que me iba a caer, se me doblaban mis piernas y me tenía aventar mi coca, o el chocolate así de tragar el chocolate de pasarlo casi entero, hasta me tenía que sentar en el suelo, y si sentía antes, me sentía muy nervioso después un agotamiento, y tenía que tener una coca, una naranja, un chocolate, algo dulce, entonces he tenido muchos problemas en ese sentido porque no, si la guardo mucho como dicen los médicos me pasa eso, me baja mucho la presión o la glucosa, entonces tengo que llevar una media¹³²

✘

... pues comer muchas verduras, dejar todas las grasas, pura verdura y tomar agua, llevar su dieta, puras frutas y verduras, que si quería endulzar un refresco o agua, que lo endulzara con Canderel, si quería, que si no, que era mejor porque era natural

- ¿ le explicaron tu enfermedad, le dieron otra indicación a parte de la alimentación?
- sí pues que me cuidara, que porque es malo cuando se sube y es malo cuando se baja, de todos modos es malo, entonces hay que llevar una dieta bien estricta para que realmente te

¹³¹ Ojos de Gato

¹³² Me odian por ser el consentido

sientas bien, voy a tener a penas cita con el nutriólogo [...] ahorita me estoy tomando unas pastillas, una en la mañana y otra en la noche, pero son para bajar la glucosa¹³³



... pues él me dio el tratamiento, pero pues él como que me habló más familiarmente porque nunca me espanto, simplemente te voy a dar esto y lo vas a tomar así, va a tratar de evitar esto y esto, él si me dijo que tenía que comer más verdura y frutas, del plátano me dijo que no ni el mango, muy poco las tunas que me encantan, pero esa es la dieta, pero como que me habló normalmente, como que si me hubiera dado cualquier enfermedad, y yo también desde que me dio esto, estoy conciente de que esto tiene que ir avanzando, es una enfermedad que va avanzando, pero que como todo mundo sabe que si uno lo cuida pues duras más, entonces para el tiempo que tengo otros se han muerto más rápido, varios que yo ubico que no aguantan 2 o 3 o 4 años, y yo ya dure mucho tiempo, y digo pues si hay problemas creo que tratándolas pues pasan

- ¿qué medicinas toma?

- para la azúcar tomo unas y para la presión tomo unas dos pastillitas, para la azúcar y me tomo una en la mañana y otra en la noche para la presión, Rastinol para la azúcar, glubultamida, glibenclamida, esas me las da el ISSEMIN y esto es por mes y me ha hecho muy bien

- ¿y ha tenido oportunidad de probar con otro tipo de tratamientos alternativos?

- un tiempo que con esa pastilla no bajaba y de pronto fui con un hierbero, y me dio un compuesto de hierbas, y estuvo como 4 o 5 años y si me ayudo y luego como que ya no me empezó a funcionar, y volví con las pastillas, no se si a lo mejor si mi cuerpo se cansó de ese tratamiento, o posiblemente porque el que me lo preparaba ya no lo volví a encontrar, fui con otro pero ya no sentí igual, eran unas hierbas muy amargas, lágrimas de san Pedro, la tronadora, nadie aguantaba tomárselas... para la presión que comparara alcohol medio litro, que comparara medio kilo de ajos macho y que lo echara en una botella oscura y que lo dejara un mes o quince días reposar y me tomaba quince gotas en un vaso de agua, pero eso si no sentí mejoría, es lo único¹³⁴



... voy hacerme un estudio más formal, y sale arriba el colesterol y el azúcar, al mes vuelvo a hacerme el examen, y ya no tengo el colesterol y el azúcar ya bajó, a 120 y tantos, esto quiero decir que ya estoy dentro de los términos normales, entonces con le enfermedad llevé eso, unos meses y días, pero ahora tengo todo el cuidado del mundo, hoy me cuido mucho, sobre todo en no comer nada de origen animal y algunas cosas como es el queso, margarinas, cremas, nada de eso, nada de eso [...] lo que pasa es que me dijeron que me iban a controlar la enfermedad, entonces fue a base de pastillas un mes, al mes vimos que había bajado, la dosis la bajaron de 500 ml a 250 ml, eliminaron una de la noche, supuestamente las dos primeras son para la diabetes, y la de la noche era para el colesterol y al mes la del colesterol me la quitaron porque ya no la tenía, y ahorita en el segundo examen, me bajaron a 250ml, la doctora me dijo –usted tiene una enfermedad que aparentemente se puede quitar, pero ahí la va a tener latente, en cuanto a usted se descuide otra vez vuelve a brotar, entonces de aquí hasta que usted se muera usted se va tener que estar cuidando y tomar unas pastillas, entonces a lo mejor con dosis menores, pero al fin y al cabo tengo que estarlas tomando, y una aspirina, independientemente, me dio una aspirina todos los días, y una vitamina todos los días, y eso sí hasta que me muera debo de estarla tomando [...] era para una prevención cancerosa, que era muy bueno que tomara la aspirina para prevenir cualquier cáncer que pueda surgir, y la vitamina porque es una vitamina que es para la diabetes, supuestamente el diabético debe tomar una vitamina, entonces me dijo que yo la tomara¹³⁵

¹³³ La alegría de Don Deme

¹³⁴ Música para mis oídos

¹³⁵ Goloso del Amor

⌘

... todavía estaba en los límites ni muy altos ni muy bajos, de ahí empecé a checarmela y me mando que tomara la pastilla, que tenía que tomar dos en la mañana, dos al medio día y dos en la noche, pero yo no, yo siempre me tomaba nomás una diaria, una diaria, durante años me tomé nada más una pastilla y cada que iba yo al doctor veía que mi azúcar siempre estaba alta

- ¿cómo en cuánto la traía?

- de 180, de 200, 220, y me decía la doctora: – es que no llevas tu dieta, ni te tomas el medicamento como yo te digo, de ahí empecé a tomar más pastillas, me tomaba dos, dos, dos y así, pero nunca, nunca me bajaba la azúcar, porque pues no sé, y hace como dos años te digo me subió como a 430, y este por las preocupaciones del dinero y de las presiones del producto que sacamos y tenemos que pagar y este más que nada lo económico [...] (ahora) yo con la insulina me siento perfectamente bien, no me da hambre, se me quito esa sed tan grande que tenía yo a todas horas, tenía yo una sed espantosa, no podía ni estar en el día, porque era un sed, una sed, una sed, aunque tomara la pastilla, era una sed horrible y con la insulina no, tomo agua porque la debo de tomar, pero no me da se, ni me da mucha hambre y me siento bien con la insulina, nomás que no me la pongo diario, me la pongo cada tercer día, pero si me siento mucho mejor, yo pienso que la pastilla ya me estaba afectando durante muchos años, también afecta el estómago, 12 años de estarla tomando

- ¿recuerda cómo se llama?

- Glibenclamida, es la que siempre tomaba yo, luego he querido tomarla, hace como 3 meses dije, ya me voy a quitar la insulina, porque me ha afectado la vista y dice el doctor que no es por la insulina, dice que es por la misma azúcar que uno tiene, pero cuando yo me tomaba las pastillas, siempre veía bien, en la noche, eran las 10 o 12 de la noche y hacía yo mis pedidos perfectamente bien, y ahora con la insulina que me inyecto a lo mejor es sugestión mía, pero siento los ojos empañados, siento que veo borroso, y siento muchas lágrimas y no tengo nada, y yo le platique al doctor y dice: - no es que es por la misma azúcar, su cuerpo necesita insulina, porque el páncreas ya no produce la insulina que usted necesita, entonces por eso se le debe de administrar y si me siento bien, muy, muy bien con la insulina, cuando tomaba las pastillas, seguido tenía yo mucha diarrea, o me daba el mal de orin y ahorita ya no, bendito se a Dios ya no la padezco y duermo perfectamente bien toda la noche, yo no me paro para nada hacer la pipí, nunca, yo no me paro al baño, para nada, solo hasta la mañana, no voy al baño para nada y duermo perfectamente bien, hasta me faltan horas para dormir, pero si duermo bien¹³⁶

⌘

... nomás ahorita tomo unas pastillas... una en cada comida...

- ¿y qué le dijeron sobre su enfermedad?

- nada, sobrellévela usted, y que no coma cosas¹³⁷

⌘

... comencé a tratarme, bajé la azúcar, hasta eso me dijo el doctor que había respondido, que pensaba que me tenían que poner insulina para bajarla, me dio un mes, controlándome el azúcar, y me dijo: - ahorita nomás es que se controle, tome sus medicinas a la hora que las tiene que tomar y coma de todo, dice - porque esta usted delgada y si yo le pongo una dieta, pues se va a morir, usted coma de todo, porque come poquito y ya coma de todo y así fue, estoy tomando mis medicinas, pero como poco

- ¿qué medicinas toma?

¹³⁶ Una servilleta para llorar

¹³⁷ Así fue mi vida

- tomo loblrimetril y tomo la vitamina, ahorita estoy tomando centrum, porque me lo receto el doctor, me dijo que eso me hacía bien, porque no tengo sueño, porque no tengo flojera, no esta demás, pero siga con su tratamiento¹³⁸

✎

- ¿y de la Diabetes qué medicamentos esta tomando?

- tomo Metformina, y no la metformina era carísima pero ahora cuesta como 150 no sé, pero salieron las similares y tomo de esas a 30 pesos y ya todo bien, ahora en el hospital te dan de la medicina GI es lo que dan, todo similar y no me voy [...] pues yo te voy a decir que desde que me dieron mi medicina baje de 362, baje a 90, y de ahí cada que voy al médico: -¿cómo estas?, - doctor estoy en sus manos, nomás que últimamente de los 74 kilos ya subí a 80, y ya me dice cuidado con tu peso, voy con el colesterol, muy bien, ácido úrico muy bien, hay un componente de la sangre que afecta a los riñones, creatinina, que se les suben por ejemplo a los que ya están dializados, no recuerdo, y todo esta bien, todo siempre me sale bien, una vez que fui a Oaxaca con mi señora me olvide que soy diabético y nos fuimos a la cocina, y están cocinando el tasaajo, y tazones chocolate, subí a 161, pero yo sabía muy bien, pero yo aquí llevo una disciplina, muy normal como, si tu quieres el pan de muerto, el otro día que fui subí a 110, pero no, es lo que yo no entiendo, mucha gente esta quejando que esta arriba de los 280 y yo no, no, no, no, a veces ya estoy tomando y me anda del baño, pero es porque me tomé una cerveza, yo pienso que eso es normal, el que toma mucho pues va a orinar mucho, pero yo he llegado a una conclusión, que los que tienen problemas son a quienes se les sube más, mi hermano Juan estuvo de regidor y estar peleando contra los demás partidos toda la vida y la gente aquí y esos problemas le digo si te están pagando, yo no sé y esas cosas, un camionero, dos tres de la mañana y ahí está, a las 5 ahí están, yo pienso que esos son los grandes problemas que hacen que suba, ahora mira yo me compré mi reposet y mejor me aburro... pero no, no deja uno de tener presiones, pero de aquellas presiones que tuve ya no¹³⁹

✎

... me mandaban pastillas, y pero se me olvidaba tomármelas, a veces me las tomaba y a veces no, ya después hasta que así fui ya trabajando me puse mala, cuando estaba la Sra. Dionisia, nos llevaron a limpiar el hoyo de basura que estaba por aquí por la Insurgentes, y ahí me dio una fuerte infección, y empecé así con vómito

- ¿infección en dónde?

- en el estómago, no sé, fue una fuerte infección porque me dio vómito, no me dio diarrea, me dio mucho vómito, me llevo mi hija a Izcalli a urgencias, no me hizo nada la medicina, fue un viernes, sábado me vuelven a llevar, y no, no salí peor, me tienen todo el día ahí y me dejan salir en la noche y vomite y vomite por la calle, el domingo hasta me llevan a sobar de lastimada, que porque por eso tenía vómito pues no, este lunes me llevan con un doctor particular ahí en Izcalli, me mando suero y vitaminas, y seguí igual, martes me vuelven a llevar y les dijo el doctor: - si tienen el ISSEMIN mejor llévenla al ISSEMIN, me llevan a satélite, si pase a consulta, pero no me detuvieron, me mandaron.... luego para el miércoles pues no, me tenían con el suero y todo y no me hacía, y en la noche que me llevan a Satélite, no cuando yo llegue yo allá ya no supe cuándo entre, llegando allá me desvanecí toda y ya me quede internada, llevaba muy alta el azúcar y la presión y ya no se que tanto me hicieron ahí, me tenían ahí en Terapia Intensiva con un el que luego le meten a uno el que se ve ahí luego en el monitor, con suero, ya todo esto me picaron y ya cuando yo me di cuenta ya tenía el suero yo aquí, ahí duré 7 días en terapia intensiva y luego ya me bajaron a piso y fue cuando ya estaba mejorcita, porque dice mi hija que le decían que en cualquier momento se me podía olvidar respirar, que estaba como los niños chiquitos y ahí me iba

¹³⁸ Bolsas para sonreír

¹³⁹ Los Timbales de Acerina

a quedar, pero pues gracias a Dios no me quede, ya estaba mejorcita, me bajaron a piso, estuve 15 días ahí en piso, y me estuvieron dando las pastillas para controlar la azúcar y ya no, ya no me hicieron esas pastillas, me pusieron insulina y sólo con insulina y desde entonces estoy con insulina [...] mi hija sí, ella empezó primero que yo, ya hable con ella – ¿por qué no quiere ponerse la insulina?, y ya me dice y pues así me la tengo que poner, primero ella me la ponía pero ya cuando entre a trabajar me la ponían aquí en protección civil y en la tarde me la ponía ella, pero ahora me la pongo toda en la mañana, porque tanto piquete, mejor me la pongo en la mañana, antes de venirme ya me la pongo yo, y pues ya lo tuve que aceptar y ya estoy toda picada, pero ya la doctora ya me enseñó como, porque se me hacía moretones y ahora ya no... y pues es lo que le baja uno el azúcar, porque si me tomo un té, pero luego digo ay creo que ni me hace el té

- ¿té de qué?

- té de chaya, una hierba, unas hojas, y si siento que me hace pero, siempre como me pongo la insulina (inaudible)... pero luego me da mucha sed y tengo que tomar mucha coca mejor no¹⁴⁰

⌘

... bueno la primera vez me dieron una hojita así que no debía comer de todo, pero me estaba yo acabando peor, y vi otro doctor y me dijo: - no con esta lista te van a matar, si no te vas a morir de tu enfermedad te vas a morir de hambre, entonces fue cuando ya empecé, ya cambié de doctor y él me dio las recetas de tomar hierbas amargas, tomar hasta pulque [...]me vio el otro doctor que yo conocía más o menos y me dijo que dejara al otro doctor porque no me daba de, o sea que me recetaron una tortilla al día, y dice: - no pues ustedes están acostumbrados a comer de todo y luego la azúcar encima no te van a matar y ya fue cuando empecé a comer de todo, verdura, todo verde en cuestión de verdura, ya me hice mis licuados de xoconostle, ya me empecé a tomar hasta pulque bien fuerte de allá, con eso fue con lo que me controlé más la azúcar, de volada estaba yo controlado, ahorita no te diré que ando muy bien

- ¿ahorita cómo son sus síntomas, cómo se siente físicamente?

- pues ahorita nomás me duelen los puros pies, pero yo de mi cuerpo me siento bien, yo como bien, yo bebo bien, me da ánimo de trabajar, ya no me da sueño, no me da nada de sueño, yo me andar caminando, mañana me voy a trabajar, ando haciendo ejercicio, es lo que me vale yo, eso es todo he hecho yo, ahorita que ando malo, quien sabe despuecito¹⁴¹

⌘

- ¿y cómo es su tratamiento?

- pues una pastilla cada tercer día y te digo el ejercicio y quitando todos los azúcares, grasas, claro como te vuelvo a repetir a veces nos vamos a una pachanguita, a veces nos comemos dos, tres taquitos de barbacoa, el molito y cosas así

- sí y luego que casi no hay fiestas

- sí, casi no hay (risas), pero te digo, lo que más me afecta a mí yo me he dado cuenta, no estoy seguro, lo que más me afecta es que tenga yo tensiones, que diga: - mi hijo, que esto, que lo otro, es lo que más me afecta, porque las comidas son esporádicamente no?, pero si cuando en una fiesta si hay mucha verdura, nomás como verdura, sí entonces así me la he llevado, así la he sobrellevado, así es que por ese lado y luego mi medicina cada tercer día, yo me la tomo cuando veo que subió un poco me tomo una diaria una semana, y ya después se vuelve a bajar y así sucesivamente

- ¿sabe cómo se llama?

- ¿cómo se llama?... Insogen Plus, esa es la que estoy tomando ahora, bueno siempre, de siempre, inclusive yo le digo: - ¿ora hay otra?, no me da otra, - con esta, dice, y a veces tomo vitaminas, por ejemplo cuando voy a San Juan de los Lagos me tomo mis vitaminas, y así

¹⁴⁰ Mi canija escoba

¹⁴¹ Un Xoconostle en el Camino

sucesivamente, y así he estado viviendo, no he tenido problemas y yo te digo si me he sentido si no bien, pero mal no, yo puedo hacer todo, yo puedo saltar, brincar, todo, todo, por eso te digo que me ha dado gusto, el ejercicio me ha ayudado mucho, yo cuando puedo me voy a caminar, 5, 6 kilómetros órale¹⁴²

☒

- ¿cómo se cuida, cómo se trata?
- pus con medicamento, y ahí me la voy pasando, me he sentido bien, si yo me siento normal [...] yo vivo mi vida normal, yo como de todo, no hago dieta, no nada, tomo, me desvelo y normal, y yo digo no tengo nada¹⁴³

☒

... pastillas, después ya pasó, después me llevaron con un nutriólogo, ahí estuve, me apuntó todo lo que tenía que comer, me dio unas aguas, ahí estuve un rato con ese doctor, analizo ahí, y ya estas bien, come barbacoa, pulque, pero después se me acelero, otra vez., me di cuenta yo, no mucha sed, no me ha dado mucha sed, tomo agua porque luego a veces aquí hago mi agua y me la llevo para el taller, y aunque no quiera yo me la tomo para que trabaje el riñón [...]y ahí estoy tomando una pastilla que me dio el doctor
- ¿recuerda cómo se llama?
- sí, ahorita la traigo (me muestra la caja del medicamento y el componente activo es la glipicida)¹⁴⁴

☒

... ahora en la mañana me tomo mi medicina que para la presión y para el azúcar, el doctor me mando una pastillita alargadita, en cuatro tengo que hacerlo, a la mitad, de la partida tengo que tomarme un cuarto diario, y la de la presión también es una largita así, y me dice esa la tiene que tomar de por vida
- ¿tiene hipertensión?
- bueno lo tenía, pero me dijo el doctor que de por vida lo tengo que estar tomando, porque fíjese que nada menos la otra vez, ya tiene como por Octubre, todo un mes no tomé medicina, de la presión ni de la azúcar, yo me sentía bien, no me sentí ninguna, pero me decían mis hijos: - no mamá si el médico se la dio de por vida que se lo debe usted tomar, no la deje usted mamá [...]
- ¿pero usted cómo se cuida?
- ah pues mire yo me cuido en esta forma que le voy a decir, de que ya le platique lo que hago de la comida, pues me pongo a barrer o a trapear, allá arriba después de que les doy el desayuno me pongo a limpiar mi piecitos, luego ya bajo, me sigo con lo de abajo, el mandado, la comida y hasta ahí y ya de ahí me baño, o a veces que esta bueno el tiempo y que no hace frío lavo mi ropa, la pongo a calentar, la echo a que se blanquee, la saco, la tiendo y luego bueno no plancho, pero dos, tres piezas que planche no me hace daño, entonces plancho la ropa de mi señor, sus playeras o sus camisas; y así ahí me la llevo, o por ejemplo ahorita que hace frío pues qué hago, pues me meto a bañar y ya no salgo, y ya después estoy así, y ya en la noche que ya acabé me pongo así a ver la tele, ahí me estoy hasta las 10, 11, o a las 12¹⁴⁵

¹⁴² Vamos a bailar Danzón!

¹⁴³ No quiero que me cuides

¹⁴⁴ Fuego de Noche

¹⁴⁵ ¿Un caldito loco?

⌘

... pues yo me cuido te digo en no comer lo que me hace mal, me cuido en que pues me hace mal bañarme temprano, ya no me baño, pues ora al medio día o en la noche

- bueno a parte en su alimentación, bueno digamos que eso también ha sido parte de su tratamiento que usted ha llevado, y de medicamento ¿qué le recetaron?
- me recetaron unas pastillas, allá tengo abajo, acá te voy a enseñar... es Bi- Euglucon
- ¿y este para qué es?
- es para la presión, eso es lo que tomo y ya, no este diario lo tomo en la mañana antes del desayuno y ese en la noche lo tomo igual y si siento que mi cabeza me esta haciendo así en la mañana me tomo una a la hora en que me levanto y ya estoy normal, porque si no lo tomo se me sube la presión y ya es para que se me suba, se me suba y tengo que estar con ese¹⁴⁶

⌘

... pues me metí al seguro y ahí me dieron unas pastillas y luego fui con otro doctor porque con las pastillas no se me bajaba, la presión y eso

- ¿también sufre de la presión?
- pues a veces, en sí no soy hipertenso sino que pues yo creo que por los problemas del trabajo, ay veces en que andamos muy presionados o muy nervioso así cuando no puedo resolver algo, sí y este pues ya no
- ¿y actualmente que tratamiento toma?
- actualmente estoy tomando una raíz que viene de ahí por Sonora, nomás que me la traen molida y yo la meto en cápsula y con eso
- ¿y ya no toma ninguna pastilla?

A: no

- ¿y le ha funcionado?
- sí, sí me ha funcionado, o sea que yo lo veo que me funciona, mi vida, o sea la vista no se me nubla ni dolores, tengo muy pocos, o sea prácticamente tengo una menopausia, andropausia, de que hay veces que estoy acostado y me da comezón, me llegan mareos¹⁴⁷

⌘

... efectivamente, andaba yo por los 280 de azúcar y ya, desde entonces me empezó a dar medicina, me medio recuperé, luego lo de siempre cuando se recupera uno: - ah! Sí me recupero y otra vez a descuidarme, y otra vez decaía yo, hasta que de lleno me convencí que ya no debía de tomar ni abusar de las grasas, ni de los dulces, no era yo bien dulcero! Muchísimo, yo era de que anteriormente me compraba mis dulces, pero ya cuando vino esto ya no, el refresco, sí y no definitivamente tuve que dejar todo eso...

- ¿cómo se cuida, con la Diabetes?
- pues no sé a qué te refieres... no me inyecto... las pastillas no sé ni como se llaman, confío en mi médico, no me acuerdo del nombre, pero la verdad es que en eso sí, yo soy una gente que le gusta analizar, cuestionar y cosas así, pero también pero a pesar de todos mis problemas me gusta confiar, yo no puedo ser desconfiado
- ¿es confiable en su cuidado?
- ¿en mi persona?, ¿en mi cuidado personal? ¿en mi aspecto personal?
- no, no, no, sino en su salud
- ah no! soy muy descuidado
- ¿en su alimentación?

¹⁴⁶ Hermelinda Linda

¹⁴⁷ Los Caminos de la Seriedad

- más! Si ahora tengo que aceptar la dieta y el régimen por obligación, pero yo era de las gentes que por decirte, durante muchos años, todos los años que viví en la política que yo no orinaba más que una sola vez al día y así podía ya estar repleto de agua en la vejiga no iba al baño, alguien me dijo que esa era una actitud de disciplina y sobre todo en el político, él no se puede dar el lujo mientras este en una reunión de levantarse y decir con permiso voy al baño, el no puede, entonces eso yo lo veía como una virtud, una virtud que le daba en la madre a mi vejiga¹⁴⁸

✎

... soy alérgica completamente a muchos medicamentos, yo ahorita el único medicamento que tomo, que son Insogen, así se llaman, ese Insogen Plus, llevo a tomar una pastilla si tu quieres cada 15 días o cada mes, pero una sola pastilla, pero eso solo lo tomo porque me siento cansada, llevo a subir a 90, hasta 120 he llegado, pero no más, no he llegado a 200 o 300¹⁴⁹

✎

... fui al doctor, al ISSEMYN porque vamos al doctor cada mes, íbamos, porque otra vez que volvimos a ir nos dijo el doctor que teníamos que ir cada quince días por el medicamento, porque antes nos daba para un mes, y ahora vamos a tener que ir cada ocho días, pero en sí el doctor nos da mucho medicamento, por ejemplo estas pastillas que te digo a mí me las habían recetado una en la mañana, dos al medio día y otra en la noche, pero te digo como estamos en el tratamiento en Acámbaro

- ¿y más o menos como anda su glucosa?

- pues ahorita anda más o menos bien, en 90, 100, sí pero te digo que no me tomo el medicamento como el doctor me lo dijo, porque el doctor de allá, de Acámbaro nomás nos lo recetó media pastilla en la mañana y media en la noche, y yo para que no se me olvide mejor me lo tomo en la mañana

- ¿toda?

- toda, para todo el día y eso cuando anda alta pero digo de que empecé a ir a Acámbaro van a ser 8 años, llegamos y nos desintoxicó, cuando iba yo la primera vez iba con 215, 220 de glucosa y me la bajó a la segunda consulta, iba yo con 160, sí, me bajó rápido y ya a la tercer, no sé si me volvió a bajar más, pero iba yo en 35!

- iba muy baja!

- dice, pues ora otra vez se paso, y te digo, de pastillas no nos daba así cualquier cosa y cuando fui esa vez, ya fue cuando le dije al doctor que me sentía más mal que cuando empecé a venir, y pues era por lo mismo que se me bajo muy rápido, pero se me bajo exagerado, pero ahorita vamos más o menos nivelando, pero te digo como dos meses anduve muy alta del colesterol [...] pues el doctor me dijo: - pues no va a haber otra más que hagas ejercicio, y le digo: - pues sí, no estaba yo acostumbrada a hacer ejercicio, pero si va a ser para bajar de peso, - pues no a haber otra más que caminar, te vas a levantar temprano y a caminar media hora, y sí, nos hicimos tanto al hábito de caminar, yo al principio nunca había usado pantalón, y mis hijas: - no que váyase a caminar, que le vamos a comprar sus pants y qué no se que, pero yo decía: - como me voy a poner pants, la gente que va a decir que esta vieja ya de vieja usando pants, pero le digo que era tanta mi pena que me ponía el pants abajo y mi falda arriba, pero pues si le doy gracias a Dios que eso me ayudo[...] y ya pues te digo que me vio ese doctor y me empezó a recetar las pastillas y el alimento, y pues sí como que me controlaron rápido y ya después ya me sentí mejor y ya no me las tomaba, yo ya sentía que estaba yo bien, pero pues no, eso ya no se quita, es de por vida, y luego me decía: - creo que todavía no te has tomado las pastillas, en ese entonces yo no quería ir al ISSEMYN, y no, estaba yo pagando doctor particular, ya después yo ni me quería tomar las pastillas, pero ahorita por lo pronto me siento bien y yo pensaba que con el tiempo me iba a hacer

¹⁴⁸ Vanidoso Desafuero

¹⁴⁹ Ayda Leigh

daño tomar tantas pastillas, nomás que cuando veía que ya no podía leer el periódico era cuando me iba a tomar la pastilla, por eso le digo, porque a mi es lo que me ha afectado la Diabetes, la vista, eso y los dientes, porque ahorita ya no tengo dientes, eso es lo que me afecto, mi vista y mis dientes que se me cayeron [...] ya del tratamiento que empezamos en Acambaro, por decir ya llegue a estar afectando mis riñones, y yo dije no ya!, si empiezo con esto ya no va a ver más, y no tiene como 4 años que estoy bien pero yo creo que como el doctor me lo detecto a tiempo, nomás me dijo que tenía que tomar mucho agua para que mis riñones trabajen, y sí, me he hecho a la idea de que debo de tomar más agua de la que antes tomaba, pero pues ahí estoy otra vez, pues yo solita a veces me hago a la idea de que yo estoy bien [...] ahora pues estamos con las vacunas que nos da el doctor de Acambaro, que también nos dijo que era de por vida, ahorita llevamos 8 años, una vacuna es propia y la otra de antígeno y nos dura un año, haz de cuenta que con eso nos hemos sentido un poco mejor, pero como Jesús tiene el ISEMYN tenemos que ir a fuerzas, porque si se pone uno malo pues lo atienden, pero si no va pues hasta se enojan, así que aunque no nos tomemos los medicamentos tenemos que ir a fuerzas a que nos revisen, pero yo era de la idea de no ir allá, se me hacía como que era como el seguro, como que no te daban medicamento bueno, pero allá sí, fíjate que si nos dan medicamentos de patente, y tuvimos el seguro y a mi no me gustaba, me gustaba como para una operación pero para ir a consultar como que no, y ahora pues hasta nos toco un buen doctor¹⁵⁰



...por conducto de mis hijas que tienen un conocido en Chapingo, un muchacho que es ingeniero y que vive allá por Salvatierra, Guanajuato, y su hermano de él es diabético, entonces nos dijeron que conocían a un doctor de ahí en Acámbaro, Guanajuato; entonces que su hermano estaba yendo a curar ahí, y en la cual estaba perfectamente controlado, y sí, nos dio la dirección, empezamos a ir, nos atendió el doctor, nos detecto, e inclusive ya posteriormente estuvimos llevando a una de mis hijas... ya nosotros estamos yendo cada que, porque nos prepara una vacuna, que es la propia y de antígeno, la que es de Brucelas, en la cual tenemos que llevar la orina de tres días, la cual nos la prepara con orina y con sangre que nos prepara el doctor [...] nosotros gracias a Dios vamos al doctor, vamos a que constantemente nos cheque, nos checamos aquí, cuidamos nuestra alimentación que es un punto básico para el manejo, estamos tomando una leche en polvo que nos recomendó el doctor, ya no comemos las grasas que comíamos antes, si las comemos pero ya de vez en cuando, hemos dejado también, refresco creo que nunca me gusto, ahora son los alimentos sin azúcar, las comidas con poca sal y yo creo que eso nos hemos cuidado, yo creo que por eso nos hemos estado conservando y, psicológicamente te digo que no nos hemos estado así preocupándonos de que como vamos a hacer las cosas

- ¿a parte del tratamiento que lleva con el doctor de Acámbaro, tiene alguna otra medicina?

- sí, del doctor, pero solamente cuando, si yo voy al baño continuamente, yo tomo el Bi Euglucon, para poder bajar, pero yo si tomo, en la comida me tomo más de un litro de agua, y no estoy tomando agua constantemente, pero en ese aspecto digo yo que andamos bien¹⁵¹

Se observa de igual manera que la salud en los pacientes diabéticos es sinónimo de la ausencia de síntomas, con lo cual pueden llevar una vida “normal”, olvidándose por un lapso de tiempo del cumplimiento del tratamiento, aunque como se decía anteriormente, las recidivas de la enfermedad aparecen cuando se abandonan los lineamientos del autocuidado.

¹⁵⁰ Mango dulce y tierno

¹⁵¹ Metal para el Corazón

V. ALIMENTACIÓN

La dieta representa un grave problema para los enfermos en el cumplimiento del tratamiento. El campo de la alimentación no sólo implica la ingestión de ciertos alimentos, sino que tiene grandes implicaciones culturales e ideológicas, aquí interviene el nivel socioeconómico como un aspecto básico, ya que uno de los problemas que se reconocen es la dificultad de elaborar dos tipos (una para el diabético y otra para la familia del diabético) de dietas o de acceder a ciertos tipos de alimentos dado los conocimientos de las personas sobre la adecuada nutrición que deben seguir (sean o no enfermos), las representaciones sobre el valor y prestigio social de ciertos alimentos, así como los gustos y las preferencias individuales y familiares.

En la dieta cotidiana de las familias el consumo de carbohidratos es alto, se incluyen diversos tipos de pan o industrializado, tortillas y antojitos de maíz (sopes, quesadillas, tamales, etc.), sopas de pasta, arroz, frijoles, carnes rojas, embutidos, siguiendo la carne blanca como el pollo y el pescado, posteriormente las frutas y verduras, refresco, agua:

... Pues me prohibieron comer carnes rojas, todo tipo de carnes rojas no las puedo comer, que debo comer pescado o pollo, y lácteos, nada de yogurt, nomás este yogurt como se dice... yogurt natural, y el azúcar pues también que casi no, y ahora tomo mi café con poquita azúcar o casi nada porque me lo prohibieron, y hasta la fecha, ya me acostumbre, ya hasta cuando tomo algo así con azúcar como que me da asco¹⁵²

✎

... Mira pues es muy variada la comida, pollo, verduras, pescado y una vez a la semana es carne de res y ocasionalmente carne de puerco y después de la siete de la noche, normalmente varía mi actividad, porque probablemente me pueda bañar, o si no una hora o dos horas televisión y luego una pequeña merienda, pues que será... un café con alguna quesadilla de queso o pan, y a bueno y también tanto en la comida como en la cena tomo mis medicamentos para el control de la diabetes [...] antes mal comía, estaba yo en el refrigerador comiendo no sé pan, si había cajeta, galletas, o haciéndome tacos, o sea yo mismo me reflejaba mal comiendo, a deshoras y fíjate que ahora yo mismo, y no tiene mucho que me estoy controlando, sabes de cuando, de cuando se me cerró el ojo, desde esa época me dio mucho temor y lo que más miedo me da es perder alguna de mis extremidades, entonces eso ha provocado que yo mismo me cuide, tomo más agua, últimamente yo sentí que la leche, yo he escuchado el comentario de que no debemos de tomar tantos lácteos, principalmente a nosotros los diabéticos los lácteos nos matan, si te fijas yo ya casi no tomo leche, fíjate como es la mente, como que ahora yo detesto ya la leche¹⁵³

¹⁵² Entre Manzanas

¹⁵³ Ojos de Gato

☒

- ¿tu alimentación como es, te levantas, no desayunas?
- : sí, un licuado o un café y ya después en la tarde unos taquitos de canasta o unos tacos de guisado y ya más en la tarde a veces un Kentucky o lo que caiga, lo que hay o pues una sopa o una comida corrida, y ya después en la noche una cena en casa
- ¿y la cena que incluye?
- pues unas quesadillas de queso, unas sincronizadas, un vaso de leche o un licuado o una gelatina, y ya luego nos estamos platicamos un ratito y ya después nos dormimos, y otra vez el mismo día y la misma rutina prácticamente me la paso todo el día en el trabajo¹⁵⁴

☒

- ¿Cómo es su alimentación?
- pues creo que es más o menos, trato de balancearla, porque yo en la mañana me tomo dos vasos de jugo de manzana con zanahoria, y eso si nunca puedo dejar de tomar huevos tibios, en la comida me como una sopa, un guisado y unos frijoles, por lo regular eso, a veces tomamos sopa aguada, sopa de arroz, y tratar de que si vamos a comer algo muy pesado, pues una sopa de verduras, para mí, y cuando el guisado es ligero pues una sopa de pasta con espinacas y frijoles, eso nunca puedo dejar de comer frijoles, por ejemplo si yo como siempre a las 2 de la tarde, salgo a la 1 ya tengo hambre, y siempre vengo y me como una naranja o que unos duraznos, o una papaya, o sea que antes de comer, y ya como 2 o 2:30 ya como bien, y ya en la noche, me tomo un vaso de leche y posiblemente un pan, pero nada más una media pieza, y si es dulce, pues trato de evitar lo dulce¹⁵⁵

☒

- ¿cómo es su alimentación?
- ahorita la mayor parte es a base de verduras y frutas,
- ¿en la mañana qué desayuna?
- en la mañana por ejemplo hoy almorcé un chile relleno con queso panela, con el queso que supuestamente puedo comer, recomendado por la doctora, entonces fui un chile relleno de queso guisado con aceite de olivo, unos poquito de frijoles, café y un poco de leche Light, y normalmente es papaya y un poco de verduras que pueden ser quelites o acelgas nada más al vapor, acompañadas por un pedazo de pollo, el pollo es ahora la alimentación principal de muchas maneras pero, hoy voy a comer chiles rellenos, mañana voy almorzar charales fritos, como en torta, lo acompaño con agua de papaya o agua de alguna fruta, o café, y en la noche normalmente un sandwich, de algo que yo pueda comer con leche, en la noche si es pura leche, pero esa es la base de la alimentación, que son la fruta, la verdura, el pollo y el pescado por lo menos una vez a la semana, empapelado, ya no lo como frito, una o dos veces a la semana, esa es más o menos mi alimentación, estoy tomando medicina, tomo una pastilla antes del almuerzo y una antes de comer, en la noche ya no¹⁵⁶

☒

... este ahora ya no como, ya me da miedo, porque digo me va a subir la azúcar, me va hacer daño, y no sé, mis hijos ya están grandes, a lo mejor ya no les hago falta, pero pues de todos modos uno mismo se debe de cuidar porque pues me da miedo que puede uno perder un pie, o

¹⁵⁴ La alegría de Don Deme

¹⁵⁵ Música para mis oídos

¹⁵⁶ Goloso del Amor

este tener una fuerte infección sea renal, la vista, todo afecta y pues ya, me da miedo ya más me controlo, pero eso sí, siempre he comido mucha fruta, verdura, sí me gusta [...] : sí, paso a desayunar y a comer poquito, desayuno huevo, café, pan, tortillas y fruta, y a la hora de la comida pues sí hay un arrocito, un guisado, frijoles, y también nada más dos torillas, agua simple, nada más, ya no ceno, porque nunca he cenado, me llevo a comer una fruta o cualquier cosa en la noche, no ya no¹⁵⁷

⌘

- ¿regularmente qué desayuna?
- pues qué será, frijolitos, tortillitas, leche, pan
- y de comer?
- pollito, res, nada más eso
- verdura?
- eso de vez en cuando
- ¿es más frecuente la carne?
- pues sí, la carne en veces
- ¿qué acostumbra cenar?
- pues lo que haya, o lo que sobro de la comida¹⁵⁸

⌘

- ¿regularmente qué desayunan?
- pues leche, o si leche o cereal, o fruta, o guisado de un día para otro y así, no varia
- ¿y en la comida, más o menos qué incluye el menú?
- pues hay veces pollo, hay veces pescado, hay veces res, hay veces puerco, hay veces verduras y eso es lo que acostumbramos comer y fruta, fruta¹⁵⁹

⌘

- ¿qué desayuna?
- por decir mi esposa, siempre estamos comiendo papaya con yogurt, nos gusta ir a los mariscos, a veces yo pido una mojarra, luego siempre andamos preguntando porque tenemos cuidado, aquí usamos aceite de maíz que es el más recomendable, pero luego me dicen – no pues de girasol, es vegetal, y ahí nos vamos cuidando en ese aspecto, pero hay personas que se van a lo caro, digo yo voy al restaurant pero no diario voy a estar pidiendo cosas muy caras, siempre me voy que hay desayunitos de 45, 47 pesos que un omelet y siempre me dan papaya, un plato grande de papaya, le pongo limón y le pongo miel, y ora para saber si la miel es buena, yo un día compre un panal de miel, no pues es de panal, voy a la Merced, compran los panales vacíos y les están metiendo la miel comercial, yo lo ví, ya sabes que hay para todo, y yo pregunto a veces, eso es lo que comemos digamos lo normal, me miden – ya llevas cuatro tortillas!, no me gusta comer tacos, yo sé que es mucha tortilla, pedimos pan integran y así nos vamos, cuidando, mi esposa ha subido de peso, y no sé porque allá sido, no pero antes en la Banda dobleteamos que de refrescos, pero ahí nos vamos, vamos poco a poco
- ¿qué come regularmente?
- pues aquí mi esposa hace, bueno que a veces que las fiestas a veces barbacoa, pero no es diario, no vamos a los bufetts porque no comemos mucho, no antes yo iba al bufett me comía hasta 5 guisados, y ahora no, mi esposa compra pues 1 kilo pero vienen mis hijos, aquí como si

¹⁵⁷ Una servilleta para llorar

¹⁵⁸ Así fue mi vida

¹⁵⁹ Bolsas para sonreír

fuera una familia grande compramos kilo y medio de carne y nada que estar haciendo dieta, pero yo pienso que normal que mole de olla, pipián, lo normal que se come aquí en el pueblo, pechuga, arroz

- pollo, pescado
- pues pescado casi no, casi lo comemos con mi esposa, porque aquí si se hace que caldo de pescado, pues mis hijas no, y tengo dos hijas que están gorditas, que ah como les encantan las tortas, van las enchiladas, y le digo a mi hija que sepan comer, no, las verduras no¹⁶⁰

⌘

- ¿regularmente qué suele de desayunar?
- ah este, aquí almorzamos con ella (Mariana su amiga y compañera de trabajo), café con leche y comida de la que hacemos, caldo, chicharrón, frijoles, huevo, nopales, papa, ayer almorzamos chicharrón, ora caldito de pollo,
- ¿y en la tarde?
- ¿cuándo llego a comer?
- aja, ¿regularmente qué es lo que come?
- pues sopa, caldo, a veces huevo, a veces lo que haya
- pollo, pescado
- ajá, no, pescado casi no
- ¿no le gusta?
- no si me gusta, pero lo que no me gusta es que luego se me atora (hace una mueca) y mejor no como pescado
- ¿carne roja?
- a veces
- ¿con qué frecuencia?
- mmm a veces una vez a la semana, a veces ni una, según, que a veces unos bisteces, que córrele que ya tengo hambre, unos bisteces rápido, a veces si es sábado o domingo, pongo carne de res, de retazo... a ver casi nomás de rápido unos bisteces y si no hay para bisteces, pues huevo, sopa, frijol,
- ¿verduras?
- pues cuando hacemos en caldo nada más (vuelve hacer mueca)
- ¿no le gustan?
- en el caldo sí
- ¿pero casi no?
- a veces, cuando esta ella (Mariana) porque en la casa casi no¹⁶¹

⌘

- ¿qué desayuna?
- pues a veces un cafesito, a veces un té amargo de esos que para el azúcar, a veces... nomás eso, y ya luego a medio día ya pues comer lo que ellos comen, en la tardecita pues igualmente
- ¿y en la tarde cómo que acostumbra comer?
- pus a veces pollito, a veces carnita de res, lo que Dios socorra, ahí le echamos
- huevo...
- huevo, lo que haya, nopales asados, frijoles, con una salsita de gusanos, a eso le entramos nosotros
- ¿qué es lo que más le gusta comer?
- pues cuando hay gusanitos, se acerca una salsita, a veces en tiempo de verdes pues verdolagas, tiempo de cualquier cosita pues hay que comerla, una cosa que agarramos¹⁶²

¹⁶⁰ Los Timbales de Acerina

¹⁶¹ Mi canija escoba



- con sus alimentos, si por ejemplo ya ahorita en la noche ya nomás es un vasito de leche
- ¿en la mañana que acostumbra a desayunar, y como a qué hora?
- siempre ha sido mi desayuno 10 y media, más o menos yo calculo, bueno en la mañana por ejemplo cuando veo que es un poco de grasa me tomo unos Corn Flakes con leche, a veces me como fruta, luego por ejemplo ya me da que si hay arroz, como arroz, si hay sopa como sopa, me gusta mucho que le ponga espinacas a la sopa de pasta y luego ya un vaso o una taza de leche con un poquito de café sin azúcar y una pieza de pan o la mitad de una pieza de pan y ya, los frijoles me encantan, si hay frijoles como muchos frijoles, ah el picante me encanta, me encanta mucho el picante [...] luego en la comida yo siempre le digo: - sabes qué? yo debo de comer mucha verdura, sí, muy poca carne, pero si como carne si no, no me lleno, pero sí, poca carne, especialmente la de pollo
- ¿pescado?
- pescado muy esporádicamente, me gusta mucho el caldo, la cabeza del pescado, pescado como muy esporádicamente, pero si lo llevo a comer el filete, el filete y la ensalada ya sabes, lechuga, pepinos, en fin, todo eso no?, y este eso sí te digo cuando hay verdura, como mucha verdura
- ¿qué le gusta?
- el brócoli, la zanahoria, el chayote, pero de todo eso me gusta más la zanahoria y el brócoli, siempre les digo que quiero mi zanahoria, papa muy poco, de ahí pues este a veces con un poco de ensalada de... coliflor, una es coliflor y la otra es col, la de col me gusta mucho, este los pepinos nada más con limón, sin sal a veces... pues es lo que más me gusta comer, lechuga con jitomate, cuando puedo agarro un jitomate y me lo como, te digo la fruta las mandarinas, por ejemplo que ahorita esta barata la mandarina le digo que traiga más mandarina, guayabas, a veces cuando están baratas las peras, pues peras, el plátano no porque dicen que ese contiene mucha azúcar, y antes yo comía yo mucho plátano, cuando me inicie y estuve mucho tiempo y me dijeron que contiene mucha azúcar, y te digo ya en la noche ya por ejemplo ahorita ayer se me antojo unos Corn Flakes con yogurt, a veces tomo un vaso de leche con un pan, ya sea fría o caliente, y así ya en la noche ya casi no, no en el día si le meto duro (inaudible), lo que más me gusta mucho, como mucho arroz, en ocasiones hasta pido dos veces arroz y te digo si hay carne, me como un pedazo de carne, si es pollo, como pollo, si es molito me como un poquito de molito, lo que más como cuando hay en las fiestas nopales ya ves que dan, muchos nopales y el arroz, es a lo que más le entro yo, después ya un pedacito de carne, tlacoyitos me como uno, tortillas también trato de comer poca tortilla... y si hay frijolitos me gusta comerlos con picante (risas), sí o sea que te digo aquí también mi desayuno no es muy, también almuerzo eh, cuando hay, me gustan también mucho los chiles rellenos, cuando hay chiles rellenos como dos, tres, según, pero ya en la noche ya casi no, a menos que no haya comido muy bien, a veces le digo sabes que quiero arroz, pero no, siempre he tratado de llevarla, últimamente no me he pesado, no se ni cuántos pese yo, ya tiene unos cuantos¹⁶³



- y regularmente ¿qué desayuna?
- pues aquí desayuno lo que por ejemplo si hacen hoy nopales pues eso desayuno, carne poco como, a veces ni hacen, pero lo que hacen, un pan, o un té suavequito,
- eso es lo que más o menos desayuna no?, y en la comida?
- en la comida, igual me ponen aquí lo que hacen, pero allá entre todos nos convidamos, si por ejemplo alguien lleva huevo, o guisado, aunque poquito pero le como, y así
- ¿y en la cena?
- sí a veces también cuando vengo nomás dos taquitos o algo así de lo que hayan hecho de comida, ya si hacen aquí una cosa sabrosa pues sí como

¹⁶² Un Xoconostle en el Camino

¹⁶³ Vamos a bailar Danzón!

- a ver si le entiendo, come más guisados, más verduras, cosas así, carne roja no
- pues de vez en cuando, casi no, pero yo de vez en cuando como carne
- pero que sería más, pollo, pescado
- pescado casi no, pollo sí¹⁶⁴

✂

- ¿y en su comida? ¿cómo se cuida?
- en mi comida pues de comer, ¿de comer?, pues mire como hoy que hice un caldito de pollo con zanahorias, papas, ejotes, elotes no le eche porque estaban bien duros, pero si le pongo elote, así preparé hoy, y frijoles, pero hoy iba a hacer arroz, pero como se me hizo tarde ya no lo hice, pero me hago sopa, pero sopa no la como yo ni mi señor, porque nos quitaron la sopa, la sopa de pasta nos la quitaron, ni él ni yo, lo que comemos el arroz, pero el arroz cuando lo hago o que este yo comiendo el arroz seguido no
- ¿qué le prohibieron?
- pues el arroz si me dijo que lo podemos comer, pero sopas de pasta no, el arroz nos lo comemos con plátano picado y sino con caldito, nos gusta comerlo con caldito de pollo, le ponemos así y a mi señor que le gusta el arroz con plátano, y a mí me gusta el arroz así con una yemita estrelladita al lado de mi arroz, y sino hago unas papas, las como unas papás, las pico chiquitas como si fueran para pambazo, como dos kilos o kilo y medio, porque mi nieto le gustan las papás con queso Oaxaca, y luego los poblanos, antes hacía yo de chilacas, pero ve que ahora vienen muy delgaditas así, entonces mejor compré poblanos, entonces los aso, asaditos, los envuelvo en una bolsa de plástico y los envuelvo en una jerga para que se vaporicen y luego los limpio, los dejo un ratito y se les baja de volada el pellejo, entonces les quito y los deshebro y sin pepitas y ya que esta un buen montón de poblanos deshebrados rebano una cebolla, le echo una cebolla o dos según la cantidad, y yo cocino en cazuelas y le pongo aceite, uso aceite Capullo, me dijo el doctor que ese aceite era bueno para el corazón, antes guisaba yo con manteca, pero olvídese nos quitaron la manteca, el puerco también, yo no me acostumbraba al aceite, porque yo toda mi comida la hacía con manteca, a mí me sabía bien sabrosa mi comida con manteca, y ya con el aceite, yo veía que mi comida estaba llena de grasa pues como es aceite y no!, y pues ya después me acostumbre, pues me lo quitaron, y bueno le pongo el aceite a mi cazuela, lo dejo que tantito se queme, le echo la cebolla que rebané para que se fría y luego ya van ahí las rajitas, ya que están fritas, pongo un sartén y frío las papas, y después compré queso Oaxaca y les gusta servirse sus rajitas con papas y queso a un lado y si quieren con yemitas estrelladitas de esas criollitas, pues las estrellan y comen re bien, sus frijoles de olla, o sopa, yo no como la sopa pero cuando la hago, hago un paquetito de fideo o de cualquier sopa menuda, y lo comen ellos, los que lo pueden comer lo comen y yo pues no, no yo no lo como ni mi señor tampoco, y cuando hago arroz le pongo zanahoria, chícharos y luego a veces le pico sus mollejititas y le pongo su perejil, y bueno así como yo...¹⁶⁵

✂

- ¿en la mañana que acostumbra a desayunar?
- una taza de leche y pan con mantequilla pero mantequilla ligh, lo compra Checo, un bolillo o bolillo y medio y ya, y si hay un taquito me lo como y si no, ya no hasta el medio día como 2 de la tarde si ya tengo hambre y como
- ¿y qué come?
- pues como que hay lentejas, pues comidita como arroz, así comidita como una hierbita hervida con salsita, un guisado de jitomate con papitas, eso es lo que como
- ¿y en la tarde?

¹⁶⁴ Fuego de Noche

¹⁶⁵ ¿Un caldito loco?

- en la noche ya no, ya no ceno, muy rara la vez, pero no ya no ceno, como ni tengo hambre, vaso de agua sí, me tomo dos vasos de agua¹⁶⁶

⌘

- ¿qué acostumbra a desayunar?
- prácticamente como todo normal como cualquiera, pues guisado, sopa, café, pan
- ¿fruta?
- no casi esa a medio día que come fruta
- ¿y a la hora de la comida?
- por eso como a las 3 o 4 a de la tarde como
- ¿y ahí más o menos que acostumbra a comer?
- pues igual guisado, sopa y de postre pues una fruta, plátano, naranja, mandarina, lo de la época,
- ¿carnes?
- sí también
- ¿pollo?
- pollo, de todo, pescado, mariscos, todo eso
- ¿verduras?
- sí, verduras, pues esas en caldo o en sopa de verduras
- ¿cena?
- pues a veces, hay veces en que ya no, mi vida normal son dos comidas al día
- ¿café?
- sí, en la noche no, nomás en la mañana¹⁶⁷

⌘

- ¿qué acostumbra desayunar?
- leche y un pan, ya como a medio día a veces carne asada, a veces algún guiso que hacen aquí, carne normalmente es una o dos veces a la semana, pero a veces sí puedo no como nada de carne, pescado, esas son las cosas que como
- ¿pollo?
- pollo sí, esa es la rutina que a veces me tiene hasta el gorro, pero como afortunadamente Clementina más o menos sabe guisar y como yo soy aficionado a meterme a la cocina pues entonces le damos variedad al sabor, usamos hierbas de olor, usamos los cominos, las pimientas [...] no, no, yo soy ecléctico, en primera es indefinible, no hay parámetros, no puedes decir, no pero a mí lo dulce me gusta! una piña de esas bien cuajaditas, que nomás se quiebran! Un mango nombre! Lo dulce mmm!, pero también una trucha empapelada a la mantequilla nombre divino, un vino tinto de cepa de por lo menos 10 años no! fabuloso!, entonces no puedes decir, o como el chile, el chile es un hábito negativo, como la sal, eso ya no es gusto, esa es ya una adicción, se vuelve una necesidad porque se atrofian las glándulas gustativas, entonces si pasa esto ya no puedes hablar de gusto, y en eso yo soy ecléctico [...] y luego nunca comparo los sabores y eso por un principio de observación familiar, en nuestro pueblo siempre en los días de mole: - no! para mole el que hace mi mamá!, el que hacía mi abuelita!, y no sabe mejor ni sabe peor, solo sabe diferente, entonces cuando tienes desarrollado el gusto, sabes encontrar la diferencias y no por eso descalificas al de tu vecino, pero no!, decir que esto si es sabroso y que esto no lo es, es una estupidez, salvo de que de lleno este hecho con las patas, a mí por ejemplo en el campo de lo dulce me gustan mucho los mangos, las ciruelas sabrosísimas!, pero no puedo decir que sean más sabrosos que una langosta termidor, y unas carnitas bien hechas! Y unas salsas de las que yo se hacer! Nombre!, si ahora ya no las hago porque me dan almorranas, pero nombre! Una

¹⁶⁶ Hermelinda Linda

¹⁶⁷ Los Caminos de la Seriedad

variedad de salsas para que supieras lo que es sabroso!, y yo nunca estoy a la casa de haber cual de todas estas me gustan más, para mí todos son gustos, es la satisfacción de mi gusto, una barbacoa pero bien hecha salida del horno, vaporizante, con una salsa borracha, entonces te digo no puedes comparar¹⁶⁸

⌘

- ¿qué acostumbra comer?
- de todo,
- pollo, pescado
- no, pescado solamente cuando voy a la playa, aquí no me gusta comer el pescado porque no me sabe como lo como en la playa, allá unos huahuchinangos de este tamaño todavía van casi vivos y llego a la casa, como fui con unas amistades les enseñe como se come un pescado bueno, bueno, pues así hasta sin tortillas
- o sea aquí ¿pollo o carne?
- pues pollo o carne
- ¿verduras?
- verduras eso sí, de todo, eso sí verdura siempre le hago, frijol poco
- ¿sopa de pasta?
- no, nomás si de vez en cuando me gusta el fideo pero muy poquita
- ¿lácteos?
- pues sí, a veces tomo leche bronca, pan uno¹⁶⁹

⌘

- ¿y de desayunar? ¿qué acostumbra desayunar?
- pues nosotros así por ejemplo que ando mal del colesterol, me quitaron carne, pan, pues no a todos les quito lo que a mi me quitan, porque si ellos lo pueden comer que lo coman, así es que para variar yo casi desayuno una cosa aparte, por lo de mi colesterol, me dijeron que comiera mucha avena, que con la avena se me iba a aliviar y sí afortunadamente, me dijeron que la avena en agua, que la licue y le echas un limoncito, y sí, parecer ser que sí [...] pues lo que más como es el nopal, pero nada más asado y sí he dejado de comer carne, el doctor me dijo que ya no comiera tanta carne y lo he dejado, sigo casi con la misma dieta, luego me dicen: - ¿qué ya no hay para que comas o que?, - no, pero es que me dijeron que ya no debía comer tantas grasas, y lo que también es que como pero ya poco, ya no como, como antes, antes comía puro pan, pero el doctor de Acambaro nos lo quito, pues nos quito todos los lácteos, leche, crema, queso, todo eso nos lo quito, y las harinas de trigo, también el pan, todo eso nos lo quito, al principio cuando empezábamos con ese tratamiento nos dijo que teníamos que comer en lugar de tortillas, tostadas, y nos quito la leche y estábamos acostumbrados a la leche, nos quito la carne de puerco, de borrego, todo eso nos lo quito
- ¿antes qué desayunaba? ¿antes cómo era su alimentación?
- ¿antes que empezara con la diabetes?
- no pues yo me desayunaba lo que hubiera, a veces lo que sobraba de comida de un día para otro, pues eso desayunaba, si no un huevo estrellado, frijoles y así, pero te digo después de que me metieron a la dieta no, para mi era una cosa insoportable, yo siempre les he dicho a mis hijas, para mí es más fácil subir que bajar de peso, se me hacía imposible, decía yo: - ¿pero cómo voy a bajar de peso?, y el doctor me decía que tenía bajar de peso porque todavía estaba gorda, y yo le decía: - ¿pero cómo si las dietas no las aguanto?, y desayunaba nomás lo que me decía y me salía al mandado y no! llegaba yo pero con un hambre!, pero tremenda!, no, yo no la aguantaba!¹⁷⁰

¹⁶⁸ Vanidoso Desafuero

¹⁶⁹ Ayda Leigh

¹⁷⁰ Mango dulce y tierno



- dentro de la alimentación, cómo se cuida
- pues no comiendo demasiado lo que nos hace daño, tomamos leche que nos recetó el doctor
- por ejemplo en el desayuno, ¿qué acostumbra desayunar?
- a veces tomamos huevos tibios, leche, un pan de sal o pan integral y de almorzar lo que haya, como es una carne asada pues nos la comemos, si hay chícharos en torta, nos lo hacen en torta, o sea verdura también, pero comemos también carne, no es del diario, es de vez en cuando
- ¿qué es lo que predomina en su alimentación?
- yo la leche, la leche, yo a veces tomo en la mañana y en la noche,
- ¿verdura?
- fruta también, manzana, comemos plátano, a mí me gusta mucho el jitomate y la cebolla, si es necesario cruda, nos hace muy bien¹⁷¹

Además de que la dieta es difícil de seguir, no se considera el hecho de que ciertos alimentos ricos en carbohidratos sean una fuente de azúcares, por lo que es fácil que se eliminen los dulces de la dieta, no así harinas, pastas o leguminosas. No obstante el consumo de verduras crudas o cocidas toma auge y se vuelve uno de los principales requerimientos a seguir dentro de la dieta, a pesar de que siga prevaleciendo el consumo de alimentos refinados.

Así, el tipo de alimentación que debe tener el enfermo no sólo se aplica para él, sino que se administra a la familia, toda la familia se incluye dentro del tratamiento, pareciera que no sólo hay un enfermo, sino que todos los integrantes deben insertarse en esta nueva modalidad de la enfermedad, como si ellos mismos la padecieran:

...esas son las discusiones que ahora tengo con tu mamá y con ustedes mismos, porque conociéndome, porque así en lo particular no quisiera que ninguno de ustedes se dañará más, por eso le he pedido a tu mamá y son pleitos constantes, y tu mamá me dice –es que a ellos no les gusta-, y le digo es que debemos comer dos veces a la semana pescado , dos veces a la semana pollo, dos veces a la semana verduras y un día a la semana carne, entonces yo creo que dentro de mi ignorancia, eso podría ser pudiera ser una dieta adecuada para nosotros, pero después cada uno de ustedes ha tomado desde su idea el como se alimenta , eso fijate he dicho siempre, tiene sus consecuencias, tu me ves enfermo, yo lo que trato es de que ustedes no se enfermen y ustedes dicen este cuate esta loco¹⁷²



... también me dijo pues cuide su dieta, pero viviendo uno solo es muy difícil tener una dieta, porque pues uno se va a lo más fácil, a comer unas quesadillas, a comer una torta, a hacerse unos bisteces pero no piensa la verdura, es más tardado como el pollo, entonces me afecto

¹⁷¹ Metal para el Corazón

¹⁷² Ojos de Gato

mucho eso, el no tener quien me cuidara, quien viera por mi en el sentido de hacerme de comer y todo eso¹⁷³



... siento como que hoy debo darme cuenta y decirles tal vez a mis nietos, a mis hijos, que a lo mejor ya es tarde, pero a mis nietos es aún muy buena hora de decirles - sabes que mira deja de comer esto, deja de comer esto, no hagas esto, no hagas esto, hoy quiero adelantarme a mis nietos a que un día no estén enfermos o que por lo menos el sistema de alimentación les cambie un poquito de lo que yo no pude hacer, entonces hoy en ellos quiero que cambien mis nietos, quiero cambiar ese sistema alimenticio [...] pero ellas sufren las consecuencias, porque ahora si yo no puedo comer carne, ellas tampoco pueden comer carne, o sea que ellas también se enfermaron también, aunque yo les digo pues ustedes cómanlo aunque yo coma otra cosa, porque el caso es que comamos todos juntos, aquí eso es lo que vale, y entonces no vale lo que vas a comer, vale la convivencia que vamos a tener, porque eso para mi es muy valiosa la convivencia con ellos¹⁷⁴

Debido al gran número de relaciones interpersonales que se establecen por parentesco, amistad o trabajo, las reuniones sociales son una gran tentación para romper las dietas, así mismo tiene que ver la zona en la que viven, la mayoría de los entrevistados pertenecen al municipio de Tultepec, en donde se conservan las tradiciones religiosas de conmemorar a los Santos a los cuales se encomiendan para realizar su trabajo, haciéndoles festejos en los cuales es acostumbrado ofrecer grandes comilonas, dentro de éstas se sirven con frecuencia alimentos que no son permitidos en la dieta de los diabéticos: barbacoa de borrego, carnitas, mole poblano, tamales, atole, alcohol, refrescos y dulces:

- aunque sabes que por ejemplo en el caso de las carnes rojas, el refresco, de los dulces te hacen daño, o sea tu tienes en cuenta que el consumo de esos...
- sí, sí
- ¿entonces para qué comerlos?
- pero otro de los refrescos que ustedes traían y que no les estoy echando la culpa, unos que ustedes traían, unos botellines
- jugos del valle
- ándale de esos, son dulcísimos, mira yo he visto [...]con esos jugos del valle, me los he tomado y no he sentido, me he sentido fatal y antes cuando los comprábamos si me los tomaba, pero yo sentía que la reacción de mi cuerpo era de rechazo entonces desde esa época los veo ahora y no los compro, no se me antojan, entonces volvemos a lo mismo, como tu mente se predispone a lo que le hace daño no se lo debe uno de tomar, es más otro ejemplo, ya ves que estuvieron los suegros de Javier acá, se que me hace daño, a veces me pongo mis cubas y la última me fue muy mal y sabes en que me doy cuenta, el tomarme más de tres tequilas, eso significa que voy a pasar más de 15 días me la voy a pasar mal,
- Entonces ¿para qué te los tomaste?

¹⁷³ Me odian por ser el consentido

¹⁷⁴ Goloso del Amor

- pues se deja llevar por el momento de que muchas veces ustedes van a tener, pero lo más importante es de puedas salir bien librado de esas situaciones, no es fácil, yo digo que los borrachos decimos puras incoherencias, nos perdemos totalmente en cosas bien irrelevantes, irracionales, se vuelve uno irracional al 100% y le pasan a uno cosas bien amargas, me daba por, te contaré de cuando estaba trabajando, es lo que más me acuerdo, -oye ahora si te van a correr cabrón, porque insultaste a tu jefe, le mentaste la madre (risas), le dijiste que era un pendejo, no, no, no, lo pusiste en el barril de trapeados y lo menos que te pueden hacer es que te van a correr, y en ese sentido tienes que aceptar esa situación, y todavía yo con mi ignorancia –y de verás si le dije, -sí, y sabes que te pueda salvar, que ese guey haya estado tan briago como tu que ni se acuerde, y efectivamente, yo creo que nadie le dijo lo que yo había dicho, y al siguiente día – quiubole gordo, cómo estás?,- no pues que bien, - nos la vamos a curar?, -no pues sí, y que bueno no?, que bueno que el otro estuvo de bruto como yo, porque seguramente el me dijo igual algo, y son cosas que uno verdaderamente sabe lo que va a pasar y no mide las consecuencias y fijate que de las borracheras yo me acuerdo fue que esa fue una de las más chuscas, pero de la que me acuerdo mucho ahora que andaba en la política y se dio cuenta mucho tu hermano Lalo, que Chabelo y yo estábamos en un rinconcito, y dice Lalo que estaba yo pero bien perdido, yo no me acuerdo, pero me decía este tipo – oye pero dime, como le haces para robar?, qué tanto robas?, porqué robas?, y que yo contestaba nomás con la cabeza que no, que no, pero el insistente¹⁷⁵

✎

... me invitaban a comer a su casa, venían por mi, iba yo a comer a su casa, claro ayudando no?, nos ponemos de acuerdo ya hacemos la comida, pero yo tenía que comer lo que ella hiciera de comida, y ni modo de hacerle el feo no?, ni modo de decirle hazme sopita de verduras porque yo necesito comer verduras, que luego si me decía no?, ¿qué quieres comer?¹⁷⁶

✎

... pero siempre he tratado de no comer lo que me hace daño, lo primero que deje porque pues porque a mi me gustaba, pues las cocas, y el alcohol, si cualquiera porque siempre me decían, toma whisky, toma coñac, es muy bueno, pero de todos modos es alcohol, lo que tomes es alcohol y te va hacer daño, trata de dejarlo me dijo el doctor, pues simplemente tengo como unos 15 años que no, porque antes pues si iba a una fiesta y me tomaba dos o tres, y ahora ya nada, si porque últimamente como que se me ha venido o bueno lo estoy sintiendo no desarrollando, porque ya la tengo, pues más delicadona la azúcar, nomás que siempre he tratado de controlarla, pues eso es a grandes rasgos lo de la enfermedad¹⁷⁷

✎

... aunque me quedo con mucha hambre, o se me antojan las cosas pues me reprimo porque digo no pues me hace daño, o a veces en el mercado, que un taquito aquí, que un taquito allá, pues a veces ya con pena les digo: -no, ahorita no, gracias, ya comí, pero pues sí más que nada reprimirse uno de las cosas que uno come ya no tanto desmandarse, comer aquí, comer allá, por ejemplo cuando hacía yo las demostraciones de Tupper lo más que ofrecen que es el refresquito, que las galletitas, y a veces le de pena a uno decirle: -mejor nomás un vasito de agua simple, y por pena o por lo que tu quieras mejor se toma uno el refresco para que no diga la señora: -ay que señora payasa, si todas están tomando refresco y nada más ella no quiere, entonces para evitarse uno esas penas me tomo la mitad o un poquito, ya el demás ya no, y a veces pues sí, por las reuniones o porque se te antoja algo, un dulce¹⁷⁸

¹⁷⁵ Ojos de Gato

¹⁷⁶ Me odian por ser el consentido

¹⁷⁷ Música para mis oídos

¹⁷⁸ Una servilleta para llorar

✎

... pues lo que cayera, íbamos por ejemplo hacer deporte a Chapultepec con la banda, con todo el ejército y no faltaba que llegaran los tacos de canasta y enfrente la señora, los guisados, los refrescos, luego íbamos con el que acomodaba las cosas de la banda, de ahí de Oaxaca, venga señor y sacaba un cuartito de mezcal y una pedita y ya esta la señora cocinando, chorizo, tasajo, quesillo y órale a comer como desesperado, iba mi esposa se ponía a platicar con la señora, esa era la cuestión de la alimentación que tampoco cuidaba [...] yo por ejemplo me puse unos cohetes de pulque, pero no me gusta, el pulque es horrible, no me gusta el sabor, posiblemente el whisky si me guste, el tequila todavía me sabe un poquito feito, pero ya hay momentos en que sí se apetece un whisky con hielo, ya exagerado de pronto por estar con los amigos tomas y no te das cuenta y cuando menos se convierte uno en suicida¹⁷⁹

✎

... pero te digo al rato si le digo al doctor: - no doctor me fui a una fiestecita y esto y el otro [...] no Don Fabián, dice, si se puede echar unas copitas pero no abuse, no abuse o sea que inclusive me dice que está bien, me dice que no abuse que tome una copita, pero no lo he tomado así que digamos, no me he deprimido prácticamente porque en primera porque yo siento que no son niveles muy altos y en segunda pues te digo me dan ánimos, pero yo también trato de cuidarme, entonces por todos lados me siento si no bien, pero tampoco mal¹⁸⁰

✎

.... (me dijo el médico) ya estas bien, come barbacoa, pulque, pero después se me acelero, otra vez., me di cuenta yo, no mucha sed, no me ha dado mucha sed, tomo agua porque luego a veces aquí hago mi agua y me la llevo para el taller, y aunque no quiera yo me la tomo para que trabaje el riñón, pero después no se porque o que pasó, se me subió el azúcar, y ya ahí así hasta ahorita, y ya me he estado checando cada 3 meses, hace como 3 o 4 meses me fui a checar, me fui a 138, pasaron, ahorita de por sí me iba yo a ir a checar porque como pasaron los muertos, y que aquí como hacen el dulce de camote, que el pan, pues sí, que ora sí que sí comí, pues ve uno y ahí y se antoja, bien sabroso y todo [...] porque casi refresco no, casi cada 8 días, pero así que diario, diario no, pero una vez me dijo el doctor, pero a veces se me antoja, luego que también cuando vamos a quemar que a una mayordomía o algo, pues nos invitan a comer, pues a veces se pasa, pues que comemos tamales, y eso es malo para uno que por la masa y que el atole pues nomás un poquito, siempre cuando hacen atole pues no le ponen azúcar, y yo fíjese que no me hace tan mal la comida¹⁸¹

✎

- a veces a la hora de la comida a veces le ha de resultar un poco difícil, porque usted tiene una dieta que llevar y ellos otra, no hay como que un antojo, o no se le antojan lo que comen los demás
- sí!, pues a veces comemos un poco de lo que comen ellos
- porque a veces no se puede restringir no, no es posible hacer una comida para ellos y otra para usted
- sí, por eso te digo que a veces es difícil, pero te digo que por ejemplo a veces preparamos puerco, y pues nomás es un poquito lo que comemos, digo no nos vamos a morir por eso, o a veces que nos invitan a una fiesta, también da pena dejar la comida, pero como ayer que fuimos a

¹⁷⁹ Los Timbales de Acerina

¹⁸⁰ Vamos a bailar Danzón!

¹⁸¹ Fuego de Noche

una fiesta y nos dieron barbacoa, yo sé que no la comemos diario, pero yo casi no la como, mi señor sí, él estaba acostumbrado a comer la barbacoa, era de cada 8 días, ya salíamos de misa y ya venía y nos decía: los espero allá con una olla para el consomé, y cuando el doctor le dijo que ya no tenía que comerla le dije: - ahora si se te va a salir la lombriz de barbacoa (risas), sí, era de cada 8 días que comía barbacoa, aunque fuera un taco, pero era de ley y ahora no, de él era como una devoción, le quitaron su veneno¹⁸²

VI. RELIGIÓN

La religión se definió como un sistema de normas que guían la búsqueda del significado profundo de la vida, la muerte y la enfermedad. En algunos casos la religión es utilizada como marco de explicación de la enfermedad, de su evolución y de las complicaciones de la misma. Empero para otros su padecimiento no es producto de esto, resulta evidente que para cada uno de ellos es algo que “les tenía que tocar” porque “Dios así lo quiso”, o agradecen a Dios por la vida que les ha tocado llevar. De igual manera la religión fungió como el espacio para refugiarse del miedo a la pérdida, a la muerte, al sentimiento de impotencia al padecimiento y a la soledad:

... Bueno yo digo, yo me pregunto no sé como lo quieras entender, digo Dios mío por qué me mandaste esta enfermedad, me castigaste por algo, yo así lo pienso., y ya me pongo a chillar, pero ni me hace caso y pus ya ni modo¹⁸³

✠

... ya la última vez me vino muy duro, pero me dio dormido, pero ya tenía miedo porque a veces saltaba en la noche y veía y decía –ay gracias a Dios que ahora si no me ha pasado nada¹⁸⁴

✠

... gracias a Dios ya lo asimile y pues ya lo que Dios quiera no? pues un poco triste, pero no me quiero aguitar, ni me aguitaré, quiero seguir adelante, quiero vivir, por algo Dios nos da, siempre Dios nos deja por ahí, hay que cumplir una misión o hay que cumplir algo

- ¿eres muy religioso Miguel?

-sí, gracias a Dios sí, prometí muchas cosas, prometí ir a ver al Señor de los Milagros, a la virgen de Guadalupe ya la fui a ver, y quede de ir a ver a la virgen de San Juan de los Lagos, a darle gracias porque salí bien del hospital

-¿tu cómo ves esta enfermedad?

- como un pasatiempo, sí como un mal sueño, yo como un sueño, haz de cuenta que yo ahorita me siento que ya estoy bien, que ya Dios me dijo ahorita ya te puedes recuperar y échale ganas, como si hubiera sido una llamada de Dios, me siento bien , bueno no le hecho nada a nadie, pero Dios sabe porque hace las cosas, él sabe lo que hace, él nunca se equivoca, en nada

- ¿te llegó a dar miedo en algún momento?

- poquito de repente, pero ya en realidad cuando uno ve las cosas pues hay que echarle ganas, y ya cuando vi que me estaba recuperando pues gracias a Dios, pues Dios si nos escucha, y le hablas de corazón y si te escucha y entregándote, y yo creo que él va a hacer un milagro conmigo,

¹⁸² Mango dulce y tierno

¹⁸³ Entre Manzanas

¹⁸⁴ Me odian por ser el consentido

yo siento que me está ayudando mucho, yo voy a estar muy bien primeramente Dios, o sea gracias a él tenemos todo¹⁸⁵

✠

... si voy a la iglesia, voy a dar gracias, no voy a pedir, o a donde este, si amanezco, si veo el sol, gracias Dios mío que me dejaste amanecer y luego ver el sol y poder trabajar y no sufrir y no tener hambre, eso es para mi la felicidad¹⁸⁶

✠

... espero de la vida y de Dios mucho ojalá y que mis hijos estén bien, que tengan trabajo, salud, que vivan felices, en su hogar, que sean más felices de lo que no fueron en su niñez conmigo, que sepan ser buenos padre y buenos maridos, eso es lo que yo espero de la vida, que ellos sean felices [...] que este yo bien en lo que cabe, con mi enfermedad, que me sepa yo sobrellevar y, tener para pagar mis deudas, es lo que le pido tanto a Dios, que ya no le deba yo a nadie, que duerma tranquila y despierte y diga: - ya no le debo a nadie, eso es lo que yo espero de la vida, no deberle a nadie, tener para pagar y vivir tranquila y que no me falte [...] pues Dios sabe porque hace las cosas, pues no, no me tocó mucho, hay otras personas que yo pienso que sufren más, que están muy mal y no se quejan, sobrellevan su vida como es y yo pienso que tan solo al darme Dios 3 hijos, yo le agradezco a Dios, porque otras que quisieran, yo le doy gracias por mis hijos, por mi nieta, por mi marido que aunque allá sido así, yo así lo escogí, así lo quise, porque demasadamente sabía yo como era y aún así puede haberlo evitarlo, yo así lo quise, y pues sí eso es lo que yo le pido a Dios, resignación, calma, que me ayude mucho, más que nada le doy gracias porque todavía estoy bien, que me ha visto con ojos de caridad, que no me ha pasado otra cosa más grave con esta enfermedad que tengo y tantos problemas que he pasado, le doy gracias a Dios que todavía estoy bien, que me dio mis hijos, y lo material poco a poco ojalá y se solucione, y salga yo adelante, y que me ayude a perdonar¹⁸⁷

✠

... Te decía que cuando a mi me declararon la Diabetes mi papá estaba enfermo, y mi papá falleció en enero, o sea que recibí dos noticias importantísimas, decirme que yo era diabético y mi papá murió a fines de mayo, y yo pues había roto un juramento y yo decía a veces como vienen las cosas, de que a veces yo estaba jurado y quien sabe no?, lo que fui diabético, a lo mejor fueron las consecuencias, uno mismo, recibe uno mismo lo que merece, no te cuidas en la alimentación y ahí esta, del otro lado nos enseñaron a ser católicos y dicen que tiene sus consecuencias [...] Y ahí voy, o sea que posiblemente vivo con mi enfermedad, por ahí me dijo un amigo que quiera yo mucho a mi páncreas, que platique yo con él, pero siempre yo platico primero con Dios, cada día que tengo esto o la libro un día más, un día más, o que me libro de algún problema [...] yo digo gracias a Dios, que Dios me dio la proyección esta, disfruto mi trabajo, lo que trabajo lo proyecto a la gente, me gusta, me gusta que este yo sonriendo a la hora de trabajar, vivo de mi trabajo, la mejor forma de agradecerle al trabajo y a Dios es dando todo no? [...] pero Dios guarde que le tengo miedo sabe qué, a una embolia, cuando da una embolia y que se les paraliza medio cuerpo y cada que veo una persona así, empiezo a rezar, que Dios me libre de esa enfermedad, es que trabajo con las manos, y digo tiene uno que estar preparado, yo le tengo miedo a esta enfermedad, yo creo que más que a la Diabetes¹⁸⁸

¹⁸⁵ La alegría de Don Deme

¹⁸⁶ Goloso del Amor

¹⁸⁷ Una servilleta para llorar

¹⁸⁸ Los Timbales de Acerina



... duré 7 días en terapia intensiva y luego ya me bajaron a piso y fue cuando ya estaba mejorcita, porque dice mi hija que le decían que en cualquier momento se me podía olvidar respirar, que estaba como los niños chiquitos y ahí me iba a quedar, pero pues gracias a Dios no me quede [...] pues como que ya me tocaba estar así mala y pues mejor lo tomamos por el lado amable y que no me este apapachando, o estando yo así ¡ay estoy mala!, para que tener aquí a mi marido, por decir, que este aquí, yo digo que no, mejor ser como es uno y pues para a lo mejor durar un poco más, a lo mejor! Verdad, sólo Dios sabe cuando, digo por lo menos pasarla un poco mejor¹⁸⁹



... ahorita ya piensa uno por su mujer, por su, pues por la familia, pues pa dejarles algo si quiera cuando uno Dios no lo quiera llegue a estar malo más [...] na que otra vez vamos a la iglesia, pa'que vamos a la iglesia seguido si andamos maldiciendo porque como yo veo muchos que andan con sus libros luego andan maldice, luego van a la iglesia ya nomás están viendo las mujeres, mira si esa esta re buena, esa ya no es devoción a la iglesia, por eso ahí yo voy de vez en cuando, no vaya usted a creer que voy diario, ay de vez en cuando, si cuando paso frente a la iglesia si me persigno, Dios que me ayude por donde ando, como ahorita que termine yo pues ya me voy, gracias a Dios ya me voy, ya acabé, es lo que hago, eso es todo lo que he hecho yo [...] pues ya lo que Dios diga, me agarra durmiendo, durmiendo, si me agarra en el camino como ahorita pues ni modo, ya lo que Dios diga ya, ya cuando salgo de mi casa lo que Dios diga a donde llegue yo, si puedo salir, tan buenas puedo llegar al pueblo, tan buenas me puede pasar algo por aquí y ahí lo que Dios diga¹⁹⁰



... pienso yo que si no estamos bien, tampoco estamos mal y sí, gracias a Dios nos ha ido, pero pues doy gracias a Dios que nos la hemos llevado tranquilo y más que nada ya no me deprimó por falta de trabajo [...] , al principio como que estaba, ay caray, ay Dios mío no puede ser, pero pues creo que ya mucha gente esta enferma de esto [...] pero lo bueno es que no tengo por ejemplo que diga yo ya estoy ciego o que los dientes, en fin pues muchas formas, pero yo bendito sea Dios no he tenido esos problemas, yo te digo para mi ahorita yo me siento normal [...]te digo que si Dios alguna vez llega a suceder, así me gustaría, pum nada más y ya, así porque pues dicen que uno pone y Dios dispone [...] ah no pues que mi mayor ilusión es que pueda yo sacar mi pensión para que vivamos un poco mejor, para ahora que con esta nieta, sacarla adelante, claro no es una responsabilidad muy especial, pero tenemos que formar parte, por qué, porque desde un momento en que yo la recibí en esta casa me tuve que hacer responsable de esas cosas, entonces si me gustaría que pues sacarla adelante, con lo mucho o lo poco, es mi ilusión no?, pero si Dios me permite la vida, verla hasta que ya tuviera unos 15 o 20 años, esa es mi ilusión, pues más por otra cosa que vive acá y esta con nosotros, le tenemos un cariño especial, por eso te digo que con la misma responsabilidad que la recibí, así quiero seguir, pero claro con la ayuda de Dios más que nada y con los recursos económicos que Dios me de, la pueda yo sacar adelante, esa es mi idea, mi ilusión, pero si Dios dispone de otra cosa, pues aunque no quiera, así es¹⁹¹



... pues a nadie le gustaría morirse, pues es la muerte no es como uno quiera uno morirse, eso solamente Dios sabe cuando se va uno a morir, a nadie le va a gustar que se muera uno, si Dios

¹⁸⁹ Mi canija escoba

¹⁹⁰ Un Xoconostle en el camino

¹⁹¹ Vamos a bailar Danzón!

dice hasta aquí nomás y hasta aquí nomás y ya, ya lo que Dios disponga, aunque nadie va querer estar sufriendo, si Dios dice hasta aquí nomás pus ya¹⁹²

✠

- ¿así también le gustaría morirse, como si estuviera enferma nada más para usted?
- nada más para mí, si me gustaría pero si Dios no quiere, Dios decide mi vida¹⁹³

✠

... he visto enfermos y sufren mucho, ora que como voy a morir pues eso es lo que yo no sé, pero sea con agonía o como sea tengo que aceptarlo también y no tengo porque renegar, así esta destinado, Dios o quien sea¹⁹⁴

✠

... la religión como fenómeno mundial, como modo de explicarse la vida, el entorno y demás, pues siempre me pareció las explicaciones que daban los clérigos me parecieron chapuceras, me parecieron falsas, siempre me pareció que es un gran engaño, a lo mejor un engaño necesario pero no deja de ser mentira, entonces eso me motivo toda la vida, yo aprendí a leer, por cierto que cuando fui a la escuela ya sabía leer, mi libro de lectura era la Biblia, la Biblia entendida como me decían mis padres, como decían los curas que hay que leerse, creerse con mucha fe porque es la escritura sagrada dictada por Dios y eso es lo que nunca cupo en mi cabeza pensar en que era aquello la verdad absoluta y conforme fui avanzando más en la lectura me di cuenta que era una aberración lo que decían esas gentes, que en sí el librito es una maravilla, lo sigo considerando así, como una maravilla del intelecto humano, pero que de ninguna manera es un libro dictado por un ser omnipotente y omnisapiente y omnipresente, es una mafufada de los clérigos, una mariguanada de los clérigos, pero por un lado ha sido un elemento excelente para la dominación del intelecto humano, entonces pero aunado con toda la influencia que ejercieron sobre mi mis padres, me inocularon sus creencias, de tal manera que yo si creía en Dios, yo si creía en la existencia de la virgen, de los ángeles y de los arcángeles y todo eso, pero por otro lado mi razonamiento me decía que no era posible eso, como el hecho por arte de magia produjo el universo, trono los dedos y dijo: - hágase la luz! Y la luz se hizo... me parece una mariguanada, siempre desde niño me pareció que era absurdo y luego el absurdo de que Dios es perfecto y en consecuencia que se es perfecto debió haber creado cosas perfectas, pero resulta que crea al hombre y tiempo después resulta que se arrepiente de haber creado al hombre, resulta que se arrepiente porque su obra le salió mala según esto, entonces si es perfecto tuvo que haber creado cosas perfectas, si produjo algo imperfecto pues ya no es perfecto, ahora me lo explico muy fácilmente, cuando tenía yo 8 o 9 años, esto era muy difícil, pero de todas maneras me inquietaba, entonces por un lado pues se equivoca, Dios se equivocó, así de simple y si Dios produjo este hombre tan asesino tan atropellador en términos generales, entonces el culpable es Dios y no el hombre y todo este tipo de dudas fue lo que me llevo a leer, leer y leer, y yo motivado por mis dudas nacidas por la inoculación del espíritu católico que sufrí, sobre todo de mi madre, pues por un lado le tenía yo miedo al infierno y le tenía yo miedo al castigo de Dios y me angustiaba dudar de Dios, porque yo dudaba del mero Dios, no de un santito sino de Dios y esto me llevo a tratar de encontrar algo que me demostrara su existencia, en el fondo yo quería que Dios existiera, yo necesitaba que dios existiera y por eso me pase mucho años leyendo literatura que hablaba de la religión, pero en todas partes me encontré que la ética, la historia, la filosofía de las religiones son producto del intelecto humano que no tiene nada que ver un ente superior, todo es producto del intelecto humano, con los años me fui convenciendo cada vez más de eso y me fui convenciendo de la inexistencia de Dios, llegué a la conclusión de que Dios ni es posible ni es necesario, en los

¹⁹² No quiero que me cuides

¹⁹³ Hermelinda Linda

¹⁹⁴ Los Caminos de la Seriedad

términos que lo plantean los clérigos como un ente omnipotente, onnisapiente y omnipresente, eso es absurdo... como producto del ser humano yo soy el que más cree en Dios, porque Dios es un fenómeno psicológico, porque Dios es un fenómeno social, político, económico, Dios existe!, porque además decía Erich Fromm: - si la religión no existiera habría que inventarla- porque el hombre sin religión se suicidaría de aburrimiento, entonces el hombre invento la religión para hacerse tonto solo, para darle un uso a su tiempo, el problema grave es que los clérigos lo utilizan para degradar a la especie humana, para someter, pero además tenía una cuestión sobre todo en la religión cristiana en general, porque perdóname lo que te voy a decir porque suena muy grosero, pero en el catolicismo, en el cristianismo en general te hacen sentirte mierda, tu no eres digno ni siquiera de levantar los ojos a Dios, y en el momento en que ya te sientes mierda ya eres un buen católico, en el momento en el que niegas todas tus posibilidades intelectuales, en el momento en el que rechazas toda posibilidad de análisis, en el momento en que rechazas toda posibilidad de encontrar la verdad, en ese momento ya eres un buen católico, pero en el momento en el que dudas, si cuestionas, si investigas entonces eres un hereje, eres un criminal, en la religión católica puedes ser un violador, un asesino, lo peor y tienes perdón de Dios, de lo que no tienes perdón es de dudar de él, de ese tamaño son las cosas, entonces eso no tiene nada de divino, entonces por eso digo que Dios no existe tal y como los clérigos dicen, a lo mejor existe por ahí un ser, me cuesta trabajo esto, pero digo siendo muy condescendiente, hay por ahí un ser omnipresente, omnipotente y no necesita ser onnisapiente, porque eso que te dicen que Dios esta siempre al pendiente de sus hijos queridos que son los seres humanos, es una tontería para inducir a los seres humanos... eso no es más que el reflejo de la degradación del intelecto¹⁹⁵



... pero la señora ni creo que despierte de la anestesia; que me habían puesto, bueno total que después de ahí pues cuando las cosas cuando no están en Dios, yo creo que Dios es muy grande (porque en ese momento no morí) [...] he tenido enfermedades muy duras, yo estaba en mi taller estaba yo barriendo y me explotó un spray y me quemo las manos, todo esto tengo, me quemo así, estuve casi un mes en Lomas Verdes y yo decía: - Ay Dios mío!, yo siempre pensaba no?, que mi Diabetes, y no me alivie, no estuve tanto el tiempo que toma para recuperarse y no, dice el doctor: - tiene usted muchas defensas para ser diabético y sinceramente cualquier cosa yo me he cortado, así heridas pequeñas sanan muy bien, no soy nada así que se me inconen o que esto que lo otro, para nada [...] no estar pensando que estoy enferma y que estoy diabética, eso es lo que no, desde mi señor, era así, porque vamos a estar así, total que el día que nos muéramos, si Dios quiere nos morimos y ya¹⁹⁶



- ¿qué representa Dios en su vida?

- pues como un padre de nosotros, como un padre, porque a pesar de que tenemos padres, pero somos también sus hijos [...] me levanto a eso de las 6:30 y voy al baño me lavo, me peino y como devoción es ir a misa diario, y le voy a dar gracias a Dios, de los momentos en que yo he estado muy grave, siento que Dios me ha dado otra oportunidad para vivir, y luego pues voy a darle gracias a Dios que estoy viva, porque en realidad tantos pues momentos así ya no era para que yo estuviera viva [...] , te digo que luego ahí es cuando uno nomás se acuerda de Dios, cuando ya de veras te estas muriendo o no sé que cosa, pero le digo yo por eso ahora me he arrimado mucho a la Iglesia, porque nomás nos acordamos de Dios cuando tenemos un problema, o cuando de verás ya estamos muy mal [...] cuando yo empecé a estar también mala de la Diabetes, le pedía yo tanto a Dios que me diera fuerzas, que me diera vida para verlos (a mis hijos) trabajar, porque pues no sé fue mucha ilusión de que ellos estudiaran, que cuando empecé con la Diabetes, pensé que me moría yo y ya no iban a estudiar, porque nomás iba a tener el

¹⁹⁵ Vanidoso Desafuero

¹⁹⁶ Ayda Leigh

apoyo del papá, porque una como mujer pues es otra cosa, los tenemos que sacar adelante [...] te digo si me cayo esa vez de sorpresa cuando me dijo el doctor que en cualquier momento me podría dar un infarto, y por eso le agradezco diario a Dios de que este yo aquí, yo no quiero sufrir, si habrá días en que esta yo así, es lo que a veces yo le pido a Dios, ay me vas a mandar una muerte pero bien, ay cuántos no se han muerto y se mueren tan feo, tanto le pido a Dios que me muera así,

- ¿le gustaría morir así?

- ay, sí, ni lata dar, siempre ha sido mi idea, a lo mejor es triste, pero para mi sería lo mejor, por eso te digo que Dios me ha dado muchas oportunidades de vivir [...] que a veces me siento agotada, pero no yo me siento bien, no me siento mal, le doy gracias a Dios de que no me ha hecho sufrir como a otras personas¹⁹⁷

✠

... todas estas son cosas que Dios nos manda, por qué, quien sabe, a lo mejor es un premio y no reniego de esta enfermedad, porque son cosas que solamente Dios sabe porque nos la manda [...] son cosas a lo mejor de Dios nuestro señor que nos lo da, para ver, nos pone a prueba, creo yo que tenemos un ciclo de vida, todo ser viviente debe de vivir y a la vez morir, esa es la ley, nosotros venimos a sufrir [...] solamente estamos en manos de Dios, él sabe como nos va a mandar a traer y cuándo y cómo y por qué¹⁹⁸

VII. FAMILIA

La influencia de la familia sobre el control de la Diabetes juega un papel sumamente importante, los patrones de funcionamiento familiar tienen un efecto en cómo la persona maneja su enfermedad, los miembros de la familia están envueltos directamente en el padecimiento del paciente por ser conocedores directos de sus restricciones dietéticas, su necesidad de medicamentos y los signos de las crisis diabéticas. Los conflictos interpersonales en las familias son las mayores fuentes del estrés y la ocurrencia de eventos de estrés han sido relacionados con un pobre control metabólico; la tensión, las críticas y la falta de apoyo social producen un medio ambiente adverso que puede llevar a reacciones fisiológicas adversas:

... bueno son mis hermanas a las que he visto que me dicen que tome esto, que me dicen que me cuide, que este yo más tranquila, siento como que en ese aspecto como que no les preocupo y hasta pienso como que no me quieren, que no se preocupan por mí¹⁹⁹

✠

... Bueno pues ahí si yo no te podría decir cómo tomó mi familia esto, ah yo creo que cada uno, tiene su propio criterio, y es más yo no les he preguntado a cada uno de ellos como ha tomado esta enfermedad, lo único que yo si he hecho a raíz de la experiencia que tuve con mi papá, que

¹⁹⁷ Mango dulce y tierno

¹⁹⁸ Metal para el Corazón

¹⁹⁹ Entre Manzanas

tuvo esa enfermedad, es que yo he tratado de, dentro de la comunicación que siempre he establecido con ellos, principalmente cuando estamos comiendo, o cuando salimos o cuando hay algún evento que nos reúne a todos, aprovecho la ocasión para mencionarles a cada uno de ellos, qué es lo que siento, qué es lo que les comento que debemos de modificar nuestros hábitos de comer, qué es lo que estoy tomando, cuáles son mis síntomas, cuáles son mis temores, a toda mi familia les he tratado de informar, hasta dentro de mi vida sexual cuales son algunos de los impedimentos que uno tiene, y reitero aprovecho cada oportunidad de mantenerlos siempre informados de lo que yo voy experimentando en el avance de esta enfermedad y, a lo mejor no le he hecho de manera tan detallada, pero yo creo que dentro de lo que cabe si los he informado, cuales son los principales síntomas de esta enfermedad [...] (mi familia me ha apoyado) pues mucho, porque al ellos realizar las encomiendas que son responsables me han ayudado, me han cuidado de que no ingiera azúcar, que los medicamentos se ingieran con la regularidad que ameriten, o sea, me ayudan a cuidar ese tipo, en la alimentación, en el consumo de cosas, así me han apoyado [...] les digo a mi familia que hay que ser independientes, y creo que con mis hermanos y mi familia, yo los respeto y que pues si he sentido que nos hemos alejado con mis hermanos por ejemplo, con mis familiares o con mis amigos, pero es producto, mejor dicho pero si es que yo no me cuido quien me va cuidar, o sea no hay nadie que me cuide, si tu no te cuidas solo, si no adquieres buenos hábitos, o sea, nadie te los va hacer, y ahora de esa manera independiente me siento muy tranquilo con mi familia y la disfruto mucho y no tengo el ánimo de sentirme deprimido, he entendido que si estoy así, pues voy a lograr que cuando sean los fines de mis días, probablemente no me amputen una pierna o algo [...] Pues yo al menos no he sentido un cambio, yo siento que con mi familia, con mis hijos y con mi pareja, pues han sido normales, o sea yo sigo con mi línea en cuanto a las exigencias de lo que yo considero el bien para nosotros mismos, yo estoy muy tranquila en mi familia, no anhelo nada que no tenga, creo que tengo lo suficiente y si estamos anhelando algo, estamos trabajando por ello, y físicamente he sabido llevar esa enfermedad [...]

- ¿Quién te consiente?

- tu mamá, a tal grado de que, ves como somos últimamente, no diario, pero cuando realmente me siento decaído porque me duelen mucho mis pies, viene tu mamá y hasta trae un aceitito y me da masaje en los pies, ya ves que tengo aquí mi cuna, ya ves que le digo que es mi cuna, pues me siento bien²⁰⁰



... (me sentía) medio rechazado, yo creo que el mismo rechazo lo hacía yo, porque al ser muy independiente, yo no me juntaba con ellos, me iba con mis amigos yo no estaba con la familia, hasta últimamente iba yo a las reuniones, pero no era casi era yo de los que necesitaba una invitación, había una reunión, y hasta ahorita todavía se siente porque mis hermanos se buscan más entre ellos que conmigo, si me hablan y me invitan a las reuniones no?, pero ellos se buscan más [...]pues en realidad, yo le tomé muy poca importancia, porque yo buscaba yo, y si lo tuve no? Pues mucho afecto con mis amigos, con mis primos, no, nunca me he sentido ni me siento rechazado por ellos, bueno yo con mis hermanos me siento me siento un poquito fuera de onda, pero si nos hablamos bien, pero hay ocasiones en que siento que no entro muy a fondo como ellos [...] pues ahora que estoy solo mi madre me ha apoyado mucho, unas personas, aquí la muchacha que está, su hermana, que gracias a su hermana con pláticas y me invitaban a comer a su casa, venían por mi, iba yo a comer a su casa, claro ayudando no?, nos ponemos de acuerdo ya hacemos la comida [...] y mis hermanos me han ayudado también, Daniel una vez me llevó al doctor, mi hermana su madre de él, también me ha ayudado, y así como hay unos que se han portado así, hay otros que se han portado negativamente, porque ni se han presentado, si me han visto, me preguntan ¿cómo estás?, pero nunca han llegado especialmente a verme como estoy [...] de repente que llegó a haber dos o tres ocasiones en que si me hizo sentir mal y también dije

²⁰⁰ Ojos de Gato

pues también a lo mejor me porte mal, a la mejor no sé como lo hayan tomado, yo creo que todos tenemos errores, pero no creo haber sido... haber que no se oiga tan feo... pues tan malo no?, por no decir una palabra tan acá, o sea si llegó a decir ¿porqué no me visitan?, porque yo en lo que cabe no creo ser tan mala onda, porque yo también cuando pude, indirectamente con mi madre le decía pues ten para que les ayuden, nunca me ha gustado así ser ostentoso de que ¡hay le voy a ayudar, ten!, por parte de mi madre le digo, pero yo no me siento muy triste de que no me hayan, hay hermanos que sí como la mamá de él (Daniel), ahora después de la operación no tenía dinero, me dijo préstame tu receta y fue y me compró las cosas, o sea detallitos así pues se ve, francamente no diré que me quieren que me adoran, pero al menos me soportan, si no? la verdad, no lo quiero mucho, pero es mi hermano y vamos a tratar de ayudarlo, pero así que me haya afectado...²⁰¹

✎

- ¿cómo recibió tu familia la noticia?
- pues un poco triste, pero
- ¿qué te dijeron?
- no pues que ni modo, lo que Dios quisiera, o sea con que todos estemos juntos y unidos, pues que no me sintiera mal, que era normal, como cualquier otra enfermedad, que le echara yo ganas,
- ¿para tu esposa?
- para ella sigo siendo el mismo, sigo siendo igual, que de todos modos tengo que echarle ganas, que lleve mi vida normal, me sentí bien con eso, me dio muchos ánimos, me dieron ganas de vivir más porque si se agüita uno mucho, me sentía triste, prácticamente te sientes así, pero cuando te echan ánimos poco a poco se te va olvidando
- ¿y ahora cuando a ti te da esto? ¿cómo te cuidan, quién te cuida?
- todos, preguntan por mí qué cómo estoy, cómo amanecí, como estoy, que no me siento mal, que si me siento bien, la alimentación me cuida mi familia, me regalan fruta, cada rato preguntan qué como me he sentido, como que Dios te va fortaleciendo poco a poquito, y ahorita ya me siento bien²⁰²

✎

... pues como yo les dije así, pues posiblemente ellos se sintieron mal pero como yo venía así normal, pues a lo mejor no me quisieron hacer sentir mal no?, digamos si viene así pues le seguimos la corriente, y pues siempre yo sé que si tiene un límite, y que pues estoy conciente pero si se tratara uno mentalmente, no es tan fuerte al enfermedad como se cree, a unos que tiene herencia como que se trauman, pero posiblemente no es tan traumático si uno lo toma como debe de ser, yo siempre la tomé así, toda la vida, siempre he vivido que yo estoy conciente que en algún momento, pero posiblemente no se cuando como cualquiera, pero así que yo diga que me traume, trato de evitar esos pensamientos, hay veces que hay programas o libros que uno puede leer, yo estoy conciente que si me descuido, hasta una persona sana verdad puede llegar el momento, pero yo trato de evitar, y he tratado de averiguar de la enfermedad y trato de ser optimista, porque si me meto en eso a lo mejor trueno más rápido
- ¿y su familia como lo apoya?
- pues normalmente, yo creo que mi convivencia es normal, como si no tuviera ninguna enfermedad y creo que es bueno eso, porque como que uno mismo se deprime y yo creo que ellos de ante mano saben que en un momento los voy a dejar, pero tratando continuamente actuar normal, vivir el momento, eso me ayudado más
- como si el hecho de verlo a usted como si estuviera enfermo lo minimizaría de alguna u otra manera
-: sí, sí,

²⁰¹ Me odian por ser el consentido

²⁰² La alegría de Don Deme

- y en cambio si lo ven como si estuviera normal, le levanta, sigue adelante
- yo creo que eso es lo que me ha ayudado a sentirme bien, dentro de lo que cabe, pero pues nunca me limita, yo lo que quiero hacer lo hago y me dejan hacerlo, me ayudado a seguir a que no me limite, simplemente si las desveladas pues si ya se resienten, también es otra causa, el trabajar en la noche, pero no me limitan y me limito en el sentido de la alimentación , pero nada más, veo bien, entonces no tengo problema, porque uno mismo sabe hasta donde, yo cuando sienta eso, pues ya sabré que no lo pueda hacer, pero mientras sienta que si lo puedo hacer, pues lo hago²⁰³



... porque eso sí, no nos dejamos solos nunca, nos procuramos mucho por nosotros, sabes que cuidate, tápate, o yo voy por ellas, o ellas vienen por mi, o sea muy unidos somos en cuanto a ese tipo de cosas y procuramos tener la atención debida, que nunca se había dado el caso hasta ahora yo, y pues ahora todas las atenciones para mí, como que hay un poco más de querencia para conmigo, que me mimen más o que me quieran más no?, porque de hecho pues así somos, mínimo dos o tres semanas hablamos, la hija que esta soltera mínimo al día nos hablamos 3 veces y todos los fines de semana estamos juntos, y en cosas especiales, por ejemplo en mi enfermedad no pues rápido me ve, y quiero saber y entérame, y ahí si es así, yo me siento bien, a mi me gusta que me quieran, porque yo quiero mucho, yo soy goloso para el amor, o sea a mi me encanta dar amor y obviamente me gusta que me den, yo soy como de la antigüita pero con amor, mi gato yo lo quiero mucho, lo mimo y lo alimento, mis pajaritos los quiero mucho, les cambio su papel, no les aviento el alpiste y se acabó, les doy su vitamina, su agua, obviamente a mis hijos, ahora imagínate a mi mujer, entonces así soy, y obviamente ahora me gusta que me mimen un poco más porque me cuidan más por la enfermedad, por eso, más, no la vemos como – uy ya estas enfermo, qué vamos hacer!, no, no, es totalmente diferente, - sabes qué? ahora te cuidas más porque ya estas enfermo entonces... pero ellas sufren las consecuencias, porque ahora si yo no puedo comer carne, ellas tampoco pueden comer carne, o sea que ellas también se enfermaron también, aunque yo les digo pues ustedes cómanlo aunque yo coma otra cosa, porque el caso es que comamos todos juntos, aquí eso es lo que vale, y entonces no vale lo que vas a comer, vale la convivencia que vamos a tener, porque eso para mi es muy valiosa la convivencia con ellos, que cuéntame de esto, cuéntame de tu trabajo, cuéntame de tu escuela, y ya me voy enterando, si no comiéramos juntos no me voy a enterar de eso, entonces como obligación, almorzamos, comemos y cenamos los dos días juntos, eso sí no hay vuelta, como que nos unió más, saber que tengo la enfermedad nos unió más²⁰⁴



... pues cuando llego y les dije que tenía muy alta el azúcar, primero que nada se preocupan, pero también me dice Pascual mi hijo: - es que tu no te cuidas mamá, si sabes que no debes de comer tal cosa, que no debes de hacer tal cosa, no lo debes hacer, aunque te den muchas ganas, dice aguántate, pero no, si sabes que te hace daño y comes, entonces tu debes de cuidarte tu sola, si se preocupan, se preocupan mucho
- ¿usted cómo se cuida?
- ya un poquito mejor, ya pienso que me debo de cuidar, que nadie, nadie me va cuidar más que yo, porque si yo no me cuido
- nadie la cuida
- pues no porque dirán, mi mamá ya sabe que tiene que hacer las cosas bien, dirán que si me dicen que aunque no, aunque me digan - no hagas esto, y si yo lo quiero hacer lo voy hacer, a lo

²⁰³ Música para mis oídos

²⁰⁴ Goloso del Amor

mejor por eso dicen eso: - mejor allá ella, siempre me regañan: - no comas, no hagas esto, no hagas lo otro

- ¿cuándo se pone mal, en su familia quien la cuida?

- ellos!, me han llevado a la clínica, allá están conmigo, hasta que salgo, después ya están allá en la casa muy preocupados, todos al pendiente de que, mi mamá también, aunque ya está viejita siempre que se me sube corre a verme... (sigue llorando), ahora si ya me siento querida. (Mi marido) apenas hace poquito supo que yo estaba enferma, y este el nunca supo, nunca, porque pues si él nunca hizo caso de mí, nunca me ha dicho: -¿oye estás enferma?, ¿qué tienes, qué te pasa?, él nunca le ha merecido nada, nada, ni una pastilla ni nada, a lo mejor porque él no sabía que estaba enferma, pero ahora que sabe, tampoco igualmente, no, no me dice nada²⁰⁵

✂

... me siento triste, ellos también, pues así debe de ser no?, [...] mi vida pues ya, me quede más, otra vez desamparada, porque ahorita mi hijo, si esta pero ya es casado, y ya tiene sus obligaciones [...] pues que más, no lo... la nuera pues me ignora, así es, se avergüenza yo creo, pero que puede uno hacer...²⁰⁶

✂

... pues ellos me decían que no me preocupara, que era una enfermedad como todas, que yo lo tomaba muy a pecho: - no mamá no haga esto, mejor ayúdenos a curarse, y mi papá se deprime porque (usted) se encierra en su cuarto y no quiere hablar con nadie y no quiere comer, y como cree que nos sentimos nosotros al verla así, aunque usted se enoje, pero les digo lo que hace entender uno solito que lloraba, porque yo sentía muy feo no?, de verlos así²⁰⁷

✂

- ¿su familia cómo tomó la noticia?

- yo creo que ellos si se entristecieron un poco más porque hablar de un diabético es como ya tener un paso hacia el sepulcro, pero no, desconoce uno la enfermedad, como todas las enfermedades, yo te podría decir que cuando a mi esposa le detectaron cáncer, y le dieron consulta, yo pensé, ¿y llegará a la consulta?, la vio el doctor y la sito en tres meses, yo dije, con cáncer ya con trabajos ya la voy a encontrar muerta, así yo pensaba

- ¿y ahora en este momento quién lo cuida?

- pues es que no hubo necesidad de cuidarme, no yo seguí mi vida normal, me gusta la bailada, el tener los problemas por un lado, tengo las quincenas seguras, lo que otros no que tienen un negocio²⁰⁸

✂

- ¿y su familia? ¿cómo ellos tomaron la noticia? ¿qué le dijeron cuando se enteraron que tenía Diabetes?

- pues mi hija la grande, ella fue la que, como era ella la que estaba ahí al pendiente, a ella le dijeron que yo no quería que me pusieran la insulina, pero hable con ella, ella también es Diabética

- ¿su hija?

- mi hija sí, ella empezó primero que yo, ya hable con ella- porque no quiere ponerse la insulina, y ya me dice y pues así me la tengo que poner, primero ella me la ponía pero ya cuando entre a

²⁰⁵ Una servilleta para llorar

²⁰⁶ Así fue mi vida

²⁰⁷ Bolsas para sonreír

²⁰⁸ Los Timbales de Acerina

trabajar me la ponían aquí en protección civil y en la tarde me la ponía ella, pero ahora me la pongo toda en la mañana [...]

- ¿además de su hija sus demás familiares como tomaron la noticia?

- pues como que bueno mi hermana es más grande que yo se ha descompuesto mucho con eso de la azúcar, antes no era muy enojona, ahora dicen que es muy enojona, como no convive uno mucho con ellos, que es muy enojón, y luego el otro que sigue de mi hija es muy enojón y no como que no se acepta la enfermedad [..]

- ¿en este momento con su familia ha habido cosas que cambiaron a partir de su enfermedad, la relación usted notó que cambiara?

- no, pues todo sigue igual, mis hijas ahí, y más bien, mi hija te digo que es diabética, ella si se ha puesto pero bien mala, muchas veces ya estado internada, a ella también ya le han dado infartos y este pero es que también, pero es que también a ella, como dicen, apapacha mucho uno al enfermo, en ella si, porque te digo que lo hace, a lo mejor las personas que hacen eso, lo hacen inconscientemente, de que porque estoy mala me van a apapachar más o mi marido me va a poner más atención, no creo yo eso, porque te digo ella también esta mal, porque cuando su marido así la ve bien mala, es cuando si se apura no?, pero este mientras así como que no le importa que esta mal, como que ya lo aburrió no sé, algo así, este bueno él, su papá de mi yerno es así, este también su suegra de mi hija estaba así bien mala y ella ya falleció, pero dicen yo no me di cuenta, dicen que el señor como que ya estaba aburrido de que ella estuviera así mala la señora, entonces dicen que le decía: - ay nomás ahí te estas muriendo y ni te mueres ni nada, nomás estás ahí, y si pues de un momento a otro, tenía Diabetes, pero no se que le pasó en su dedo que se le hizo como una ampollita, se le infecto el dedo como en agosto, luego llegan a buscarla porque se había hecho el papanicolao y que tenía cáncer, la llevaron hasta el centro médico, mira ella de un momento se dio un bajón, de agosto a octubre se murió y dicen que el señor este la trataba bien mal, ya al último si le lloraba, que no se muriera, pero la señora se murió, y ahora mi como que mi yerno tiende a ser igual que su papá, como que eso esta muy, como que no le importa mucho si esta así mala [...] como que andaba medio bien, pero si lo piensa uno porque a penas estuvo internada, ora en mayo o en junio, que ya estaba muy grave, le dio como un coma, y este igual decían como conmigo, que a lo mejor no salía, pero pues si, si se compuso, ahora si esta mejorcita, a ella casi no le funcionan su riñones, está yendo a Veracruz por una medicina que de un doctor botánico de allá, le ha hecho bien, pues creo que ahora en las vacaciones de julio, creo que sí, porque fuimos con mi cuñada que es maestra, nos llevo en su coche y mi hermano, nos llevaron allá a que fuera por su medicina

- ¿su hija también vive aquí?

- si, también vive aquí

- ah es la que vive con usted

- no vive más para allá de la casa, pero siempre esta en la casa, y este esa medicina le ha hecho mucho bien, le han hecho ya una diálisis, estuvo allá en el Hospital General del distrito en marzo, creo, le hicieron diálisis y allá fue donde le dieron el número de teléfono de este doctor botánico, y fue y si se empezó a componer... y ora que estuvo internada, le dijeron que es candidata a la diálisis pero todavía no, lo que le afecto fue algo... y entonces este esta tomando, ya que salió del hospital y todo, siguió tomándose su medicina de allá y si esta un poquito mejorcita, le digo ahora a mi yerno:- ahora con este susto que le diste a ver si no se pone mala, porque luego, luego se pone mala, y pues él como que ya porque ella esta mala, se viene acá para la casa porque están pegando cajas para la luz de bengala, unas pegan y otras arman la caja, ella arma la caja, y ahí por lo menos que se entretenga, que no este pensando que esta mala, es que sin hacer nada si a lo mejor si piensa uno mucho, hijole es que me duele aquí, me duele allá, y pues ya haciendo algo ya se distrae uno, y entonces yo no llego a que me apapachen mi enfermedad y mejor no, porque yo pienso que aburren, mejor así, que no este, pues yo digo que cuando yo me llegue a morir, así que me duerma y ya no amanecer que no diga alguien que: - ay ya estoy aburrido de andarte cuidando, de estarte lidiando, no sé²⁰⁹

²⁰⁹ Mi canija escoba

☒

- ¿quién lo cuida, cuando usted se pone mal?
- mi esposa y mi chamaco
- ¿ellos lo ven?
- hey

- ¿y cuando ellos supieron que tenía Diabetes, cómo se sintieron, cómo los vio usted?

A: no pus me dijeron que me cuidara yo, que ya no siguiera tomando refresco, ya no siguiera tomando yo agua, buena agua sí no?, pero que ya no le echara yo tanto al refresco y ya después cuando me vieron que me controle mejor, ya igual me dicen que me cuide yo, que coma yo por aquí, que no ande yo en ayunas porque es malo: - tienes la Diabetes y luego aguardaste sin comer no!, no digo yo como por ahorita por ahí, luego a veces un pedacito aquí con sus hierbitas... es lo que hago²¹⁰

☒

- ¿su familia cómo recibe esta noticia?

- no pues ellos este a mi modo de ver, mi esposa dice: - no si tu no tienes nada!, no te deprimas, me pone de ejemplo a otras personas, como fulano de tal están más amolados y eso a mí me reanima, mis hijos me dicen: - cuídate, cuídate, pero nunca me han dicho: - oye porque te andas tomando tus copas si sabes que no, o sea que no, nomás me dicen: - cuídate ya no tomes mucho, o sea que ellos nunca me han dicho: - oye andas de borracho, andas tomando, y claro que a veces me paso, pero nunca me han dicho:- oye papá!, pero ellos no se han deprimido y yo tampoco me he deprimido, al principio como que estaba, ay caray, ay Dios mío no puede ser, pero pues creo que ya mucha gente esta enferma de esto²¹¹

☒

- ¿su familia como lo tomo?

- pues nada, que quiere que me digan, nada, pues si me dijeron pero pues ora si que tuve el apoyo de mi esposa, me dijo que no me preocupara que nos íbamos a curar, también he tomado té, no se que té, pues por lo regular casi no me cuido, tomamos lo que sea, yo no guardo dieta casi y me siento bien²¹²

☒

- ¿en su familia sintió algún cambio para con usted a raíz de su enfermedad?

- pues no, bueno un cambio, pero cambio a favor, porque pues no me han dejado, si que he estado malo y no me han dejado, que ya estoy mal y que no me ayuden pues no, como ahorita que me operaron del riñón, todos estuvieron

- ¿a lo operaron?

- sí

- ¿y ahí cómo fue?

- me sacaron un cálculo

- ¿tiene mucho?

- ora verá... como dos años o tres, va pa tres años, sí eran unos dolores muy fuertes, me analizaron y que tenía la piedra ahí, de ahí me sacaron una piedra, y todos, todos mis hijos estuvieron ahí, fue un cambio pero fue a favor en la forma en que esta uno, no cambiaron de que fui malo o equis cosa de que se hayan acordado mi esposa, mis hijos, no de que se portó malo o alguna cosa, como le explico, de que aunque sido cierto o no haya sido cierto, aunque si fue

²¹⁰ Un Xoconostle en el camino

²¹¹ Vamos a bailar Danzón!

²¹² No quiero que me cuides

cierto, platicando aquí, no, que: - déjelo se porto mal con nosotros o equis cosa, o no nos dio, no todos estuvieron, todos me apoyaron, ese fue el cambio bueno aquí en la familia²¹³

✎

... mi hijo Tacho me mando una señora que para que me lavara porque como mi señor andaba de dadivoso por otro lado pues no y luego mi hija también me quería mandar una señora que cocinara, pero no, pero quiero hacer la comida para todos, yo no quiero que venga otra que lo haga, y además eso me sirve de ejercicio porque ya no voy a hacer nada, qué voy a hacer, les digo: - no me hagan sentir inútil, no me hagan ser inútil, porque si Dios me presta vida yo todavía lo voy a hacer, yo todavía lo puedo hacer, pero si cuando me agarra una gripa fura pues si es imposible que lo pueda hacer, ora les toca a ustedes, pero mientras este yo bien, le doy gracias a Dios de que este yo bien [...] y como mi cuñado trabaja en una farmacia de descuentos pues me dijo de otra que me hacen descuento, antes iba a Izcalli a surtirme de mi medicina, cuando no podía mi Tacho o mi Lino me la traían o mi Chucho, pero ora mire que me dieron el número de teléfono de ahí y con eso pido mi medicina y me lo vienen a dejar hasta acá²¹⁴

✎

- ¿pero cuando está aquí quien la cuida, cuando se llega enfermar, también Checo?
- también pues el verdad?, tengo diarrea que me da medicina el y ya me alivia, porque así de enfermedad que este yo en la cama no!, no, no me ha tocado
- ¿y ellos cómo tomaron la noticia, de que usted tenía Diabetes?
- pues quien sabes, ese si quien sabe, porque tratan de cuidarme, tratan de cuidarme
- ¿su esposo que le dijo?
- nada, no dijo nada, dice: - pues ya estás diabética, pues ya que!
- ¿usted sintió algo con respecto a esa reacción?
- no, no sentí nada, yo vivo mi vida normal, pero cuidándome de que no coma yo, que veo el pastel no lo como, si acaso un pellizquito y ya, de un chocolate que me lo dan pero luego me lo quita Toño de mi mano: - no puedes comer esto!, y así²¹⁵

✎

- ¿y cuando su familia se entera de que usted tenía Diabetes, como lo tomaron, qué le dijeron?
- pues nada, la recibieron normal porque como mi mamá también es diabética, pues la recibieron así, pues alguien tenía que heredar algo
- ¿y lo apoyaron...
- pues como una especie de burla para yo aceptarla, para que yo no sintiera feo, o sea no hacerme, no sentir lástima de mi, me decían
- ¿qué le decían?
- pues ya estas diabólico, ya estas azucarado, o endúlzame mi café
- ¿y usted sentía enojo o le molestaba esos comentarios?
- pues al principio sí, sí se siente, pero una vez que aceptas la enfermedad pues se toma normal, y cuando no se acepta, el hecho de que se estén burlando de uno como que es desagradable, si la cosa es que aceptes la enfermedad y que te conformes que es una enfermedad terminal y ya²¹⁶

²¹³ Fuego de Noche

²¹⁴ ¿Un caldito loco?

²¹⁵ Hermelinda Linda

²¹⁶ Los Caminos de la Seriedad

✎

- ¿quién la cuida?
- pues yo sola, o los hijos, o mi señor, que a veces me siento agotada, pero no yo me siento bien, no me siento mal, le doy gracias a Dios de que no me ha hecho sufrir como a otras personas
- ¿cómo la apoyan?
- pues yo siento que normal, por ejemplo ellos nos ayudan que cuando vamos al doctor, que nos llevan a la central o que nos dan para las medicinas, cosas así, yo creo que eso también eso nos ayuda, eso no nos estresa tanto, de que vemos como trabajan, y se mantienen solos²¹⁷

✎

- ... entre nosotros también nos hemos dado ánimo, nos han dado ánimo más que nada, todo depende de que se cuiden o que no se cuiden, si nos estamos checando constantemente la glucosa, nos la checa mi hija y la presión también, solamente así vamos
- ese es el papel que ha jugado su familia en esta enfermedad
 - claro, hemos estado unidos
 - ¿y de qué otra manera los han apoyado?
 - ellos económicamente, pues cuando vamos a consulta no nos dejan, siempre nos acompaña alguna de mis hijas, el que nunca ha ido es Toño, no es porque no tenga voluntad de llevarnos, sino porque como nos vamos el viernes en la noche y regresamos hasta el sábado en la noche otra vez, pero él no puede ir porque sus trabajos los tiene que entregar los sábados y es el día que le pagan, es el trabajo que lo absorbe para cumplir, pero si hay apoyo económico con ellos²¹⁸

El medio ambiente familiar es uno de los muchos factores relacionados con el control de la Diabetes, pero parece ser el más importante, ya que la adherencia individual al autocuidado y el éxito de éste comienza en casa. La existencia del apoyo familiar podría alentar al enfermo a cumplir con la prescripción médica, a mantener conductas de salud como son el ejercicio y la alimentación, a proporcionar ayuda y los recursos necesarios tales como información, asistencia y atención durante la enfermedad. Sin embargo, también se da el caso contrario, pese a que existe el apoyo, éste consiste más en la negación propia de la enfermedad pues se cree que mientras no se le de importancia a ésta pasara desapercibida en el entorno del enfermo y éste no se percibirá a sí mismo como un enfermo, he ahí un factor de abandono hacia el propio cuerpo de la persona y por ende a la desatención del mismo padecimiento.

²¹⁷ Mango dulce y tierno

²¹⁸ Metal para el Corazón

VIII. SEXUALIDAD

Aunque unas de las complicaciones de la Diabetes son la impotencia y las constantes infecciones en genitales y vías urinarias, fue difícil de abordar, hombres y mujeres suelen afirmar que la enfermedad no les ha planteado problemas con su pareja, o de haberlos los atribuyen a su relación interpersonal; se sabe que la información obtenida es incompleta y falseada, observamos pues que se hacen presentes las creencias y prejuicios que rodean a una sexualidad más bien oculta. Debido a que la edad donde la Diabetes aparece más frecuente es a partir de los 40, se manifiesta una convicción de que las necesidades sexuales van disminuyendo conforme a la edad y al avance del mismo padecimiento; intercambiando las relaciones de pareja a la preocupación de los problemas suscitados con los hijos.

... (mi vida sexual inicio) no pues, desde que me case, y gracias a Dios muy bien todo, como Dios manda, todo bien tranquilo, ninguna enfermedad, todo muy tranquilo²¹⁹

⌘

- ¿y con su esposa?
- igual, con mi esposa igual, aunque hoy a treinta y tantos años de casados, como que hemos dejado un poquito ese termino, como que ya no nos decimos tanto te quiero, pero seguimos queriéndonos y tal vez hemos cambiado eso por cosas más maduras, más madura quiero decir, las preocupaciones de ella y mías casi no tenemos, pero las preocupaciones de los hijos nosotros las absorbemos y eso es lo que más tratamos –oye pues la hija fulana, le pasa esto, en que le vamos a ayudar, que le vamos hacer, están mal, ve hablar con ella, ve hablar con él, entonces como que ese tipo de cosas nos han cambiado un poquito a no vernos tanto ella y yo, no vernos emocionalmente, como que hemos dejado un poquito ese termino de ella y mío y lo hemos cambiado por los hijos, de ayudarles o de aconsejarles o de que sientan que estamos con ellos, llámese hija o llámese yerno, porque mi yerno es como mi hijo, porque yo no lo veo como ajeno, para mi es mi hijo también, y mi nuera es lo mismo, mi nuera es mi hija también y trato de verlos así, como hijos
- ¿y digamos como se siente ahorita con la relación con su esposa?
- muy bien,
- a pesar de que como dice hay un distanciamiento entre ustedes mismos y se van más hacia la relación con sus hijos
- sí, de todos modos seguimos ella y yo en muy buena relación, física, económica, moral, sexual, todo entra en buena armonía, porque al fin y al cabo vemos el problema de los hijos²²⁰

²¹⁹ La alegría de Don Deme

²²⁰ Goloso del Amor

✂

... dormimos en la misma cama, pero como dos extraños, yo no quiero tener nada que ver con él, y él a lo mejor ya se resigno, luego si me dice cosas, que estoy muerta, que ya no tengo, que ya no siento nada, porque no lo quiero, que quien sabe qué, a lo mejor por mi enfermedad le digo, porque él apenas últimamente supo que yo estaba enferma

✂

- ¿cómo ha sido su vida sexual?
- pues bien, normal, porque yo he escuchado comentarios que ya me dio... que ya no son las mismas, a una vecina dice que cuando le quitaron la matriz que ya no es igual, que sus maridos por eso las dejan y que hasta hacen... porque ya no es igual, y que le digo: - ay que le sabes algo a mi marido o se lo dices al tanteo?, me dice: - ay no es que tu marido es un santo!, dije: - ay no me digas tu!, pues si oye no?, qué me esta diciendo, - no, no yo nunca le he sabido nada, - ah entonces no me digas cosas, y pues gracias a Dios que el ande por ahí no, pues tenemos la relación bien²²¹

✂

- ¿cómo era su vida sexual?
- pues bien, más antes si tuve una vez una infección y eso yo creo que por él que me trajo esa infección pero pues fuimos a ver al doctor y ya, ya después pues ya no había sexo ni nada, ya él estaba viejito y ya no podía²²²

✂

- ¿cómo ha sido la vida sexual?
- pues normal, como cualquier matrimonio
- a raíz de la enfermedad se llegan a tener problemas, por ejemplo para tener erección
- no yo no, yo no he tenido nada de eso, no, no, pues es que erección y eso si lo sigo teniendo, no me ha afectado²²³

✂

- ¿cómo es su vida sexual?
- ya muy limitada, mucho muy limitada por la cuestión de la Diabetes, la Diabetes me vino a romper todo el esquema, de hecho para que yo tenga relaciones sexuales necesito ponerme a dieta muy rigurosa y no descuidarme de mis medicamentos y me recupero, pero lógicamente un descuido, que una quesadilla de más, que unas carnitas, se me sube el azúcar y ya no funciona, entonces si afecta

✂

- ¿cómo era la vida sexual?
- también normal, pues me refiero yo a que digamos deseábamos tener un hijo y no se daba, entonces pues fuimos a ver a un ginecólogo y él fue hasta cierto punto hereditario, porque mi suegra fue hija única, Gabriel fue hijo único y dice pues a lo mejor heredas eso, y si efectivamente porque Gille nomás vino y ya no hubo más y eso vino hasta los 6 años, o que yo pensara o que yo

²²¹ Mi canija escoba

²²² Hermelinda Linda

²²³ Los Caminos de la Seriedad

viera que mi marido ya se fue por otro lado, dos o tres, luego yo le decía yo aquí: - no me vayas a hacer guaje, - no pues si yo te quiero un montón,
- bueno a veces con la diabetes, se llegan a tener infecciones, padeció usted alguna
- no, no sinceramente yo, pues siempre yo visitaba yo a un ginecólogo y siempre me trato bien, me refiero a que póngase sus óvulos, a prevención, pueden crear hasta en el baño, puede crear un contagio o lo que sea no?²²⁴

✎

- ¿acerca de su sexualidad?
- pues de recién casados
- ¿con la enfermedad es muy frecuente que se lleguen a dar infecciones, usted sufrió algunas?
- no, no, inclusive ahorita me hicieron el papanicolao, hasta siento pena, pero si son doctoras como que da más confianza, en toda mi vida una sola vez me han hecho, pero pues no, nada he estado bien²²⁵

✎

... no pues ha disminuido también, ya no tenemos la erección que debe ser pues por la misma enfermedad, si, he perdido la erección de mi miembro por la misma enfermedad
- ¿ha habido casos de infecciones?
- no, nunca²²⁶

IX. PERCEPCIÓN DE LA ENFERMEDAD

En el proceso de atribuir significado a su experiencia, el paciente individual no inventa significados, sino más bien usa los significados, la experiencia de la enfermedad no sólo esta definida cuando las personas mismas se vivan como diabéticos, pueden tener la Diabetes, empero, la presencia o no de síntomas determinara si se perciben como enfermos, lo que hará con ellos y por qué.

Los enfermos de Diabetes explican e interpretan su enfermedad con características distintas para cada uno, y bien puede ser desde su percepción, o de la familia, pareja, médicos y demás personas que los circundan. La percepción que se tiene del cuerpo, de la enfermedad, así como de la manera en que afecta física y socialmente a la persona son manejados en formas particulares en la acción que ejerzan y la comprensión del padecimiento:

- ¿Cómo se siente con su enfermedad?
- Pues yo siento que la he sentido como muy agotada, y a veces quisiera hacer esto, esto y el otro, como normal, como gente normal, barro y sacudo, cambio mis cortinas o que simplemente

²²⁴ Ayda Leigh

²²⁵ Mango dulce y tierno

²²⁶ Metal para el Corazón

hago otra cosa, al otro día ya amanezco con un dolor de cuerpo, bien agotada, y digo ay ya no puedo hacer las cosas como antes, y me siento mal porque digo ay ya no puedo como antes, me siento mal, porque ya no puedo hacer lo mismo, o que quiera hacerlo rápido así y no como que ya no puedo, ya me siento muy cansada, me desespero no sé.

- ¿Cómo percibe el tener diabetes?

Bueno yo digo, yo me pregunto no sé como lo quieras entender, digo Dios mío por qué me mandaste esta enfermedad, me castigaste por algo, yo así lo pienso., y ya me pongo a chillar, pero ni me hace caso y pus ya ni modo - ¿Cómo percibe el tener diabetes?

- Bueno yo digo, yo me pregunto no sé como lo quieras entender, digo Dios mío por qué me mandaste esta enfermedad, me castigaste por algo, yo así lo pienso., y ya me pongo a chillar, pero ni me hace caso y pus ya ni modo²²⁷

⌘

- ¿entonces como percibe su padecimiento?, por ejemplo, lo ve como un castigo, como una bendición, una oportunidad, una forma de buscar apoyo, ayuda ¿cómo la percibe?

- Ah pues yo la percibo como el resultado del descuido que tiene uno en el como te diré, en la manera de comportarse tanto emocionalmente como materialmente, moralmente y principalmente en lo que es el hábito de comer, o sea, que no se rige uno por las cosas naturales, como son el comer adecuadamente, hacer ejercicio principalmente, y que todo uno lo lleva al exceso, al ahí se va, o sea uno no tiene la precaución de llevar una vida normal, sino que a veces cuando tiene uno, vamos a decir, el poder económico se excede uno de comer, beber, de divertirse de manera excesiva, o sea, los excesos son muy malos, y como decías si es una bendición o un maleficio, o algo así, no, no, yo digo que ese es el producto de no saber vivir adecuadamente nuestra existencia ¿no?, y esos son los resultados [...] pensé que era una cosa llevadera, que uno sigue funcionando igual y no es así, cambia totalmente porque he me dado cuenta que uno pierde sus facultades, se van perdiendo con mayor rapidez, y más si no se cuida uno, yo me he dado cuenta de que estoy perdiendo mi oído, mi dentadura se esta deteriorando, se deteriora el sistema inmunológico de uno.

- ¿eso es que lo puedes traducir?

- Pues siente uno mucho cansancio, hasta a veces uno se deprime por esa situación, pero más que deprimirme yo me siento, que al no guardar ciertos, no guardar el comportamiento adecuado para que la enfermedad no avance con la rapidez que uno no desea y aparte que no se tiene la información y aparte uno no la busca, principalmente porque uno no la busca, porque sí hay mucha información, muchos métodos, que le hace la vida a uno más llevaderas, pero por un sinnúmero de cosas no las busca uno, no se acoge uno a ese tipo de cosas o a ese tipo de métodos que le pueden beneficiar.²²⁸

⌘

- ¿tú cómo ves tu enfermedad, cómo la recibes?

- tranquila, me siento normal ahorita, o sea haz de cuenta que yo siento que no estoy enfermo, ese es mi idea, de no pensar que no estoy enfermo, pensar que estoy bien, no clavarme en eso, porque yo digo que es donde más se agüita uno, no pensar que uno esta enfermo, pensar que uno esta bien y echarle ganas [...] como un pasatiempo, sí como un mal sueño, yo como un sueño, haz de cuenta que yo ahorita me siento que ya estoy bien, que ya Dios me dijo ahorita ya te puedes recuperar y échale ganas, como si hubiera sido una llamada de Dios, me siento bien , bueno no le hecho nada a nadie, pero Dios sabe porque hace las cosas, él sabe lo que hace, él nunca se equivoca, en nada²²⁹

²²⁷ Entre Manzanas

²²⁸ Ojos de Gato

²²⁹ La alegría de Don Deme



... pues realmente, yo no entiendo, bueno a lo mejor pienso que a lo mejor es porque cuando de muy joven empecé a tomar unas copas y a lo mejor creo que eso vino por ese asunto, tomaba un día y no comía dos, o sea me hacía mucho daño, mucho daño, pero como era uno joven que había que hacer con los amigos como dicen, la onda ¿no?, que tomate uno, nunca acostumbre a tomar dos días seguidos, un día y lo dejaba de tomar digamos 8 días y yo pienso que eso es lo que me provocó, que me hacía mucho daño, me cayó muy mal el alcohol, inclusive como los compañeros fumaban, yo quise fumar y nunca me gusto fumar, al contrario, me fumaba un cigarro y me dolía la cabeza, me sentía mal, entonces si trate de fumar, pero nunca pude lograrlo, y también el alcohol nunca se me hizo como ahora que lo tengo que tomar pues casi a fuerzas, simplemente cuando íbamos decía ya no vuelvo a tomar, ya tomé y no le seguí, pero yo pienso que de ahí, porque yo devolvía mucho el estómago, toda la noche estaba vomitando, y mi físico, porque todo quedaba desecho, devolvía toda una noche a raíz de tomar, si veía que ya me pasaba, me dormía en una hora o dos y ya me despertaba, pues ahora con la Diabetes pues nunca me ha impedido a hacer lo que yo quiero, he hecho todo, o sea que yo la tengo, pero he hecho todo, he paseado, he caminado, he comido, o sea que nunca pues hasta el momento nunca me ha perjudicado no, que diga pues que ya comí algo y que me haya hecho daño, nunca he tenido problemas de eso, pues mucho tienen acidez, yo no, mi estómago esta perfecto, nunca o sea que si yo llego a cenar y me acuesto, no pasa nada, o sea que no me siento que tengo agruras, nada, o sea que siempre me funciona bien, nomás es el páncreas que eso dicen los médicos, entonces eso es lo que deja de hacer su trabajo, pero de ahí no tengo problemas digestivos, de nada, creo que pues eso ha sido ganancia, que no me ha sido impedimento mi enfermedad, para nada, inclusive muchos llegan a perder la vista, he ido al oculista y me ha dicho que si uso lentes porque es natural, porque todos sanos o enfermos llega el momento en que se usan por cansancio, yo de lejos veo bien, o sea que nunca ha bajado el nivel de mi vista, entonces no me ha impedido nada poder hacer lo que yo quiero, claro yo se que tengo mis límites y trato de cuidarlos, también aunque este uno sano, también si hay exceso también va hacer daño, entonces yo he tratado de cuidar y conservar eso pues más o menos en un buen estado, inclusive pues yo hasta a penas empecé con el dolor de los dientes, nunca en mi vida nunca había sentido dolor en algún diente o una muela, mis muelas las tengo enteritas, pero si sufrí de alguna infección debajo de la muela, pero de ahí no, no he tenido problema²³⁰



- ¿usted como recibe la enfermedad?
- yo creo que recibo la enfermedad en base de mi glotonería, yo era muy glotón y esa es una consecuencia de que no te cuidas, de que no tienes esa educación, de que comes algo que no debiste haber comido, eso, yo creo que a eso se debe mi enfermedad, porque Dios nada tiene que ver con mi enfermedad, si yo lo provoque, si yo lo hice y se acabó, tu ahora sufres las consecuencias no?, pero no lo siento como castigo, siento como que hoy debo darme cuenta y decirles tal vez a mis nietos, a mis hijos, que a lo mejor ya es tarde, pero a mis nietos es aún muy buena hora de decirles - sabes que mira deja de comer esto, deja de comer esto, no hagas esto, no hagas esto, hoy quiero adelantarme a mis nietos a que un día no estén enfermos o que por lo menos el sistema de alimentación les cambie un poquito de lo que yo no pude hacer, entonces hoy en ellos quiero que cambien mis nietos, quiero cambiar ese sistema alimenticio, para que sea más amplio y cuidarse que a tenerse a ser como yo hice, a comer todo y a parte mucho, yo soy muy tragón, yo comía todo, si el cuero del pollo es lo que más daño hace es lo que más me gustaba, si la carne de puerco hace mucho daño, pues yo la comía, si el chicharrón es pura porquería pues a mi me encantaba comerlo, hoy eso trato de hacerlo no porque yo me sienta malo, o no, por el hecho de haber sido tan ignorante y no haberme educado, no haberme

²³⁰ Música para mis oídos

enseñado a comer las cosas que son necesarias comer, sino comer de todo, oye eso yo lo veo como experiencia para pasarla a mis nietos, para pasarla a mis hijos que hoy actualmente espero todavía les sirva, yo quiero que mis nietos no lleguen a ser diabéticos, desde hoy hay que procurarlos, prevenirlos para que un día no sufran esto, ora a mi me salió de viejo, a ellos se les puede venir más jóvenes y van a sufrir, porque cuando te sale la enfermedad y si eres muy joven si vas a sufrir más tiempo, yo como ya estoy viejo ya lo tomo más fácil, con más paciencia, con más tranquilidad, pero a lo mejor una persona que tenga 30 años y le pronostiquen su diabetes, entonces yo creo que si va a sufrir más, puede ser porque yo creo que yo goce mucho la vida, yo goce la mejor de las mujeres, yo goce el mejor de los alimentos, en el restauran más caro yo un día lo goce, igual que en la fonda más barata, también la goce, entonces yo no tuve algo que yo dijera -¿qué se sentirá hacer esto?, yo no tengo nada, yo hice todo lo habido y por haber, yo no sufrí absolutamente de ninguna carencia de nada cuando fui hombre ya solo, entonces yo creo que algo debo de pagar, y a lo mejor lo estoy pagando precisamente con la enfermedad, que tampoco lo siento como la enfermedad, no creas que – hay yo estoy enfermo!, no, no, no, trato de pensar que ni estoy enfermo, y trato de hacer mis actividades igual y todo, lo único que si es que tengo cuidado con mi alimentación verdad, pero mi vida sigue siendo igual, ni tengo en la mente mi enfermedad, no lo veo como castigo, ni con lamentación - hay estoy enfermo, cuidame!, no, no, al contrario trato de activarme, porque yo creo que nadie es culpable e mi enfermedad, ni Dios menos, todavía no?, ni culpo a nadie, ni me siento mal, ni me voy a matar porque estoy enfermo, al contrario quiero vivir más, para sanarme, si es que se puede decir así, pero pues estoy contento, estoy muy contento²³¹

- ¿cómo recibe esta noticia, cómo un castigo, como una...

- como todos que nos llega una enfermedad no?, porque de una enfermedad pues a todos nos parece duro, pero ahí la llevamos²³²

✎

- ¿por qué no aceptaba su enfermedad?

- no sé, no sé, sentía que ya no servía yo para nada, yo decía mejor es que me muera ya, que mis hijos, bueno para mi se acababa todo pero te digo mis hijos, me quieren mucho, mucho y mi marido también, empecé como que a ver que yo estaba mal y ya comencé a tratarme²³³

✎

- ¿cómo considera su enfermedad? ¿cómo una oportunidad, como una bendición, como un castigo?

- yo pienso que es descuido de uno mismo, así es uno de descuidado, yo veo que los naturistas dicen una verdad, dicen que hay un doctor que va a la raíz de la enfermedad, dicen que este doctor echa a andar los órganos que ya no funcionan, eh ahí para crearlo, pero yo soy incrédulo, yo creo en Dios y si tu quieres soy muy amante de nuestras tradiciones y no lo hago por el santito sino por a veces por la gente, porque yo quisiera que el que esta así estuviera bien... pues yo pienso que paga uno las consecuencias, uno es el culpable, por falta de cultura a lo mejor, ahora tu bien sabes que las gentes que saben de cualquier especialidad te dicen – no hagas, esto, no hagas esto, nunca le hace uno caso, hay borrachos - que te mueres, - me muero y se mueren felices, porque siempre va uno a eso, - oye pero se puede prevenir, no lo hagas, hay unos que dicen – no comas tanto, te vas a morir, - de todos modos me voy a morir, pero hay una respuesta si no es que te mueras, te mueres y te voy a enterrar y ya, sino que te van a dializar, te tengo que estar cuidando, a veces se muere el que esta cuidando, entonces yo pienso que son consecuencias de nuestra propia ignorancia, de hacerle mucho caso a la televisión que nos tiene

²³¹ Goloso del Amor

²³² Así fue mi vida

²³³ Bolsas para sonreír

idiotizados, si quiera nosotros nos damos cuenta pero hay gente que todo lo que ven en la televisión es lo mejor, que por ejemplo el Walter o que los adivinos, yo voy a la Merced y veo a los hierberos y las señoras se están confesando ahí con ellos, y hasta lloran, yo no les creo nada²³⁴

✎

- y a partir de que se enferma, ¿cómo recibe esta enfermedad? Porque muchos la ven como un castigo, como una oportunidad para salir adelante, como cierta forma de evadir los problemas, ¿usted cómo la recibe, cómo la toma?

- pues al principio te digo la tomo pues mal no, prácticamente mal, porque digo porqué a mí?, pero al principio, pero ya después vas analizando, vas asimilando y ya después de que pasa el tiempo dices hay que aprender a vivir con ella, entonces ya te vas estabilizando un poco, y ya no dejas de pensarlo, no dejas de pensarlo, vas aprendiendo a vivir, a alimentarte, como a veces dicen, no hay que clavarnos hasta el fondo no?, aprender a vivirla, que es lo que más, claro a veces uno dice: - ¿cómo es posible?, si yo me cuido! ¿en qué esta esto?, te pones a pensar muchas cosas, pero como castigo no lo pienso que sea, pero te digo yo siempre he pensado que como todas las enfermedades le llegan a uno y esa es una de las dicen algunos es muerte silenciosa pero pues hay que aprender a vivir y no caer en una depresión y decir: - no yo me mato, yo no, no, hasta ese grado espero nunca llegar, pero si, la recibí con un poco de nostalgia, porqué a mí, por qué se da, pero te digo a través del tiempo que la he tenido vas aprendiendo a vivir con ella y si te digo me he dado cuenta que si yo me cuido un poco, no así que digamos uy!, pero si me cuido me doy cuenta que puedo hacer muchas cosas todavía, y puedo estar bien si me cuido, por eso es que me da el ánimo, ya me toco!, ya estoy ahí!, pero lo bueno es que no tengo por ejemplo que diga yo ya estoy ciego o que los dientes, en fin pues muchas formas, pero yo bendito sea Dios no he tenido esos problemas, yo te digo para mi ahorita yo me siento normal, pero por ahí digo: - ay caray! Yo no debo de comer esto, o sea que teniendo en el recuerdo, pero no, no, yo como pero poco, si tu quieres como hasta helado pero poco, o sea ya no es lo mismo que antes, pero me he dado cuenta que si puedo seguir viviendo, y que puedo hacer muchas cosas, y te digo mi esposa que me da el ánimo no de que: - no es que tu no estas diabético, y eso me da el ánimo eso, aunque: - no verdad?, tampoco vas a abusar, y es bueno que te den el ánimo, y eso es lo que me ha sacado adelante, pero nunca me he considerado diabético, si se que lo tengo pero no, no me considero así y yo creo que eso también me ha valido mucho [...] pero no lo he tomado así que digamos, no me he deprimido prácticamente porque en primera porque yo siento que no son niveles muy altos y en segunda pues te digo me dan ánimos, pero yo también trato de cuidarme, entonces por todos lados me siento si no bien, pero tampoco mal, sí, así la he recibido y así es, y así seguiré²³⁵

✎

- ¿cómo cree que haya sido su enfermedad?

- no como castigo no, ya ves que a lo mejor le toca a uno y ya, castigo de qué!, no yo siempre he sido yo así, yo tuve eso, se me declaro yo lo que siempre dije es que no tengo nada y lo sigo igual, yo vivo mi vida normal, yo como de todo, no hago dieta, no nada, tomo, me desvelo y normal, y yo digo no tengo nada²³⁶

✎

- ¿usted cómo siente que sea esta enfermedad, cómo la recibe?

- pues mire, antes que me vaya hacer el estudio me pongo a pensar, porque hay por que ahí ve que se oye que familia, o amigos o vecinos o compañeros, de que: - ya se murió fulano, - ¿de qué?, - que tenía la Diabetes, y toca la suerte que otra vez por ahí platica uno, ya vuelve a

²³⁴ Los Timbales de Acerina

²³⁵ Vamos a bailar Danzón!

²³⁶ No quiero que me cuides

escuchar a otra persona: - no pues que tenía la diabetes, y a veces si me pongo a pensar por eso verdad, pero no, cada cuando que me voy a hacer estudios si me pongo a pensar: - ¿ay cómo estaré?, vaya a pasar algo!, cosas así y no, ahorita que me fui a hacer estudios pues sí me puse a pensar de cómo estaré yo, la que me checa la presión pues estoy bien, cada ocho días me checo la presión, pues a veces sube, pero pues a veces por trabajo o por cualquier corajito que haga usted, pero no, ya fui y que estoy bien, claro no trabajo como antes, pero pues a veces si me pongo a pensar porque por ahí dicen: - no pues de qué se murió y que de la diabetes, se pone a pensar uno, bueno ya por ejemplo ya Dios lo sabe²³⁷

✘

- ¿cómo recibe esta enfermedad?
- pues es lo que digo, pues Dios solamente sabe que ya me tocaba, pues solamente, si fue por tantos corajes, aquí como dicen que esto viene de un susto, de un gusto, de un coraje pues solamente Dios sabe, pues yo empecé con gripa y así fui y ya salí bien, iba bien de mis estudios, de todo eso, pues así como estoy ahorita no estaba, no podía yo ni hablar, yo me sofocaba mucho, llegaba yo del mandado y venía yo sofocada, que me daba asma, pero no, todo eso ya se me quito, no ahora ya hablo mejor, ya no se me oye como antes, este doctor si me ha compuesto, pero mucha medicina la que he tomado, me dijo que estaba yo de los huesos, me dijo que tenía que tomar año y medio, ahí tengo mi alterón de cajas, que para que las quiero ya las voy a tirar, ya me las tomé, pero las iba yo guardando porque esas medicinas me costaban 600 o 650, a veces subían, a veces bajaban, y todo eso me lo puse, y digo gracias a Dios porque todo lo que me he tomado, todo lo que he gastado y aquí estoy, y le doy gracias a Dios de que aquí estoy, y me dicen que no tengo 70 años, tengo 70 años y 50 años de casada, y decían mis muchachos que iban a ser fiesta, pero no!, para que si ni se lo merece, yo si me lo merezco, yo si les dije a mis hijos, yo si me merezco mi fiesta porque he sido una mamá, una mamá sufrida, una mamá que ha estado aquí con ustedes, entonces les digo que yo si me lo merezco, pero su papá no se lo merece, si hacen fiesta pues órale y si no, pues mejor!, y así hemos estado hasta ahorita y así ha sido mi vida.²³⁸

✘

- ¿cómo percibe su padecimiento?
- como si fuera un sueño, no, yo no siento de que estoy triste porque estoy enferma o ya no voy a comer o ya no voy a hacer esto, porque no, no, ya no quiero vivir, ya no esto, no²³⁹

✘

- ¿cómo la sintió, cómo un castigo, como una oportunidad
- no, pues yo la acepté como cualquier otra enfermedad, como pues algo que te va a dar por tu edad, como algo natural, como que ya me tocó!²⁴⁰

✘

... pienso que la Diabetes es producto de los abusos, no sabemos comer y no por lo que dicen que nuestra cultura indígena del maíz nos ha perjudicado, no es cierto, esa es una gran mentira, no sólo es una mentira, es una terrible calumnia en contra de nuestra cultura, porque antes de los españoles no comíamos carnitas
R: pero bueno, fue entonces un abuso el comer para usted

²³⁷ Fuego de Noche

²³⁸ ¿Un caldito loco?

²³⁹ Hermelinda Linda

²⁴⁰ Los Caminos de la Seriedad

M: pero es que abusamos de todo, mucho alcohol, ríos de alcohol, los dulces, la comida y luego que la cultura mexicana pues no tenía los elementos viciosos de la grasa, porque no había animales grasos, no tenía los elementos viciosos del abuso de las harinas, porque si bien es cierto que todo era de maíz, tortillas, atole, tamales, todo eso, pero no se sabe que hubiera... lo que ocurre es que actualmente se nos ha facilitado comer las comidas chatarras y se nos facilita, por decirte algo muy significativo, antes comíamos las quesadillas, hacían la tortilla, sellaban con calor la tortilla y encima le ponían el relleno y luego la cerraban y se acababa de cocer con fuego, pero actualmente las que negocian toda la cuestión de comida a la carrera a la mexicana, que es lo que hacen grasa para que se cueza más rápido, y no solamente te estás comiendo más grasa, sino grasa en proceso de combustión, ya descompuesta que te produce un montón de resultados negativos

R: a pero como son ricas al paladar

M: sí, pero el problema es que como no tenemos conciencia de lo que debemos hacer, no lo rechazamos, por un lado, y por otro, como andamos de carrera, no nos queda más remedio que agarrar un guarache y ya! Porque comemos para llenar la necesidad inmediata, pero no para nutrir, entonces abusamos de todo, y por consecuencia eso acaba siendo Diabetes²⁴¹

⌘

- ¿cómo recibe esta enfermedad?

- pues te digo que cuando empecé con la Diabetes yo ya no quería ni salir, nada, yo no quería que la gente me viera enferma, no quería que me dijeran que veía yo mal... me decían que me distrajera, me saliera que no me encerrara, y pues yo creo que eso me ayudo porque me salía y a unos cursos, porque como que me desahogaba, te digo que comía y me encerraba yo en la recámara, inclusive porque como yo no quise ir al doctor, el doctor vino a verme a la casa y ya estaba tocando la puerta del cuarto y no quería aceptar que me dijera que tenía yo la Diabetes, yo ya me lo imaginaba, pero yo no la quería aceptar, ya después me hice a la idea, y me preguntan ahora que si me duele algo y no, porque como no tengo ningún síntoma, y apenas que el jueves que fui al doctor tengo 152, y me siento bien, me hago la idea de que no tengo nada²⁴²

⌘

- ¿cómo fue al principio de la enfermedad?

- te vuelvo a repetir, yo no lo aceptaba, no aceptaba, pero después dije, me entró como te diré, quería yo conformarme porque a lo mejor eran cosas de Dios a lo mejor que nos la mando, una prueba que nos manda

- hace rato decía que como un premio

- bueno como un premio de lo mal que nos hemos portado

- entonces no sería tanto como un premio

- no verdad!, no pero pues sí, son cosas de la vida en la cual a mis 65 años, ahorita depende de cómo nos cuidemos²⁴³

Desde el punto de vista del mismo diabético, se ha encontrado que éste conceptualiza su padecimiento de distintas formas, bien puede ser como un castigo divino, como un sueño pasajero o bien, puede convertirse en una oportunidad para cambiar el estilo de vida que se llevaba. El hecho fundamental en la gran mayoría de los casos, se

²⁴¹ Vanidoso Desafuero

²⁴² Mango dulce y tierno

²⁴³ Metal para el Corazón

suele contar que la enfermedad fue generada por alguna gran preocupación, un coraje o un evento que causó una fuerte emoción como el susto, aunada principalmente a los excesos en la alimentación.

X. SOY DIABÉTICO: CONCEPTO DE SÍ MISMOS

En algunos de los casos de personas con Diabetes Mellitus tipo II, éstas se perciben a ellas mismas como personas limitadas en sus capacidades. Las actitudes de estas personas son contrastantes ya que por un lado se aprecia el compromiso que se tiene hacia su autocuidado y por otra el abandono que se tiene hacia ésta.

Por lo tanto, éstas actitudes de descuido y compromiso, además de el apoyo familiar influirán en el proceso de la enfermedad de la persona. Pero no serán determinantes, ya que cada persona es libre de elegir de que forma afrontar su padecimiento.

Así mismo, los efectos físicos como el cansancio y el dolor de cuerpo y, los efectos emocionales tales como la irritabilidad, enojo, desesperación, etc., mediarán las actitudes que la persona tenga, sobre sí misma y sobre su enfermedad:

- ¿cómo se percibe?
- De repente como mal, porque de repente estoy bien y luego me da esos sudores bien fríos y digo ay Dios mío, me siento mal y yo solita me desespero, y quisiera echarme a correr, me agarran como nervios... así me siento.²⁴⁴



- Bien, ¿cómo se define a sí mismo?
- Ay pues muy alegre, muy dicharachero, muy trabajador (risas) ¿a poco no es cierto?... bueno yo me defino como una persona muy preocupada, trato de anticiparme a los acontecimientos, me gusta estar al pendiente de los acontecimientos actuales de mi familia, de mi negocio, me gusta hacerlo porque se que me va a traer el beneficio para mi, para mi familia y para mi negocio que es el que nos esta dando para sobrevivir... en una palabra más abstracta, más sencilla, me defino como una persona muy... preocupada por el bienestar personal y después por el bienestar de mi familia con la cual convivo día a día, y otra que tengamos toda la educación posible par adquirir, para que eso nos sirva como una herramienta para poder desarrollar nuestras actividades mejor día a día y estar insertos en vivir de acuerdo a la época actual y seguir aprendiendo pues de lo que se vive actualmente, en una época de más modernidad y de todos los avances que se tienen en demás términos.²⁴⁵

²⁴⁴ Entre Manzanas

²⁴⁵ Ojos de Gato



- ¿y ahora cómo te percibes a ti mismo?
- pues yo, ora sí que echándole ganas, yo me siento que estoy bien y tengo que sacar adelante a toda mi familia
- ¿cómo es “Juanito” después de que le dicen que tiene Diabetes?
- pues un poco triste, pero no me quiero aguitar, ni me aguitaré, quiero seguir adelante, quiero vivir, por algo Dios nos da, siempre dios nos deja por ahí, hay que cumplir una misión o hay que cumplir algo
- ¿entonces cómo te ves a ti mismo?
- pues a veces un poco triste y ya ahorita estoy volviendo a ser el mismo, feliz, contento, risueño, como siempre he sido, siempre con la sonrisa en la boca, a mi me gusta ser muy contento y alegre, esa es mi mayor cualidad, y mi mayor defecto es hablar mucho, o sea que habla uno de más y a veces no me cayo, a veces me reprochan por eso en el trabajo, me dicen que hablo de más y no lo que es, nomás me da risa, lo agarro como de cotorreo, siempre he sido así, como mi papá, con la sonrisa en la mano, pa todo se reía y todo le daba gusto, él siempre era alegre, nunca era triste, era raro verlo así²⁴⁶



- ¿cómo se percibe usted?
- no pues yo me siento bien, claro con algunos problemitas pero dentro de todo me siento bien con ganas de trabajar, con la energía de hacer mi trabajo, un tiempo si me sentía muy cansado y ahora yo me siento muy bien, me paro temprano, me voy a la escuela, entro, como y me siento bien, porque tal vez si me sintiera cansado pues no haría mi trabajo, entonces ni sueño me da, no me siento cansado, pero ya se que cuando no tengo nada que hacer me relajo, me da mucho sueño, me acuesto y ya nada más, cuando no tengo nada que hacer si me dan ganas de descansar, le doy sus momentos
- ¿entonces cómo se percibe a usted mismo?
- no pues yo, bien, claro hay momentos en que hay que estar serio, o pero cuando se trata de echar relajo pues sí, o sea que yo puedo estar en el ambiente en el que yo este, yo percibo que no estoy enojado, claro si hacen algo mal, pues si pero que por nada me enoje pues no, probablemente alguien que este al lado mío percibe algo diferente, pero yo dentro de esto yo me siento muy bien, según el ambiente en el que este yo estoy, claro que hay veces que a las fiestas pues no me gusta mucho, pues se me hace regresar a lo mismo, como que no estoy descansando, me gusta más por ejemplo cuando hay música yo me siento mejor, me gusta una comida tranquila, yo pienso, digo no siento por la música, por mi trabajo, como que ese momento ya pasó, y en lo que yo estoy haciendo ahorita me siento realizado, me siento bien a gusto, no me siento fatigado, entonces no me siento mal, mi enfermedad no me ha limitado, me ha dejado hacer lo mío, no me ha hecho estorbo y he tratado de disfrutar mi vida hasta donde llegue, no estoy pensando que me voy a morir mañana o pasado, pues algún día va a llegar como cualquier ser humano, pero si yo estoy pensando no voy a poder vivir, he vivido bien, no dándole lata a nadie, no enfermar a mi familia con mi mal humor, así es²⁴⁷



²⁴⁶

²⁴⁷ Música para mis oídos

... yo me siento bien, a mi me gusta que me quieran, porque yo quiero mucho, yo soy goloso para el amor, o sea a mi me encanta dar amor y obviamente me gusta que me den, yo soy como de la antigüita pero con amor, mi gato yo lo quiero mucho, lo mimo y lo alimento, mis pajaritos los quiero mucho, les cambio su papel, no les aviento el alpiste y se acabó, les doy su vitamina, su agua, obviamente a mis hijos, ahora imagínate a mi mujer, entonces así soy, y obviamente ahora me gusta que me mimen un poco más porque me cuidan más por la enfermedad [...]

- ¿cómo se percibe así mismo?

- tengo un carácter muy fuerte y muy feo, pero tengo un carácter muy fuerte porque no me gusta que la gente ande con las manos en la bolsa, yo quiero ver a las personas activas, no me gusta que se emborrachen, no me gusta que gasten su dinero en tonterías, eso me disgusta, ese es mi carácter con mis hijos, con mi mujer [...]

- ¿y cómo deben ser las cosas?

- o sea como te digo, en cuanto a la relación, a la relación que yo siento debe de ser con los seres humanos como que debemos de amarnos unos a otros, en el buen sentido de la palabra, siento que es como un alimento para mi en el día, cuando salgo a la calle y me vengo ya sea caminando o en la bicicleta, me gusta ir saludando a la gente, me gusta platicar con alguien, es la relación ser humano yo la procuro mucho, me alimenta mucho y trato de hacer buena relación con mis vecinos, con mis allegados, con mi familia y con la familia de alguien, y eso me hace que no sufra yo, tengo un carácter fuerte porque no me gusta la inactividad, en base de palabras, en base de consejos, en base de cariño

- ¿entonces se considera a usted como una persona fuerte, muy cariñosa, muy alegre?

- exactamente, así soy, y así siento que vivo además, yo creo que me describo así²⁴⁸



- ¿y en este momento, usted cómo se, cómo se percibe a usted misma?

- me percibo como una persona enferma, resignada, todavía quiero seguir trabajando para seguir adelante, para pagar las deudas, porque desgraciadamente en este trabajo lo que dejan son deudas, que a veces la gente no paga y uno se endroga, porque quiero yo trabajar, y salir adelante para que mis hijos, el día de mañana que yo llegue a faltar no tengan deudas mías, que digan: - ay mi mamá nos dejó endrogados, o mi mamá no pagó, o mi mamá esto, mi mamá lo otro, yo lo único que quiero es pagarlo lo que debo aunque este enferma, sobrellevar mi enfermedad, que mis hijos estén bien y tranquilos, sin ninguna preocupación, a pesar de que les amargue su niñez, ahora que ya son grandes no sufran

- ¿y cómo cree que la perciban los demás?

- a mí?, pues mucha gente me estima, se trabajar, soy amigable con la gente, o sea no soy ni buena ni mala, como todos, soy una persona normal²⁴⁹



- ¿cómo se describiría como persona?

- no sé como podría yo decir, una persona tonta [...] pues de que ya es uno viejo no?, ya pues que no vale mucho, nomás como de estorbo... después ya nomás les hace pasar uno malos ratos y ya no sirve uno más [...] pues que puede uno esperar ya, no, yo no espero nada, pues nomás que no les de lata, que sea uno paciente no? Y ya nos vamos, pero no teniendo una hija pues no hay quien me vea, mi nuera pues no [...] sí, pues me resigno a la enfermedad, ya otra cosa no, pues hago esto o lo otro y ya me cansé, ya no puedo hacer más, así es que, una ilusión de vivir no²⁵⁰

²⁴⁸ Goloso del Amor

²⁴⁹ Una servilleta para llorar

²⁵⁰ Así fue mi vida



- ¿cómo se considera usted misma?
- ¿yo?, soy... ¿cómo me considera usted?, no porque yo no me puedo describir sola, pues así, media lorenza (se ríe), pues así que me gusta la música eso es todo, que me gusta el baile, me traen mis nietos, me traen mis cassettes, música nueva, a mí me gusta todo, los tríos, la música moderna
- es una persona muy alegre
- ay mira sí, hasta eso todavía me dicen que si lo soy, me gusta mucho poner música, como luego ahí estoy solita, no estaban mis hijos, pongo el radio y me pongo a bailar yo solita y no me doy cuenta que mi hijo ya entro por acá: - calmada mamá, calmada, - ay hijo, pus que ahí estás!, - ora qué le pasa mamá?, le digo – nada, es que la música me gusta hijo, mis pies se mueven solitos (se ríe), - ah esta bien mamá, baile mamá, baile, me gusta mucho el baile, y la música, pongo mis discos, lo disfruto, y mi hijo me trajo: ahí esta para sus discos, ponga sus discos y ógalos cuando usted quiera, sí, sí los pongo, cuando estoy solita, pongo mis discos, me pongo a barrer, a trapear y ya... no primero... señora que le va a comprar una grabadora su esposo, - no, a mi tráiganme una consola, yo lavando no me da flojera si oigo música, dice: - ay las mujeres!, ya cuando dice firme aquí señora, yo no quería grabadora, yo quería música, y dice – pues ahí tiene su radiecito, al rato le compra a usted su consola, y si, acabamos de componer la consola y hasta mis hijas les dije que cuando me muera, me ponen los discos de José José, de Pedro Infante, entonces me dicen:
- ay mamá que van a decir, que estaba usted loca o qué (risas), - por qué? Le digo, pues es que me gusta, y la oyen y vana decir, - no pues esto le gustaba a mi mamá, por eso le vamos a poner, y dicen – ay no mamá! , no usted quiere cada cosa, no vayan a dar nada, yo iba con mi abuelita a los rosarios y no nos van a dar, aquí que van a estar pensando, los niños luego hasta la dejan mal: - ora qué irán a dar?, digo – no vayan a hacer eso eh!, - no, nosotros no vamos a hacer eso, vamos a poner mesas allá fuera, con antojitos mexicanos (risas) para que acaben todo, les digo – ay como serán!, - entonces no nos diga nada mamá, y aunque digan que estamos locos no le hace, si me gusta mucho, el baile, ya estoy grande y bailo con mis nietos, con mis yernos, con mi sobrino, y luego me dicen: - ay usted parece que ni pasan los años, - no mire, un día me voy a caer, pero mientras no me caiga seguiré bailando, sí así es mi vida²⁵¹



- ¿cómo se percibe a usted mismo?
- yo pienso que soy una persona que no logré con todos mis ideales, que los ideales yo los descubrí ya adulto, no tuve una meta, soy músico por casualidad, fui profesor por casualidad, pero como vivo de la gente, la misma gente me dicen cosas que ellos creen que soy y tengo fe en mí, en las cartas que me dieron mis alumnas me dicen que soy noble, que doy todo por la gente, que soy sincero, entre comillas, quién sabe si habrá personas sinceras, y muchas cosas de afectos, me dice el locutor: - maestro es usted el número uno, - gracias le digo, - maestro cuando tú faltas no hay danzonera, es que tu nos haces vivir, y yo digo gracias a Dios, que Dios me dio la proyección esta, disfruto mi trabajo, lo que trabajo lo proyecto a la gente, me gusta, me gusta que este yo sonriendo a la hora de trabajar, vivo de mi trabajo, la mejor forma de agradecerle al trabajo y a Dios es dando todo no?, pero yo estoy te vuelvo a repetir con lo que la gente me ha dicho, que yo sé, pues me gusta criticar a la gente, me gusta observar a la gente, me gusta aprender de la gente y estoy con mis cuates y critico, aquí tenemos una costumbre de buscar a la persona que se nos parece y yo creo todos lo tenemos²⁵²

²⁵¹ Bolsas para sonreír

²⁵² Los Timbales de Acerina

✘

- ¿cómo es Doña, cómo se considera usted?
- ay pues que he sido muy canija...
- usted sin pena Doña
- muy canija, hago repelar mucho a los gordos de aquí de los compañeros, les digo muchas cosas
- ¿es muy grosera Doña ...?
- nah, bueno nomás yo digo y ellos las dicen yo no tengo la culpa (risas), ellos que lo piensan, yo no dije eso
- ¿alburera?
- pues a veces (risas)
- ¿risueña Doña ...?
- sí, eso sí, dicen que hay que decir algo para reírnos, no vamos a estar con tamaña carota
- ¿cómo cree qué la perciban los demás?
- pues que soy muy loca, que soy muy grosera, que soy muy mala, muy llevada, yo digo²⁵³

✘

- ¿usted cómo se considera como persona?
- pues una persona normal, normal, no faltar al respeto a ninguna persona que encuentre yo por ahí, no vamos a suponer como persona mal mirar a la gente, que anda a veces por ahí alcohololeandose yo sigo adelante, a lo mejor un día me ya me tocara estar igual que ellos y me mal miraran y no, no me gustaría, a mi me gusta ser lo normal, yo como ando trabajando, yo con que no les diga yo nada, ni me digan nada, yo sigo adelante trabajando, eso es lo normal que sigo haciendo yo, no faltar ninguno el respeto y a nada²⁵⁴

✘

- ¿cómo se considera a sí mismo?
- ¿en qué aspecto? ¿mala, buena, regular?
- sí lo que usted opine sobre sí mismo, cómo se considera a usted mismo
- pues yo me considero como padre pues como cualquier padre normal, con sus defectos y sus virtudes, como esposo también nada más yo me considero una persona buena, buena no excelente ni mala, una persona buena, no tengo otra consideración para mí²⁵⁵

✘

- ¿cómo se considera usted como persona?
- me considero bien, pues bien... pues bien como persona, soy enojón sí, si me hacen enojón sí, bueno pues es que hay de todo, enojón y alegre²⁵⁶

✘

- ¿cómo se considera usted?
- pues mire, yo me considero, no mal, bueno mal si por lo que tengo porque se dice que esta enfermedad es incurable no?, pero fíjese que yo, como le digo yo ya me arrepentí de todo, de mis faltas, de haber fallado, ora sí que Dios me preste vida, otros añitos para ver a la familia y todo,

²⁵³ Mi canija escoba

²⁵⁴ Un Xoconostle en el camino

²⁵⁵ Vamos a bailar Danzón!

²⁵⁶ No quiero que me cuides

hasta que eso que yo me he arrepentido, o sea que ya no es como antes, pienso, que me tengo que cuidar, si tomaba yo mucho dulce y así, yo cuando me hice hace tres meses estaba yo bien, pero agarra uno la confianza, ta uno bien y ahí toma uno dulces, se descuida uno, yo ahorita dije no voy a tomar nada de eso, me da hambre pa que le digo que no, al contrario pues hay que echarle ganas, porque yo digo si yo me pongo a pensar me voy a enfermar yo mismo más, de estar pensando hay me voy a morir por esta enfermedad, pero no yo ya me libre de todo, ya me arrepentí de todo²⁵⁷

✂

... soy la madre de tus hijos pero a mí, necesito para mí un respeto, porque yo para mí mis hijos valen mucho, yo he sido madre para ellos y de mis hijos ni de mí tienes que decirnos nada porque yo he sido una madre sufrida [...] yo no fui una mujer loca, yo fui una mujer sufrida²⁵⁸

✂

- ¿entonces como se definiría usted?
- me gusta pues normalmente o haciendo mi quehacer, oyendo el radio, me gustan mucho las canciones de las bandas, luego lo estoy viendo en la televisión o lo oigo en el radio, pero cuando esta alguno quien me acompañe pues no, o que pongan el radio están oyendo otras músicas, tampoco me da muina y así²⁵⁹

✂

- y con respecto a usted, ¿cómo se considera como persona?
- ah no pues o sea que si soy muy... muy dicharachero, juguetón no, no, llevo una vida seria, tengo que ser serio, estar serio, porque si me pongo a llevarme con mis hijos no, entonces tengo que ser drástico, se va a hacer esto!, y me dicen: - ¿ya te enojaste?, - si ya me enojé, aunque no este enojado
- como que tiene que mantener una seriedad, una rigidez para controlar su vida y tratar de que los demás pues también lleven una rectitud
- tienen que hacerse responsables²⁶⁰

✂

... he sido, no se porque causa, o a lo mejor si se pero en este momento sería muy largo platicar de eso... rebelde, pero inquieto, siempre tuve una gran necesidad de saber [...] siempre he tenido una gran necesidad de saber, yo nunca me he resignado a que me digan: - es que así es porque así lo dice Juan; eso no me satisface, tengo que encontrar la fuente del saber de algunas cosas, aunque eso parezca pedantería y decir que ya encontraste la fuente del saber es como decir "que solo sé que todo lo sé"[...] me gusta derrotar más a alguien porque siento que soy mejor, que derrotar a alguien porque me aproveche de sus debilidades, siempre me ha gustado más eso, es más bonito sentirse superior, que decir: - hay me lo friego porque es muy tarugo, pero si el es un tarugo pues tu no ganaste nada con ganarle, entonces este precisamente por su improvisación los políticos siempre tienden a aprovecharse de las limitaciones de los demás, se dejan llevar por la corriente, si tu haces el análisis de tres presidentes municipales de Tultepec que fueron "Fulanito, Menganito y Perenganito", vas a encontrar un común denominador, los tres trataron de hacer cosas diferentes y los tres fueron depuestos y si tu analizas a los demás, vas a ver como se dejaron arrastrar por la inercia hasta la ignominia, porque para ellos lo importante era terminar el

²⁵⁷ Fuego de Noche

²⁵⁸ ¿Un caldito loco?

²⁵⁹ Hermelinda Linda

²⁶⁰ Los Caminos de la Seriedad

período, ellos nunca se arriesgaron, ellos lo único que hicieron fue satisfacer su egolatría, pero nunca enfrentaron problemas, nunca tomaron decisiones para cambiar las cosas, por eso nuestro pueblo esta como esta

- ¿cómo se sentía que lo veían los demás?

- siempre tendemos a justificarnos y a ponernos más bonitos de lo que somos, porque el hombre no deja de ser vanidoso, entonces esa es una pregunta que les debes hacer a los demás, no a mí, yo soy igual que todos los seres humanos, soy el hombre más vanidoso que te puedes imaginar, nada más que yo les digo a los demás, la única diferencia es que yo si se que soy vanidoso, es la única diferencia, porque todos son vanidosos [...]yo he sido un desorden para todo, me encanta hacerme a la ilusión de que soy libre y poder en función de eso hacer algo, pero por lo mismo soy muy irresponsable, pocas disciplinas son las que mantuve alguna vez, como la lectura y no me acuerdo de otra, entonces me encanta saber que soy libre²⁶¹

✎

- ¿cómo era Doña Ayda como esposa?

- pues yo siempre le procuraba todo lo que le gustaba porque él, porque pues uno ya sabe, ya conoce al marido pues para no tener problemas

- ¿y cómo mamá?

- igual, yo recuerdo que así le hacía a mi hija, así como mi mamá me hacía, yo le hacía a ella: - come, aliméntate, yo no quiero que te vayas a enfermar, vas a la escuela, porque tengas que estudiar y para mí fue una excelente estudiante²⁶²

✎

- ¿cómo se considera usted como persona?

- pues yo me considero más o menos bien, pues en sí soy ama de casa, porque llevo el control de aquí y pues gracias a Dios que todos los muchachos que trabajan salimos adelante, pues hasta eso nos preocupamos por que el recaudo esta más caro, porque ellos cumplen con mandar su gasto y que no nos rinda pues no, nada más en eso pues nos preocupa²⁶³

✎

- ¿cómo se percibe a usted mismo?

- pues que soy una persona que me gusta ser activa, en un momento dado, no me doy a la pena por mi enfermedad, la acepto tranquilo, no me deprimó, porque pues eso sería en contra de mi persona, no, la acepto, yo hago mi vida normalmente, claro!, con ciertas limitaciones por lógico, porque así debe ser, así nos lo pide, todo depende primero de nosotros²⁶⁴

²⁶¹ Vanidoso Desafuero

²⁶² Ayda Leigh

²⁶³ Mango dulce y tierno

²⁶⁴ Metal para el Corazón

Las Historias.

En el presente nos encontramos ante teorías y técnicas que se ocupan de los problemas del ser humano queriendo encontrar respuestas divididas en la mente, en la conducta, en el inconsciente, en el cerebro, en las partes del cuerpo, en las relaciones interpersonales. Nos han brindado una explicación insuficiente después de conocer que la historia y la vida de los seres humanos se construye en un espacio geográfico de acuerdo a un tiempo que deriva en los procesos en los que cada individuo configura su realidad. Lo que antes se consideraba con las epistemologías cartesianas era predecible ha quedado hoy en el rezago, pues se han constituido nuevas formas de sentir la vida, lo que lleva a las emociones instalarse en algún órgano dominando a los demás ocasionando algún trastorno psicosomático.

Hoy se puede garantizar que en la Diabetes el principal factor que desencadena la enfermedad son las emociones que se guardan en la memoria corporal transmitidas de abuelos a padres y a hijos, e inclusive de generaciones anteriores. He ahí la relevancia de la relación órgano-emoción que se construye en un espacio y un tiempo. El cuerpo humano es la concreción inmediata de una cultura, no su síntesis, existen otros mecanismos, otros procesos que el individuo elabora y elige, es ahí donde cambian, se transforman, se enriquecen nuevas redes de sobrevivencia y de cooperación en el individuo tanto orgánicas como emocionales. Existe pues, una ruta de ver el cuerpo distinta que no es más absolutista, ya que quien relata es un ser que se apropia de su realidad de formas y maneras particulares, conformando en la actualidad relaciones más complejas.

Las historias anteriores nos ponen de manifiesto la serie de factores que inciden en el proceso de construcción de una enfermedad. Como se pudo constatar no sólo es el hecho de enfermarse y atender la enfermedad, sino tiene que ver la historia que hay detrás de cada persona y las distintas vías de autoatención.

No podemos olvidar que el análisis presente se deriva de las representaciones que hacen de la realidad todos y cada uno de los participantes, pero no por ello podemos dejar de lado el panorama teórico-práctico del cual estamos partiendo: la teoría de los 5 elementos y la cosmovisión mexicana antigua.

En múltiples trabajos se ha mencionado que donde se aprenden los primeros hábitos y costumbres es dentro del ámbito familiar, si éste genera condiciones desfavorables para el desarrollo del individuo desde sus primeros años, su desempeño futuro se verá menguado por este factor, obviamente si la familia provee de elementos positivos, el desarrollo de la persona será más óptimo. Por lo tanto, es claro que la familia es el centro que forma al individuo en todo lo que el representa, para él mismo, para los demás y para su entorno.

Los primeros años de vida constituyen una fuente de mucho sufrimiento para cada uno de los participantes, hablar de una "infancia feliz" no es algo característico, pues esta etapa de la vida fue sujeta a un intenso abandono. Éste, ejercido por parte del padre, que tuvo que salir a trabajar para mantener a la familia, o bien de la madre, que igualmente tuvo que trabajar pues el mismo marido la dejó por formar otra familia, la ausencia de los hermanos, la muerte de alguno de ellos; aunado a ello la estricta rigidez a la cual estaban sometidos desde pequeños: golpes, maltratos, trabajos extenuantes, humillaciones, eran el pan de cada día. De ahí que nazca el deseo y la ambición por poseer cuanto fuera posible, con el objetivo de llenar ese vacío impuesto por la falta de cariño de los padres. Y si vamos más a fondo, resulta ser que los abuelos de las personas entrevistadas de igual forma no convivieron con ellos, transmitiendo de generación en generación el deseo de ser amado y aceptado.

Para aquellos quienes padecieron la ausencia del padre, no es la misma ruta de la enfermedad, pues vemos que en sus casos la enfermedad es desatada por preocupaciones al interior de su familia y que precisamente son heredadas de sus propios progenitores, y de acuerdo a la teoría de los 5 elementos, esta preocupación se instala en el órgano del

páncreas, siendo su padre el órgano hígado, la emoción ira y el elemento madera. Cuando el padre esta ausente, la madre se hace dominadora, invade y sobreprotege.

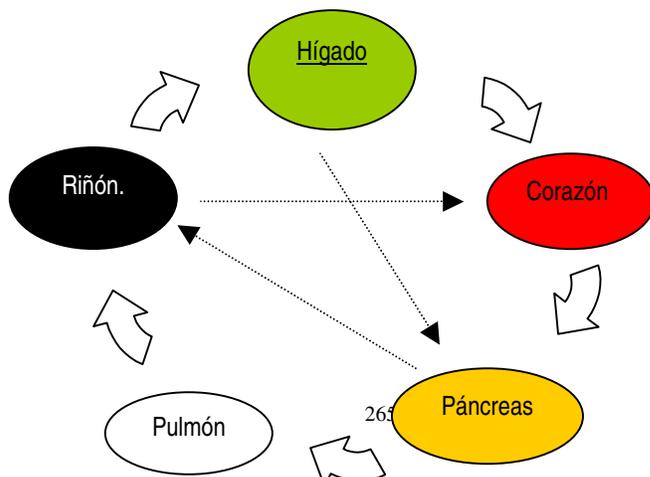
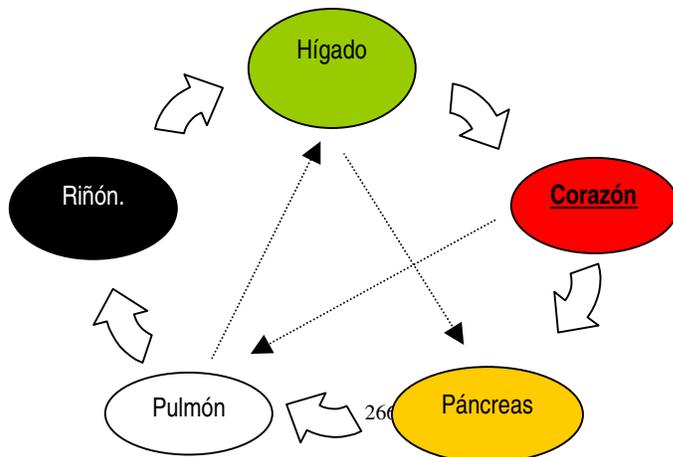


Fig. 3

Mientras que para quienes la madre fue la ausente, el deseo de seguir viviendo se pierde a temprana edad, el abandono es aún más significativo pues la figura materna representa el calor del hogar, la seguridad en sí mismos, la ternura y la alegría de vivir. Cuando la madre falta, el padre no sabe qué papel jugar, el miedo a representar algo que no le enseñaron lo ahuyenta del hogar, haciendo más hondo el abandono.



²⁶⁵ Para detallar más estos casos es necesario remitirnos al principio del capítulo donde los entrevistados hablan de su infancia, especialmente las entrevistas tituladas: “Ojos de Garo”, “Goloso del amor”, “Una servilleta para llorar”, “Así fue mi vida”, “Bolsas para sonreír”, “Los Timbales de Acerina”, “Fuego en la noche” y “Metal para el corazón”.

Fig. 4

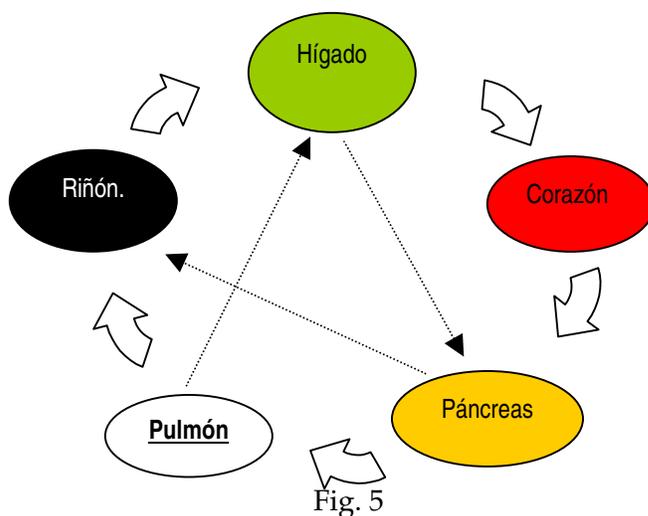
Repetir los mismos hechos de esta novela familiar es una manera de ser fieles a los padres, abuelos y antepasados, una forma de continuar la tradición familiar y de vivir en conformidad con ella²⁶⁷. La situación se reprime y queda en el fondo de esa memoria corporal, se vuelve una sombra que no se habla ni se expresa, porque se vuelve algo natural, abandonar a los hijos y no darles atención simplemente no se puede y esta vedado dar afecto ya que la cultura que invade no lo permite; y en la actualidad no se brinda cariño puesto que no hay tiempo para procurarlo. Eso deviene en que sean seres abusados, violentados de diferentes maneras. Ahora bien, el abuso sufrido durante la infancia, tiene la tendencia de reproducirse sobre los otros una vez llegada la conformación de una nueva familia. Hay abusos emocionales, verbales, materiales, alimenticios, laborales y afectivos: “a quien no le hubiera gustado tener otro tipo de infancia”, “mi papá nunca nos dio amor”, “yo si supe lo que era ir a dormir sin haber comido”, “me pegaba con lo que encontrara, una vara, un cable”, “sufrí mucho porque no había que comer”, “mi mamá decía que mejor me muriera, ¿cree que una madre así sea buena?”; y para ejemplos llenaríamos muchas páginas. Las personas aunque así no lo manifiesten, se convierten en niños buscando el amor de papá o de mamá, por cualquier lado se busca afecto: en los bienes materiales, en el alcohol, en la comida, en todo aquello que de placer aunque sea momentáneo.

Ciertamente, si vemos los casos de Diabetes y la gran incidencia que tiene ésta dentro del país, habría que decir que vivimos en una sociedad “sedienta de amor”, de dulzura, de cariño, de afecto. Esa necesidad simbólicamente apreciada se manifiesta de esta manera: el ansia no aceptada de la práctica amorosa, unido a la incapacidad de aceptar el amor, hace que el diabético tienda a buscar substitutos para satisfacer esos deseos. El diabético anhela afecto, sin embargo, no lo puede recibir, pues no le enseñaron a expresarlo y por lo consiguiente lo retiene para sí mismo. Es en su propio cuerpo donde manifiesta esa dulzura contenida. Algo que desafortunadamente inicia al interior del hogar.

²⁶⁶ Este es el caso particular de las entrevistas ‘Entre Manzanas’, ‘Música para mis oídos’, ‘Mi canija escoba’, ‘Un xoconostle en el camino’, ‘Vamos a bailar Danzón’ y ‘Un caldito loco’.

²⁶⁷ Eersel, P.; Maillard, C. (2004) *Me pesan mis ancestros*. México: CEAPAC

La transmisión generacional de la enfermedad no depende tanto de la genética como pudimos constatar (ver cuadro 1). Si observamos detenidamente gran parte de las personas incluidas en este estudio ocupan los primeros o los últimos lugares dentro de su familia de origen, esto nos da cuenta que la transferencia de la educación, de las costumbres, del cariño y apoyo no son las mismas, parece que resultan ser afectados de una forma singular, ya que ocupar el primero o segundo lugar en la descendencia obliga a los hijos a tener que ocuparse de la manutención de los demás hermanos, es decir, los padres los relegan a otro plano, el del trabajo, como lo fue en los casos de: "Entre Manzanas", "Ojos de Gato", "La alegría de Don Deme", "Música para mis oídos", "Goloso del Amor", "Así fue mi vida", "Mi canija escoba", "Un xoconostle en el camino", "Vamos a bailar danzón", "No quiero que me cuides", "Fuego en la noche", "Hermelinda linda", "Los caminos de la seriedad", "Vanidoso desafuero" y "Metal para el corazón": "sufrí mucho por ser el segundo, tenía que ir a trabajar para que a mis demás hermanos no les faltara", "a mí no había quien me escuchara"



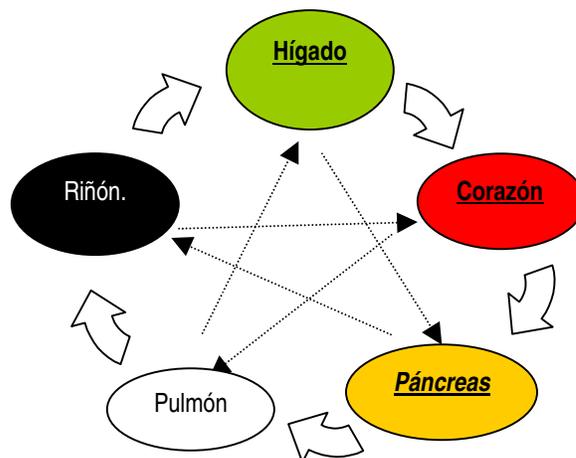
Y cuando son hijos menores, deriva en que el cariño o bien puede volcarse hacia los hermanos que lo anteceden o los colman de afecto excesivo, como lo fue en los casos de: "Me odian por ser el consentido", "Bolsas para sonreír", "Los timbales de Acerina", "¿Un caldito loco", "Ayda Leigh" y "Mango tierno y dulce". Estos roles se normalizan y

los reclamos que surjan simplemente se guardan, se aceptan porque así se instituyó en la dinámica familiar.

El problema sustancial con el cuerpo radica en el espacio familiar, se construyen ritos según los cuales ven y sienten su condición corporal como algo natural y eso les quita posibilidades de construcción [...] Los espacios familiares construyen ritos que se interiorizan y el sujeto no ve otras posibilidades en su vida ordinaria, lo que un día le genera formas de *vacío* en su existencia, porque la elección de su vida no la hizo él, se le impuso por un rito familiar y él lo hizo suyo²⁶⁸.

En este trabajo en particular, se halló que la familia va a promover el cuidado del integrante enfermo, alentándolo a cumplir con su tratamiento o con el plan de alimentación que tiene que seguir; igualmente el haber tenido la experiencia de contar con familiares que padezcan la misma enfermedad, marca una pauta en el seguimiento del tratamiento, es decir se cuentan con esquemas conocidos que fomentan la integración de diversas alternativas en el proceso de autocuidado. Como se ve, la educación familiar y formal, son factores que intervienen de manera fundamental en el curso de un padecimiento.

Este es el viaje que se describe de quienes tienen a sus padres, hermanos, tíos, primos y sobrinos padeciendo la Diabetes, tomando en cuenta que el órgano hijo es el páncreas, los padres serían Hígado y Corazón, mientras que los hermanos serían Pulmón y Riñón:



²⁶⁸ López, R. S. (2000) *Zen y cuerpo humano*. México: CEAPAC- VERDEHALAGO

Fig. 6

Entre los informantes, sus problemas en el ámbito doméstico se plantean términos variables según las circunstancias familiares del enfermo. La enfermedad en un casado o casada tiene diversas repercusiones según la composición del grupo doméstico: edad, número de personas, miembros que trabajan, etc., pero estas se resuelven con apoyo de los miembros de la familia. Para la mayoría de los enfermos diabéticos la familia es una fuente de apoyo, conviven con sus hijos y reciben ayuda financiera de algún tipo.

La valoración que hace cada enfermo de su padecimiento depende del tipo de situación personal en que vive, así como del reconocimiento familiar y social. Para las personas que no han tenido complicaciones severas, la Diabetes no es tan grave, sin embargo el resto que por su propia respuesta se ven más afectados, están preocupados por su salud, para estos últimos suele ser mucho más frecuente un impacto fuerte en la percepción de su cuerpo y de sus relaciones interpersonales, a tal grado de no aceptar la enfermedad, ocultarla, hacer de ella el motivo de separación de la familia o bien el caso contrario.

No olvidemos que el origen de la enfermedad se da al interior de la familia, si bien es cierto esto, no es precisamente en este punto cuando aparece la enfermedad, sino más tarde. Situando esto dentro del tema que ocupa, en la medicina tradicional la diabetes se asocia a una fuerte experiencia emocional un *susto* o una *muina*. También se atribuye a ciertos desórdenes en la dieta tales como un desequilibrio *frío-calor* debido a la naturaleza de los alimentos ingeridos, o bien a comer en exceso, particularmente dulces; se considera que al paso del tiempo éstos se acumulan en su cuerpo “en forma de suciedad que sale por la orina”.

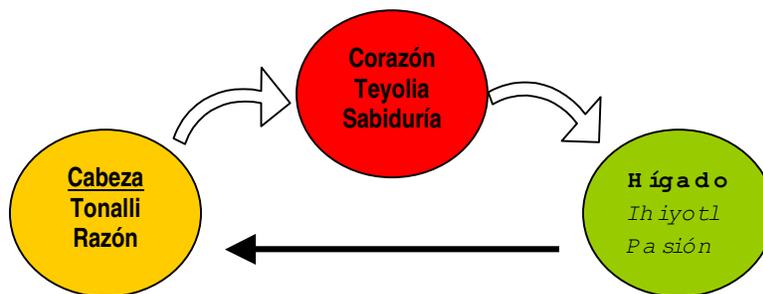


Fig. 7

El ihiyotl haría presa al hígado con esa fuerte emoción que se le presentara a la persona que contrajera diabetes, o bien podría ser una ola de calor por la comida que se ingiere que afecte a este órgano, y el viaje de la enfermedad seguiría para afectar a los entidades restantes y por consiguiente a los centros anímicos. Como se mostró anteriormente la unión del hígado con el corazón patentaban la afección hacía la pasión, la alegría, la apetencia y a la codicia. Si bien lo dulce era algo sucio que tenía que salir por el cuerpo, era más bien esa pasión o alegría lo que brota, pues es incapaz de retener ese cariño por lo que lo envidia y lo guarda tan recelosamente, tiene miedo a perderlo. De nueva cuenta es esa polaridad amor e ira, ansiedad y miedo. La cosmovisión nos deja ver que esta estructura aún se encuentra vigente, pues las personas entrevistadas dejan palpar en sus propias vidas esa ambición de ser algo más, de codiciar objetos y personas, para sobresalir de los demás y con ello obtener el reconocimiento y afecto de los otros que los rodean:

...yo sigo con mi línea en cuanto a las exigencias de lo que yo considero el bien para nosotros mismos, yo estoy muy tranquilo en mi familia, no anhele nada que no tenga, creo que tengo lo suficiente y si estamos anhelando algo, estamos trabajando por ello [...] con esa presión que siempre sentía, que siempre me he querido presionar o siempre me he presionado pero por tratar de alcanzar objetivos que no sean común y corrientes²⁶⁹

✎

... pero yo de pronto empecé a tocar, y sentí la necesidad de prepararme más, porque pues por ejemplo los músicos, es lo único que se acostumbraba para ora que las fiestas, las mayordomías, para poder ir a otras partes de mayor calidad pues ya se necesita mayor preparación, entonces busqué la forma y me fui a estudiar 4 años en el conservatorio, y entonces de ahí, pues empecé a tener otras relaciones a otro nivel y bueno desgraciadamente influye que nadie, apoyándome moralmente no?, de que pues yo tenía aciertos, tenía buenas actuaciones, pero a final de cuentas no tenía yo a nadie a quien contarle lo que había hecho, entonces como que eso a mí me fue minimizando, y ya no pude terminar la carrera, entre a trabajar y antes ya tenía más trabajo y mis compañeros que estuvimos conviviendo, todos están de uniforme, todos están a otro nivel porque ellos terminaron la carrera, y yo no pude hacerlo, porque no tuve un punto de apoyo moral, si porque ahí veces en que yo iba a tocar en conciertos y nos realizábamos y llegaba a la casa, y no tenía a nadie a quien contar, si me fue mal o si me fue bien, o sea que eso me hacia sentirme pues un poco triste... porque nunca tuve eso, o sea que yo llegue a un nivel más o menos bueno, pero pues cuando fui solo no tenía ese apoyo moral, porque entre los hermanos nos llevábamos bien pero pues cada quien andábamos como jóvenes, pues cada quien por su lado²⁷⁰

²⁶⁹ Ojos de Gato

²⁷⁰ Música para mis oídos

✘

- ¿de dónde sale también esta idea de querer progresar?
- de uno mismo, ver a otra persona que tiene sus centavitos y uno también le echa uno ganas para progresar uno, porque pues si no entonces cómo vamos a progresar, nomás vamos estar diciendo: - ay Dios ayúdame, pero él dice: - ayúdate que yo te ayudaré, como dijo, ando pa'riba y pa'bajo trabajando con mi carrito, ando trabajando, ando buscando el bien, nunca me gustó, nunca me gustó agarrar mala maña, hacer como otros muchachos que se van de rateros, si me ha gustado beber el alcoholito pero ahí orita la verdad ya me siempre, como me ha gustado tomar como me ha gustado trabajar²⁷¹

✘

... siempre he tenido una gran necesidad de saber, yo nunca me he resignado a que me digan: - es que así es porque así lo dice Juan; eso no me satisface, tengo que encontrar la fuente del saber de algunas cosas, aunque eso parezca pedantería y decir que ya encontraste la fuente del saber es como decir "que solo sé que todo lo sé" [...] tenía yo otro motivo, la ambición, que como ser humano no me escapo a ese sentimiento, a ambicionar a llegar a ser alguien, ya me había identificado con la política y quería ser alguien, y así llegué a ser Presidente Municipal, pero pues creo que no me fue tan bien, no me fue tan bien por que fui depuesto, fui depuesto... siempre me ha gustado, me gusta derrotar más a alguien porque siento que soy mejor, que derrotar a alguien porque me aproveche de sus debilidades, siempre me ha gustado más eso, es más bonito sentirse superior²⁷²

Ahora bien, colocando estos hechos dentro de la perspectiva oriental, recordemos que el fuego, al generar cenizas permite la aparición de la tierra y ésta acoge y nutre a la vida que depende de ella, no olvidemos que el bazo es el órgano que se identifica con la energía de la Tierra porque es el abastecedor constante, en donde el cuerpo se renueva, y así mismo este órgano esta unido al páncreas, que es el principal órgano en la aparición de la Diabetes.

Al nutrir, el bazo sostiene al cuerpo en unidad y en pie, manteniendo la integridad y la posición de la carne, los vasos sanguíneos y los órganos. El bazo gobierna la sangre al mantenerla dentro de las arterias y las venas, incorpora ideas e información a la mente y faculta al ser humano para la concentración y la formación del pensamiento. El recuerdo y la reflexión provienen del bazo; confiere el poder de la intención. Por tal motivo, se dice que atesora la mente. En esta circunstancia, la mente no es ya la cosa que piensa, a la

²⁷¹ Un Xoconostle en el Camino

²⁷² Vanidoso Desafuero

manera cartesiana, sino un proceso de cognición que se identifica con el proceso de la vida.

La mente y el cuerpo se influyen mutuamente, por tal circunstancia uno no puede estar bajo la supremacía del otro. La evidencia que testifica la presencia de la mente es nuestra experiencia. La mente se encuentra sujeta a cambios cuando se expone a diversas condiciones, por lo cual se puede reconocer como dinámica, bajo constantes ritmos. El bazo, al recibir y compartir los sólidos y los líquidos, las percepciones y las ideas, integra al cuerpo los alimentos y las experiencias²⁷³.

Mediante la capacidad que tiene el bazo para la distribución de los alimentos en el cuerpo, nos ayuda a mantener las relaciones con los otros seres humanos, de tal manera que nutre y promueve en términos de cooperación nuestra conexión con los demás y con nuestro mundo. Permite que el ser humano tenga una sensación de identidad continua en relación con el lugar, la gente y los valores sociales a los que pertenece. Nos ayuda a concentrarnos en lo mutuamente compartido y a convertir lo dividido en unidad. La vida en la tierra a lo largo de su evolución se ha basado en la cooperación, es el triunfo de la cooperación y la creatividad gracias a la actividad interna y externa de nuestro planeta²⁷⁴.

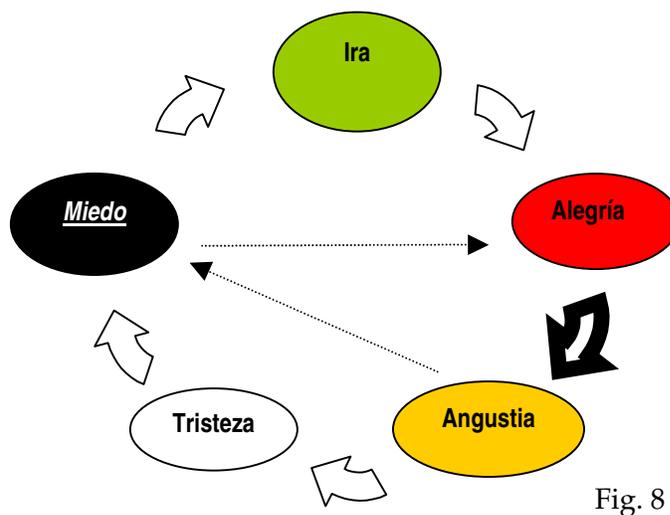
Pero situémonos, la cooperación en el medio se ha desplazado por la competencia desmedida, el sobresalir a costa de los demás, para llegar a ser reconocido y obtener el estatus que dictan las expectativas de nuestra sociedad, lograr el éxito y la realización personal, culminan en frustración y amargura por no cumplir con dichos estándares. Esto genera que sea precisamente el Bazo- Páncreas el órgano idóneo para que la emoción de la angustia propia del contexto de las personas entrevistadas, haga que poco a poco devenga la Diabetes. Es conveniente explicar pues el viaje que realiza este padecimiento.

Algunos de los informantes refieren que la enfermedad devino a causa de un susto, que se complicaría y se manifestaría a nivel orgánico, es decir, el miedo dominaría al organismo, las glándulas suprarrenales segregarían más cortisona, que a su vez causaría

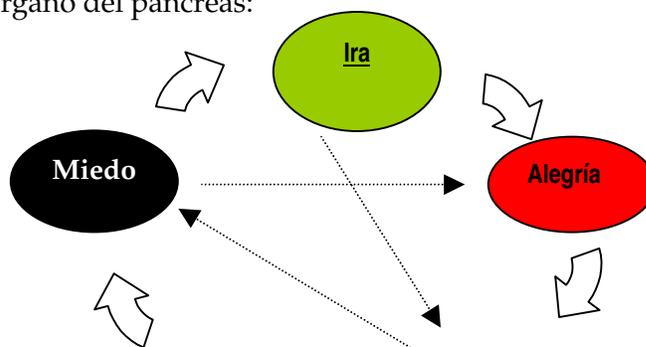
²⁷³ Durán, A. N. (2004) *Cuerpo, intuición y razón*. México: CEAPAC

²⁷⁴ *Ibidem*.

efecto directo al corazón, la alegría y el fuego de la vida se transformaría en angustia por vivir, esta angustia es la que determinaría cambiar el metabolismo de las células beta, que producen la hormona insulina en el cuerpo y la que es encargada de transformar la glucosa en energía para el organismo, así pues, el órgano donde se deposita la emoción resultante sería el páncreas, tal y como lo reportan los casos: "Entre Manzanas", "Música para mis oídos", "Así fue mi vida", "Bolsas para dormir", "Mango tierno y dulce" y "Metal para el corazón":



Para otro tanto de los entrevistados resulta ser que la emoción que indican fue la que originó la enfermedad fue la ira; puede ser que haya sido solo una situación la que causó el padecimiento o bien una constante de corajes producidos en varios años los que llevaron a que el cuerpo de las personas resintiera los efectos de esta emoción tan dominante, como lo fue para: "Una servilleta para llorar", "Los timbales de Acerina", "Mi canija escoba", "Un xoconostle en el camino", "Vamos a bailar danzón", "No quiero que me cuides", "¿Un caldito loco?" y "Hermelinda Linda". Aquí la ira viajaría directamente dominando al órgano del páncreas:





La mayor parte de este coraje es suscitado por las situaciones cotidianas, el trabajo, la familia, la mala alimentación; son cuestiones que se van acumulando en el cuerpo, desgastándolo emocional y orgánicamente, alterando las células, ya que éstas se adaptan para recibir la información química que manda el hipotálamo al ser esta emoción persistente, lo cual se traduce en el cambio de las células beta para producir insulina, haciendo que su función sea incapaz de metabolizar correctamente la glucosa en sangre, por ende, los niveles de ésta se disparan produciendo la Diabetes.

Sin embargo, según lo reportado el avance de la enfermedad no correspondería del todo al coraje o al susto, sino más bien a la tristeza originada en la infancia por los abusos constantes, pareciera como si esa emoción se quedara muy en el fondo de cada persona, viviendo calladamente y sin expresión, y sería justamente al recibir el susto o que se provocara el coraje, que se detonara el inicio de la enfermedad.

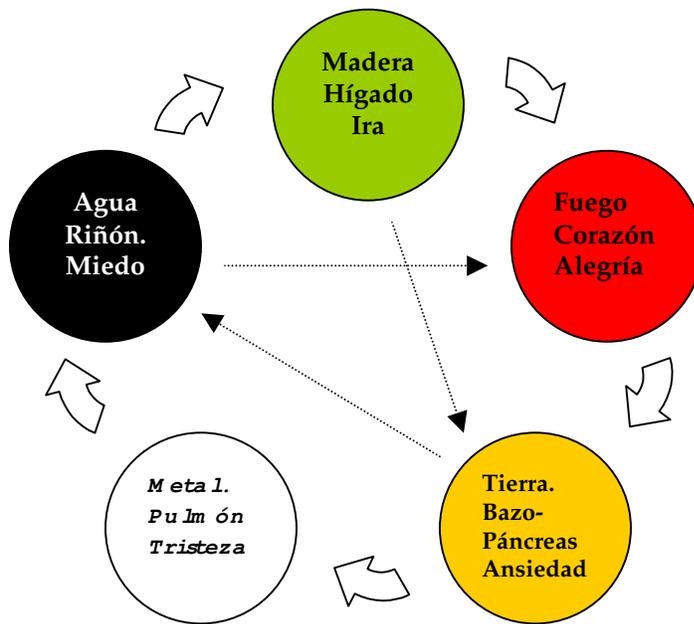


Fig. 10

Manifestándose en Bazo- Páncreas encuentra relación con la emoción de la ansiedad, resulta ser que éstas personas tienden a ser muy culposas, perciben a su

enfermedad como un castigo mandado por Dios, algo que les tenía que tocar por sus malas acciones, se obsesionan por demostrar que son personas preocupadas por vivir, por saber y conocer la vida, se detienen mucho en los pequeños detalles y los acompaña una inquietud permanente; piensan demasiado y duermen poco:

... bueno empezando porque duermo muy poco, desde niño yo no he sido bueno para dormir, hay veces en que duermo nada más cuatro o cinco horas, pero así sean 4 u 8, yo las duermo a morir, o sea yo descanso mucho, aunque sean poquitas horas, pero yo descanso mucho, mi sueño es quieto totalmente, o sea es a morir, puede brincar el tren y a mi me sirve de mecedora porque los brincos del tren no me despiertan sino me arrullan, (risas), o sea yo tengo un sueño muy pesado, o sea descanso mucho, normalmente duermo boca abajo, no, por lo menos al empezar a quedarme dormido, ni volteado de algún lado, ni boca arriba, normalmente duermo boca abajo y atravesado en la cama, yo no duermo derechito, yo duermo con la cabeza en una esquina y con los pies en otra esquina de la cama, y destapado de los pies, esa es mi manera de dormir y abrazo una almohada tiene que ser para quedarme dormido

- ¿cómo a que hora se duerme?

- como a las 11 y me despierto a las 5 de la mañana, hay veces en que no puedo estar quieto y me duermo como a las 2 de la mañana y ya sea que leo o me pongo en la computadora, porque siento cuando no tengo sueño y me ocupo, jugando con palabras en la computadora, o leyendo algún libro y me pueden dar las 2 o las 3 de la mañana y me despierto a las 6 a las 7 de la mañana cuando no puedo dormir muy temprano, si es algún domingo que pueda estar quieto puede ser a las 8 de la mañana que me despierto, pero lo que duerma lo duermo plácidamente²⁷⁵

✎

... de insomnio si he padecido, duermo, con justa razón porque antes me tomaba yo 3 cafés, peor cuando hay aquí música, que esta aquí, que ya nomás es puro tamboraso porque ya ni es música, pero no me dejan dormir, pero ya se termina y ya me duermo, pero el doctor me receto pastillas para dormir.... digo el día que no me tome yo la pastilla, si no me siento bien, no sólo cuando ya son dos tres días que no duermo, ya me la tomo, ya entonces me tomo media pastillita que me receto el doctor, y ya duermo bien, tengo ahí la pastilla para esas ocasiones²⁷⁶

✎

- ¿cómo es su sueño?

- pues a veces es muy pesado, a veces regular, según pues según como despierte yo, si me desvelo un poco duermo mucho, claro con sus salidas al baño y sí me duermo temprano a las 6 me despierto y ya no me puedo dormir, ahí estoy: - y ya me voy a levantar, - ¿y qué vas a hacer?, - me voy a ir a caminar, o sea que duermo muy bien, durmiendo para mí 5 o 6 horas soy feliz, pero a veces si duermo mal, claro que te digo ya no es como antes, para mi cambió mucho mi vida, antes eran más presiones, ahora no son presiones, son pequeñas preocupaciones, pero antes eran más presiones, ahora estoy más tranquilo, y yo duermo en lo que cabe, duermo bien²⁷⁷

✎

²⁷⁵ Goloso del Amor

²⁷⁶ Bolsas para sonreír

²⁷⁷ Vamos a bailar Danzón!

... se me va el sueño, y ya ahí es donde me trastorna de que se me vaya el sueño, necesito dormir bien para que este yo bien de la presión²⁷⁸

✎

... es ligero porque por el mismo ruido me despierto, eso lo tengo ya de por vida porque en el camino me dormí, siempre se duerme uno con el presentimiento²⁷⁹

✎

... no soy fácil para dormir, me cuesta trabajo para dormir, normalmente cuando era joven no era así, no pero sí, porque por eso me quedaba despierto leyendo, me cuesta trabajo, si me duermo y me despiertan, me vuelve costar trabajo volver a dormir, me pongo muy tenso, mucho muy tenso, no sé si es ligero, pero si es ligero, salvo que este muy cansado, muy agotado de no haber dormido en todo el día y que me quede yo así, pero normalmente yo solamente a veces me hago tarugo, pero yo si oigo de inmediato que alguien camina enfrente de mi casa, o cualquier detallito insignificante y después me cuesta mucho trabajo volverme a dormir, luego este problema lo tenía yo cuando inicié en la cuestión política, me dormía y seguía pensando en los problemas, era muy agotador...²⁸⁰

✎

... yo duermo muy poco, yo si me duermo a las 11 a las 5 de la mañana estoy despierto ya no me puedo dormir, y también por la edad es lógico, no, pero mi esposa si duerme que da miedo y antes era al contrario, no podía dormir, hoy se acuesta y se pierde, pero sí, duermo poco, no me es necesario dormir demasiado, es profundo, ahora duermo poco, pero siento que descanso en las mañanas, duermo de lado derecho y luego me pongo boca arriba, más bien duermo de las tres, del lado derecho, del izquierdo y luego boca arriba²⁸¹

Este sueño escaso tiende a producir cansancio crónico y mala circulación, aquí entramos al siguiente punto del viaje, los órganos en los que repercute la afectación serían Riñón y Corazón. La Diabetes a pesar de tener una sintomatología descrita por la medicina alópata se padece de manera muy particular por cada uno de los entrevistados, empero iniciaron con los síntomas clásicos: “orinar mucho”, “subida y bajada de peso súbita”, “mucho sueño, cansancio”, manifestación de adormecimiento, dolor, hormigueo y ardor en la cabeza, pies y piernas.

Generalmente las medidas de autoatención iniciales consistieron en buscar el descanso, tomarse una pastilla para el dolor o ingerir algún alimento (pan, dulces, té), incluso no hacer nada y esperar a que cedieran los síntomas, ya que al principio no

²⁷⁸ Hermelinda Linda

²⁷⁹ Los Caminos de la Seriedad

²⁸⁰ Vanidoso Desafuero

²⁸¹ Metal para el Corazón

parecen ser percibidas como graves, sin embargo ante la frecuencia de aparición y las veces que no les permite realizar alguna de sus actividades es cuando recurren a la asistencia médica.

La Diabetes se manifiesta en el cuerpo ocasionando problemas de circulación, se forman varices en las piernas, llagas en los pies, envejecimiento prematuro, ojeras pronunciadas. La mayoría de las personas no toma en cuenta estos signos, pero insisten en que son producto de la "subida del azúcar" y que mientras no se tenga el cuidado adecuado pueden incluso llegar a perder alguna parte de su cuerpo. Este tipo de situaciones son muy temidos, pues es frecuente encontrar que entre las personas que padecen la enfermedad lo común son las ideas de detrimento de algún miembro, tener algún tipo de lesión ésta no sana fácilmente, o bien puede gangrenarse y finalmente amputarse. La posibilidad de pérdida, es causa de mucha angustia en los enfermos de Diabetes.

Como se observa el funcionamiento del riñón se atrofia, éstas personas a quienes domina este órgano se notan aún más preocupadas, las bolsas debajo de los ojos tienden a ser más oscuras y pronunciadas, los dientes que también son regulados por este órgano se vuelven débiles y caen²⁸²; podemos afirmar entonces que las nefronas no filtran adecuadamente y la sangre se llena de toxinas que se congregan en los vasos venosos, fruto de la alimentación rica en grasas animales y carbohidratos que elevan los niveles de colesterol y triglicéridos, que puede llegar a causar arterosclerosis, por tanto el corazón cambia los ritmos de irrigación, lo que da pie a la hipertensión, que acompaña a todos los casos de este estudio (ver cuadro 1).

²⁸² Estas características son particulares de los casos "Entre manzanas", "Ojos de Gato", "Bolsas para sonreír", "Un xoconostle en el camino", "Hermelinda linda" y "Mango tierno y dulce".

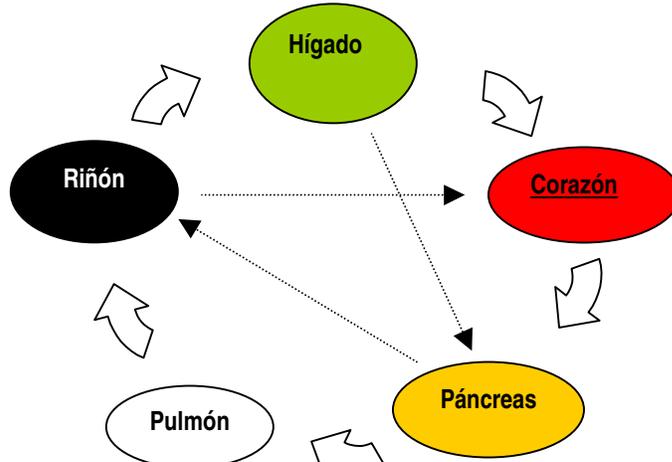


Fig. 11

La edad también aparece como un elemento que es fundamental en el proceso de la enfermedad, es decir, cuánta más edad se tenga las complicaciones serán mayores, y estas pueden ser los problemas de la vista o la dificultad en la circulación sanguínea (hipertensión), insuficiencia renal y respiratoria, incapacidad motora lo cual los imposibilitaría para realizar las actividades cotidianas.

El viaje no para ahí, este daño al corazón también afecta a los pulmones, los resfriados también son constantes, incluso se puede llegar a la neumonía pues este órgano tiende a retener líquidos y tan sólo bastaría que una fuerte impresión desencadenara un paro respiratorio, pero antes de ello no hay que alejarse. Los síntomas asociados a este órgano son la falta de aliento, dificultad para respirar, bronquitis, se sienten dominadas y tienen dificultad para expresar el amor. “Una servilleta para llorar”, “Así fue mi vida”, “Bolsas para sonreír” son algunas de los informantes que dijeron sentirse más cercanos a este sentimiento que acompaña a los pulmones: la tristeza, inclusive son quienes presentan más frecuentemente resfriados (ver cuadro 1).

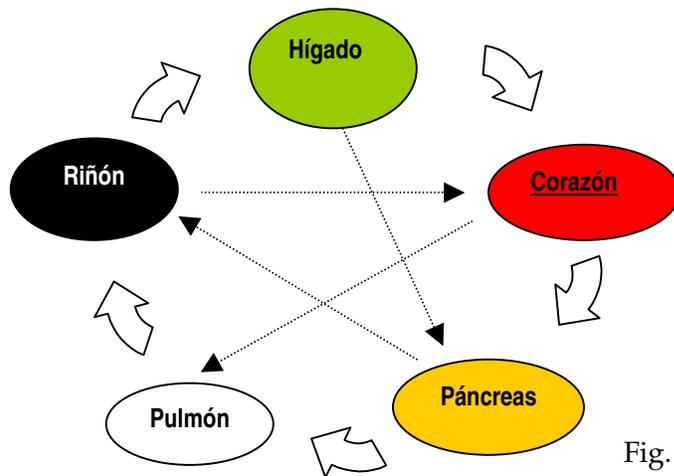


Fig. 12

El último órgano que recorrería sería el Hígado, aquí el deterioro se hace manifiesto pues las personas se cansan fácilmente, porque este órgano no está liberando glucógeno, o combustible almacenado; se sufre de malestares en los ojos, nubosidad al leer, enrojecimiento, cataratas y finalmente ceguera. Estas personas tienen poca vitalidad sexual e impotencia. Se vuelven más irritables y los corajes son recurrentes por cualquier detalle que no les agrada. Se esfuerzan por controlar estos arranques, pero al estallar le sigue un sentimiento de culpa y remordimiento, lo que nos vuelve a situar en el órgano del Bazo- Páncreas y Estómago. Cuando el funcionamiento de este órgano es inadecuado, las personas tienden a sufrir de estreñimiento, diarrea o colon irritable, y emocionalmente son frustradas y viven del reclamo hacia sus progenitores (Tierra). Caso particular lo representa "Vanidoso desafiado", quien presenta efectos de las emociones como el miedo, la ira y la angustia, en cada uno de sus órganos pues al momento de la entrevista presenta hipertensión, estreñimiento, gastritis, colitis, neumonía y gota.

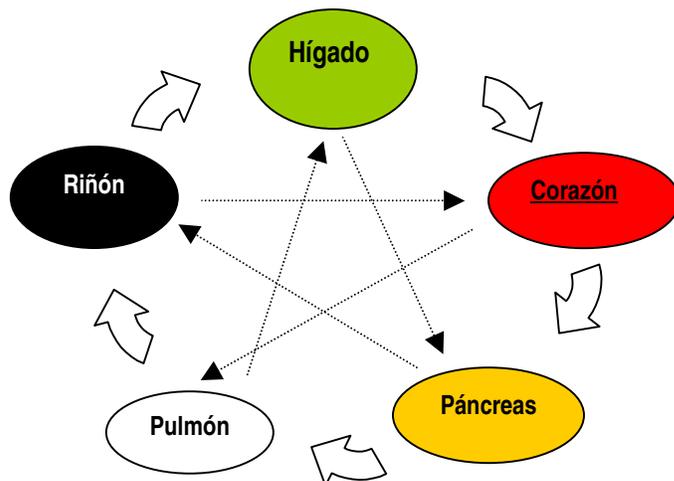


Fig. 13

Tan sólo basta que cualquier emoción, como la ira o el miedo en exceso hagan presencia en la vida de estas personas para que con ello devenga un paro respiratorio o un paro cardiaco, para llevarlo al fallecimiento, como se mencionaba anteriormente.

Ahora bien, ¿cuáles son las medidas de atención cuando la enfermedad esta diagnosticada en el sujeto?. Ante todo, se observa que el organismo presenta una serie de respuestas físicas y emocionales involuntarias, ante el plan de tratamiento prescrito por el médico y ante la nueva situación en la realización de las actividades cotidianas. La suposición es que estas respuestas son una exigencia a no abandonar el estilo de vida al que se había acostumbrado.

Un aspecto fundamental en el tratamiento es la dieta y el afrontamiento al nuevo régimen alimenticio. Intervienen aquí lo que son las representaciones sobre la alimentación que también están interiorizadas, seguir la dieta no sólo causa problemas en lo económico o por la afectación de los gustos individuales, sino que consumir mayor cantidad de vegetales implica “alimentarse como vaca” o “casi morir por comer tan poco”, ya que subyace la idea que la grasa y los carbohidratos dan forma a los alimentos y es lo que llena y “da gusto comer”, eliminarlos de la dieta ocasionaría un mayor deterioro en el organismo, pues los cambios en los rituales de vida llevados implica grandes esfuerzos, que a corto o largo plazo ellos perciben como innecesarios.

Hay que hacer hincapié en que no sólo los desordenes de la enfermedad se perciben en los órganos, recordemos que cada elemento también esta asociado con un sabor específico. Resulta ser que el sabor que se relaciona con el Bazo- Páncreas es el Dulce, pues bien, se encontró que efectivamente para cada participante es el sabor que predomina, así como el picante, lo que da cuenta que la afirmación que se sostenía en un inicio, sobre que la enfermedad también se relaciona con el órgano pulmón y la tristeza por el abandono, se fortalece con lo mencionado por los entrevistados:

... cerraba yo o antes de cerrar como no teníamos tanta gente le decía yo a tu mamá –tráeme la bolsa y mi bicicleta y corría yo casa don Marianito, y me iba yo por mis reinas, por mis cocoles, por mis campechanas y cuando venía yo en el camino fácil me había echado dos reinas, y honestamente cuando viene el chalán, le digo, o sea no es de diario

- aahh...
- porque no viene diario el chalán, y le digo –vas dejar de comer a los perros y me traes una coca light, pero mira anteriormente era algo que no podía evitar, pero ya no es el consumo tan desmedido, vamos si antes me tomaba dos o tres, la cantidad de refresco que tomo actualmente, de siete días dos..²⁸³

✂

... pero era un promedio de... en aquel entonces vendían un refresco de uno y medio, e iba yo y compraba mi refresco de uno y medio pa'llevármelo a la chamba, ah iba a la tienda y ahí me tomaba uno, ya iba en la tardecita y me echaba otro, o sea me tomaba yo en promedio unos tres o cuatro refrescos diario²⁸⁴

✂

... pues me gusta el mango, me gusta la piña, me gusta la guayaba, pues lo dulce y lo picoso, me gustaba pero ahorita ya tampoco lo puedo comer, pues por los ritmos de la enfermedad²⁸⁵

✂

... cuando antes que iba a la escuela, pasaba primero a la carnicería y ¿sabes lo que me compraba?, le pedía yo al carnicero que me diera en papel una embarrada de manteca... sí! De manteca, y me la llevaba y ya ves que en las primarias estaban las bancas como con una paleta abajo donde podías poner tus cosas, ah pues has de cuenta que ahí la escondía y le espolvoreaba azúcar y le echaba limón, ¡ay ese era mi delirio!²⁸⁶

✂

... a mi me gusta, por decir, los chocolates, pero pues me gusta, me comía muchos antes, me gustaba mucho el dulce de coco, las nieves, pero ahora ya no, ora aunque como dicen, le va perdiendo el sabor a las cosas dulces [...] a mi aunque no me den comida, a mi denme fruta, me encanta la fruta²⁸⁷

✂

... ah si te como mucho chile, me gusta mucho el picante, demasiado, porque mi marido decía que estaba yo mala, y le dije al doctor: ¿y el picante?, - del color que quiera, me dice,- verde, rojo (risas), - ay yo pensaba que me iba a quitar el chile: - no, no, dice, usted coma lo que quiera²⁸⁸

✂

... nomás mi coca, creo que una vez me dijo la doctora del seguro, que podíamos, pueden comer poquito de todo, o sea no mucho, yo si luego que cuando hay carnitas, si me echo mis tacos de carnitas, yo de todo como, picoso, si como picoso pero ya no mucho porque si me hace daño²⁸⁹

²⁸³ Ojos de Gato

²⁸⁴ Me odian por ser el consentido

²⁸⁵ La alegría de Don Deme

²⁸⁶ Goloso del Amor

²⁸⁷ Una servilleta para llorar

²⁸⁸ Bolsas para sonreír

²⁸⁹ Mi canija escoba

✂

me gusta de todo, picoso, amargo, a veces me echo mi refresco por aquí cuando ando trabajando, ahorita traigo mi coca Light²⁹⁰

✂

... ah el picante me encanta, me encanta mucho el picante [...]

- ¿qué le gusta?

- el brócoli, la zanahoria, el chayote, pero de todo eso me gusta más la zanahoria y el brócoli, siempre les digo que quiero mi zanahoria, papa muy poco, de ahí pues este a veces con un poco de ensalada de... coliflor, una es coliflor y la otra es col, la de col me gusta mucho, este los pepinos nada más con limón, sin sal a veces... pues es lo que más me gusta comer, lechuga con jitomate, cuando puedo agarro un jitomate y me lo como, te digo la fruta las mandarinas, por ejemplo que ahorita esta barata la mandarina le digo que traiga más mandarina, guayabas, a veces cuando están baratas las peras, pues peras, el plátano no porque dicen que ese contiene mucha azúcar, y antes yo comía yo mucho plátano²⁹¹

✂

... fíjese que me gusta más lo picoso, lo dulce de vez en cuando no seguido, luego a veces van a vender allá, pero ahí de vez en cuando me dan una paleta, que no me la termino, nomás 4 saboreadas y ya, ya no me la termino, ya se me quitan las ansias del dulce²⁹²

✂

... pues me gusta una salsita, unos nopales asados y unos frijoles negros, unas lentejas y así [...] también me gustan los dulces, también me gustan los chocolates, el refresco²⁹³

✂

... a mí lo dulce me gusta! una piña de esas bien cuajaditas, que nomás se quiebran! Un mango nombre! Lo dulce mmm! [...] ! Y unas salsas de las que yo se hacer! Nombre!, si ahora ya no las hago porque me dan almorranas, pero nombre! Una variedad de salsas para que supieras lo que es sabroso!²⁹⁴

✂

... pues para mi era lo dulce, porque también me fue imposible cuando me quitaron el azúcar, me gustaba el chocolate, hay poco a poco nos fuimos acostumbrando a no comer eso, ahorita de ley es de 7 años que no, pero por ejemplo en las fiestas si da pena andar pidiendo nomás lo que si puedas tomar, uno que dos vasitos de refresco, pero ahí ya no hay más [...] luego llego el tiempo de mango y ha sido mi fruta preferida, el doctor me dijo que podía comer cualquier clase de fruta menos el mamey, y no llego la temporada de mango y me podía comer cuando menos uno, pero se me antojaba uno y luego otro, y otro, y cuando veía ya eran 3 al día²⁹⁵

²⁹⁰ Un Xoconostle en el Camino

²⁹¹ Vamos a bailar Danzón!

²⁹² Fuego de Noche

²⁹³ Hermelinda Linda

²⁹⁴ Vanidoso Desafuero

²⁹⁵ Mango dulce y tierno

Como puede observarse a pesar de ser la dieta una de las medidas principales para el control de la enfermedad es un aspecto que llega a causar conflictos en las relaciones familiares, no tanto así por lo económico, sino por las relaciones en las cuales esta implicada la preparación de los alimentos y su consumo. Podría parecer que se tienen que preparar dietas distintas, pero como ello implica un doble esfuerzo para el ama de casa, se opta por cambiar los hábitos alimenticios de toda la familia del diabético, y la enfermedad entonces es vivida propiamente también para los integrantes del círculo familiar. *Ellos también se enferman*, es la premisa, sin darse cuenta que con este tipo de normas se esta previniendo a la familia de algún malestar y no así que se enferme.²⁹⁶

En tanto que comprendemos que las emociones cruzan a las personas con el espacio en el que se ubican, se logra una comprensión más allá de lo ilusorio, la vida trasciende a niveles que pocas veces tratamos de observar. Hablemos entonces de los elementos que nos forman y que formamos: madera, fuego, tierra, metal, agua y aire.

Hay que agregar que no sólo los órganos establecen relación con alguna emoción, sino también los elementos que constituyen el ambiente, así pues, encontramos que los elementos y su uso social se encuentran en desequilibrio, en tanto que unos han dominado y otros se hallan en déficit. En el caso de la Madera, ésta se asocia a la ira la cual recordemos al interior del cuerpo de los diabéticos se exagera, sin embargo esto es también producto de la alteración que este elemento ha sufrido al exterior. El ambiente es escaso de árboles, la construcción de las casas generalmente es de cemento y concreto, y la flora existente no cubre lo que requiere el organismo para obtener una mayor oxigenación; lo que da pie a que se manifiesten trastornos a nivel orgánico, específicamente en el hígado los desórdenes como carácter irritable e insomnio. Este en particular da pie a que las personas tengan más libertad de explorar (y explotar) la mente.

²⁹⁶ El término más apropiado en este caso sería que la familia “*padece*” de una parte de la enfermedad, simbólicamente se enfrentan en iguales condiciones a lo que vive el padre o la madre diabética, generando una especie de unión a través de la comida y de las formas de comer a las que ahora tiene que acoplarse el diabético.

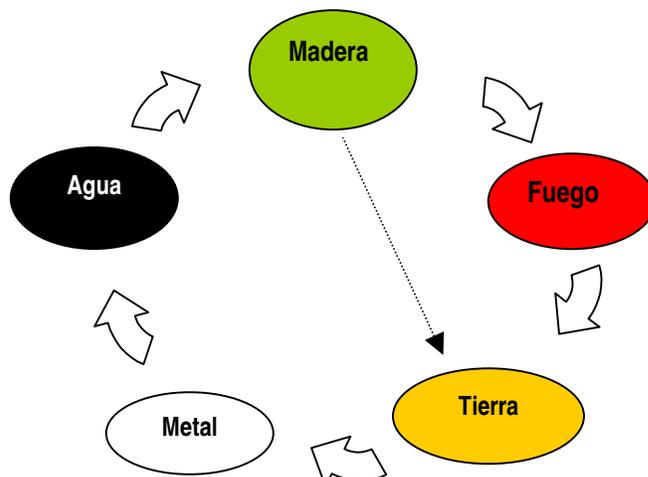


Fig. 14

La Tierra nos da vida, nos nutre y brinda la posibilidad de crecer y relacionarnos, brindar y compartir con nuestros semejantes tal y como ella no hace con nosotros, promueve la cooperación y con ello concentra la energía para aprender, pensar y ejercer decisiones. Sin embargo, la Tierra ha sufrido constantes cambios para adaptarla a las necesidades humanas, en México esta pérdida la vivimos desde la llegada de los españoles, cuando trajeron animales de pastoreo que modificaron el suelo destruyéndolo, ocasionando graves consecuencias a los organismos. Conforme pasó el tiempo la Tierra fue haciéndose plana para hacer más efectivo el uso de transportes, el suelo liso permitió el desplazamiento a un menor tiempo y costo, no obstante, eso generó que el período invertido en cuidar los pasos, en sentir las formas de la tierra se olvidarán dando marcha a que la mente cultivara mayores pensamientos, y a mayores ideas, más deseos y más angustia.

Agreguemos que el alimento también surge de la Tierra, cuando sale se obtiene puro y con todas las propiedades que el exterior puede necesitar, pero ahí es cuando la cultura ha metido las garras, pues se ha encarnado la idea de que lo puro es lo limpio, lo brillante, lo que no tiene defectos, lo que es bello a primera vista, por lo que los alimentos sufren un proceso de refinamiento para hacerlos agradables, resultando ser ahora fruto de

la industria y no de la tierra, lo cual los hace alimentos débiles, casi muertos. Y los alimentos así, difícilmente pueden nutrir al cuerpo, por lo tanto las ideas no son claras y difícilmente llegan a concretarse, pues falta esa energía para realizarlas, tal y como sucede con los diabéticos.

Gran parte de los entrevistados mencionaba que sufría de insomnio y cansancio, viviendo preocupados del mañana de sus familias, de su trabajo y de su vida; siempre ambicionando un futuro promisorio, que no llega puesto que siempre hay algo que los mantiene al margen de la realización de su anhelos. Este es el principal supuesto en la Diabetes, el ansia que no consigue llenar el vacío y que transforma el organismo para que él mismo se satisfaga a costa de perderse.

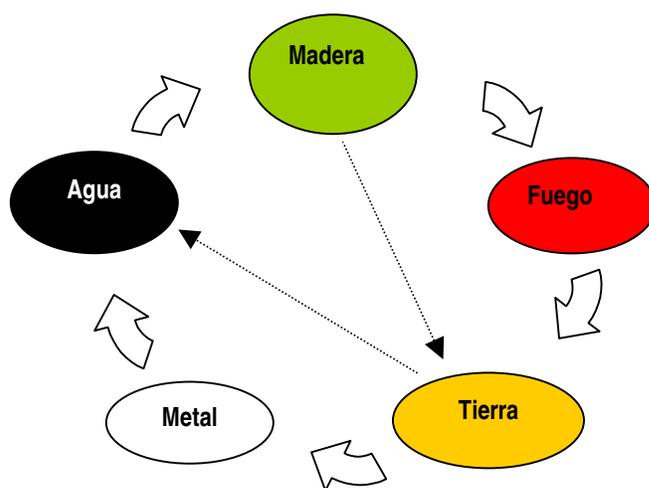


Fig. 15

Las personas al no poder satisfacer sus fantasías en esta sociedad tan competitiva se sumergen en el miedo a perder lo que ahora poseen, aquí la emoción afecta al riñón y como veíamos, los signos de este deterioro se denotan en la caída de los dientes, dolores musculares, óseos, de cabeza entre otros. Los riñones son el motor de la vida, ahí se consolida y almacena la energía vital, por ello se equipara con el elemento agua, su función es depurar al cuerpo de toxinas, reconociendo lo bueno y lo que hace daño al cuerpo. Cuando la energía es fuerte, la vida es fuerte; donde hay agua, hay vida, pero mientras la energía sea débil los riñones se atrofian, la vida se pierde poco a poco. Actualmente el agua disminuye y es empleada para limpiar el exterior de impurezas,

quedando el interior olvidado, pues en aras de la estética lo que importa es lo de afuera y no lo que hay dentro, lo que se convierte en una paradoja pues lo que hay adentro es lo que siempre se manifiesta fuera.

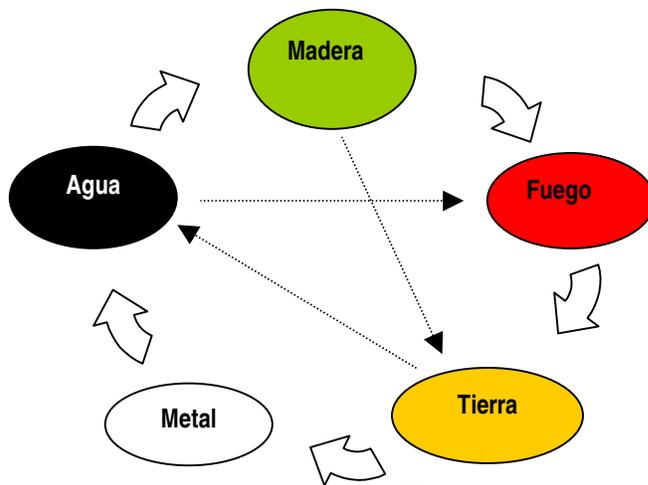


Fig. 16

En todos los casos de las entrevistas, se puede asegurar que existe un daño en el riñón puesto que ninguno se escapa de tener hipertensión, causada por el detrimento de este órgano para purificar la sangre, haciendo que las impurezas provenientes de una alimentación rica en grasas, proteína animal y refinados, se adhieran a las paredes de las venas impidiendo que la sangre mantenga su fluidez normal (ver cuadro 1).

El corazón rompe su ritmo haciendo que la vida no fluya, así como el agua que no corre, se estanca y apaga el Fuego de vivir, a pesar de que algunos entrevistados se dicen ser muy alegres²⁹⁷ y que esta emoción es la que predomina en su vida, se denota en su cuerpo lo contrario. El fuego representa el espacio universal y envolvente dentro del cual crecemos y nos expandemos²⁹⁸, por lo que el corazón experimenta con mayor facilidad la alegría, pero cuando la domina otro elemento, en este caso el agua, a veces se es imposible encontrar alegría en la vida. En lo cotidiano el Fuego ha ido perdiendo su uso, se ha vuelto artificial, así como las relaciones lo hacen también. El Fuego en nuestros casos se connota especialmente en la cocina, donde encontraríamos que es el lugar más propicio para

²⁹⁷ Ver ‘La alegría de Don Deme’, ‘Música para mis oídos’, ‘Goloso del amor’, ‘Bolsas para sonreír’, ‘Mi canija escoba’, ‘Vamos a bailar danzón’, ‘Fuego en la Noche’, ‘Ayda Leigh’, ‘Mango tierno y dulce’ y ‘Metal para el corazón’ en apartado de Emociones en este capítulo.

²⁹⁸ Op. Cit. Durán. A. (2004), pág. 81

compartir el calor de hogar, la calidez de la compañía y la tibieza del alimento. En cambio la mesa a la hora de servir el alimento esta vacía, el calor no se comparte y se opaca, la comida por ende no sabe igual, esta fría, la soledad y la tristeza comienzan a invadir. Tal es el caso muy especial de “¿Un caldito loco?”, quien durante toda su vida ha manifestado su esencia a través de la comida, su amor y su corazón van en cada movimiento de la cuchara, al limpiar las frutas del desayuno, las verduras de la sopa; ella pierde a su primer hijo en la preparación del mole de fiesta (platillo que por su naturaleza es considerado caliente); si esta molesta con su marido le da por no hacerle su comida, y su mayor preocupación es saber que va a preparar el día de mañana, esa es la forma en que se comunica, en que se transmite y en la que ha decidido significarse:

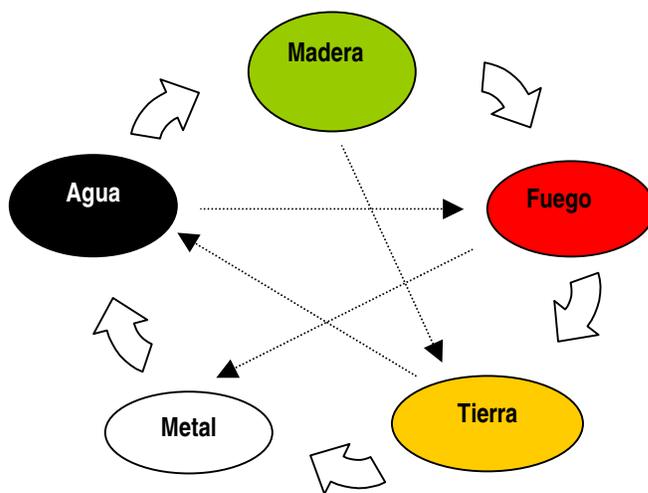


Fig. 17

... yo mi obligación es darle de comer, cuando él quiera y cuando no quiera él sabe ¿no?, ya cuando se me pone difícil, ya nomás le dejo la comida [...] y ora ya no le digo nada de la mujer, ya no le digo nada, yo ya lo vi, ya no le hago nada tampoco, si quiere comer que coma, si no quiere que no coma, caprichudo, yo mejor lo ignoro, no le hago caso, pero luego se pone pesado, pero no debería ser al contrario, que reconozca que él es el que ha sido, y nadie le dice nada, yo por eso me voy, si me salgo me voy a misa, aunque sea tarde, yo voy a pedirle a Dios, a rezar y salgo bien contenta, cuando no estoy mala, salgo bien contenta, me siento ahí en la plaza ahí que me salgo de misa [...] Y a veces me compro que una paleta de vainilla, que de chocolate o de esas [...] - ¿y cómo se siente usted al cocinar? - pues bien, porque mire yo ahorita ya pele ajos, pique zanahorias, lave el pollo bien lavadito, y me dicen que me salió bien rico, y hasta lo hago para mi yerno que estaba malo del estómago y pues si se alivio, o por ejemplo ayer hice torta de huevo y hasta mi señor llegó y me preguntó: ¿qué hiciste de comer?, - no que torta de huevo, y ya como que llegó así... como cambiado, no se que le entró, pero si ya lo vi, me cayo de sorpresa, ya no rezonga tanto, no me ha dicho nada... entonces mire así es lo que yo cocino, y viene mi nieto, mi hija, mi otra hija, nos reúne la comida,

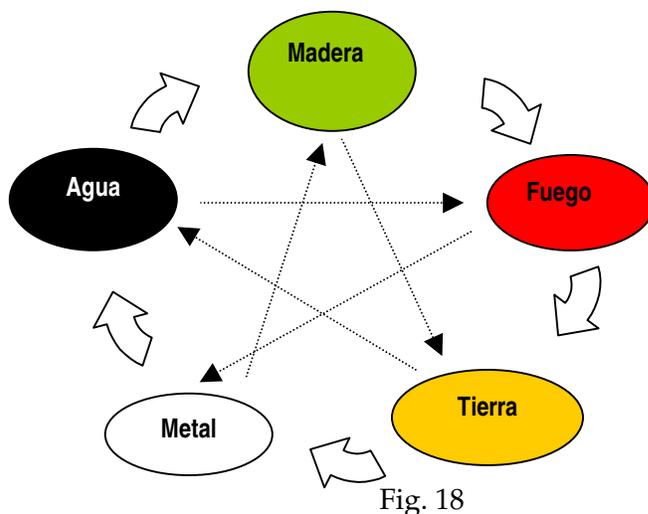
pollo comemos mucho, aunque luego dicen: - pollo otra vez!, pero yo les doy parejo, aquí comemos parejo, yo no voy a estar poniendo una olla acá y otra acá,²⁹⁹

El fuego en el cuerpo se apaga, mientras que en la Tierra se incrementa, el calentamiento global es hoy una de las principales causas por las cuales se han desatado mayores catástrofes mundiales. El Sol es la principal fuente de energía en la Tierra: calienta nuestro cuerpo, hace circular el agua entre los mares y la atmósfera, pero esa misma energía puede ocasionar desastres, ya que la actividad humana – como el arrojado de gases industriales a la atmósfera provocan un efecto invernadero que calienta en exceso la superficie del planeta- esta haciendo que la naturaleza pierda su equilibrio manifestándose en inundaciones, incendios incontrolables, huracanes más potentes, inviernos más crudos, veranos incandescentes, aire cargado de contaminantes, entre otros.

No por nada, esta situación de sólo mencionarla causa una gran tristeza, sentimiento que invade el cuerpo, los pulmones al no tener un aire limpio que respirar no consiguen llenarse de energía vital, el elemento Metal permea el aire con el plomo de las fábricas y de los automóviles, éste se asocia con la melancolía y los pulmones, como se mencionó atrás, la Diabetes se gesta en este punto con un organismo triste en busca de afecto; la emoción aflora generando problemas en los intestinos como lo es en “Goloso del amor”, “Una servilleta para llorar”, “Bo lasas para sonreír”, “Los Timbales de Acerina”, “Mi canija escoba”, “Vamos a bailar danzón”, “Vanidoso desafuero” y “Ayda Leigh”. Además de eso, si los intestinos no excretan los desechos, la sangre también tenderá a contaminarse, el oxígeno que llega no se aprovecha, el cuerpo no eliminará correctamente el dióxido de carbono, generando en la persona más ansiedad, pérdida de agudeza mental y depresión. Obviamente quien nos brinda mayor fuente de oxígeno son las plantas verdes, las verduras crudas aportan gran cantidad de hierro, lo cual hace que la molécula de oxígeno en la sangre se fije y el cuerpo pueda conservar sus funciones. No obstante, las verduras verdes no aparecen en la dieta de las personas, y si lo hacen es de forma cocida o hervida, evitando que llegue al organismo con toda la calidad de nutrientes que debería aportar; y como sabemos otra fuente de oxígeno serían los árboles y plantas, pero éstas

²⁹⁹ ¿Un caldito loco?

cada vez son menos en el planeta. Esto es lo que significan los elementos en el cuerpo del diabético, en este cuerpo que sólo simboliza tener que padecer una enfermedad.



Para los informantes, la Diabetes es propiamente el conjunto de síntomas y complicaciones que ésta acarrea; por tanto la ausencia de complicaciones, sobre todo al principio de la enfermedad, provoca que la persona no la considere como una enfermedad grave, o que inclusive, piensen que no están enfermas pues de acuerdo a su visión, la ausencia de síntomas o complicaciones es igual a la ausencia de enfermedad.

En el caso de las mujeres, la mayoría se perciben a sí mismas –cuando están enfermas- como tristes, deprimidas, y muy frecuentemente, de mal humor. La sintomatología depresiva es promovida por conflictos generados por el rol tradicional de la mujer que la lleva a desarrollar sentimientos de desesperanza, dependencia y un estado crónico de baja estima. La tristeza se transforma en un sentimiento de mal humor e irritación que era dirigido hacia sus esposos. Si relacionamos esta investigación con la definición que nos brinda la medicina tradicional, se observa que las emociones que en las mujeres hay más tendencia de expresar, juegan un papel fundamental en el desarrollo de la enfermedad. En tanto que para los hombres, por jugar el rol de proveedores del hogar, es más complicado que demuestren su padecimiento, es más factible que su atención sea cuando entran en crisis graves, como los problemas en los ojos, en las extremidades u

otras. Este papel cultural tampoco les permite demostrar sus emociones, ante todo esta su hombría y su fortaleza, pocos son los que sucumben ante esos sentimientos generados, prefieren guardarlos y reprimirlos, antes que verse vulnerables ante los demás.

Dentro de los resultados se encuentra que las personas diabéticas les brindan el mismo peso a los tratamientos alópatas como homeópatas, no demeritan los beneficios que cualquiera de los dos les dan, es importante para ellos tener en cuenta que su tratamiento se complementa con la diversidad de técnicas habidas para su enfermedad.

Cualquier padecimiento hace surgir diversas actitudes, ya sea de abatimiento, de depresión, de reproche, o bien lo ven como una circunstancia que los alienta a salir adelante, es tan sólo una oportunidad que brinda nuevas posibilidades de construir un cuerpo y una vida.

Las personas diabéticas, se perciben así dependiendo de las circunstancias a las cuales se vean implicados. Si se encuentran en un ambiente donde no han podido desempeñarse de acuerdo a sus necesidades psicológicas y de crecimiento, lo más probable es que adopte modos que en vez de complacerlos a ellos, satisfaga los deseos de los demás, sumiéndolos en actitudes negativas hacia sí mismos. En cambio, si se dan las situaciones contrarias, es muy posible que la enfermedad sea vista como una manera de mejorar la calidad de vida y así mismo tener en cuenta que ese proceso también lleva consigo a una calidad de muerte.

No hay duda alguna en este punto, la Diabetes encuentra espacio de manifestación en el cuerpo por medio de las emociones contenidas en él. Esta es la ruta que expresa la enfermedad al interior de los órganos: la tristeza, la angustia, el miedo y la pérdida de la alegría de vivir se relacionan aquí y ahora de formas complejas con los órganos; pulmón, páncreas, riñón y corazón nos hablan pero se es incapaz de descifrar y comprender los mensajes que envían. Y se entiende que este cuerpo vive en una sociedad que le ha impuesto condiciones en la forma de sentir, de comer, de vestir, de trabajar, de ser y de morir, por ello es que cuando el cuerpo habla no se escucha. Esa es la actitud que se hace

carne, pero así como se es capaz de asimilar, de igual forma es posible, si se elige, cambiar esta actitud que interviene en los estados emocionales y a su vez en los estados orgánicos.

De ese modo la representación simbólica del cuerpo en esa época esta desmembrada, por así decirlo, de la historia y de los procesos culturales; el cuerpo adquiere valor como mercancía, como fuente de riqueza para diversos ramos comerciales, y los cuidados en el campo de la salud posibilitan nuevas fuentes de riqueza en la industria del consumo³⁰⁰.

El cuerpo es solo un elemento que se construye de acuerdo con las ilusiones que se piensan deben hacerse socialmente. El abandono afectivo- emotivo es la fuente de construcción donde el sujeto se desarrolla, lo que lo conducirá al aislamiento y a un sentimiento de autodestrucción en diversas formas: agresión física, abandono corporal, y escasez de conductas de autocuidado.

La desatención hacia nuestro cuerpo aumenta conforme crecemos. Dicen que el hombre, entre más crece, más estúpido se vuelve; así, no sólo se descuida y se abandona corporalmente, sino que también daña al cuerpo consumiendo bebidas y sustancias tóxicas que desencadenan en él un desequilibrio en su salud, cegándolo aún más. Todo esto es producto de una cultura que no nos enseña a conocer nuestro cuerpo y a descifrar lo que nos intenta decir con sus mensajes; además, el cuerpo se convierte en una especie de almacén donde se albergan todo tipo de emociones que de nos ser atendidas pueden llegar (y llegan) a afectar nuestro estado orgánico y mental³⁰¹.

Las dificultades actuales sobre lo corporal tienen sus orígenes en las formas en las que se han dejado de lado los vínculos con la naturaleza y la construcción de una cultura que conforma la sociedad, y que es ésta misma quien no permite a los seres humanos conocer su cuerpo ante esta compleja realidad en la que crece y vive. Ahí es donde precisamente se encuentra la respuesta al por qué de historiar un cuerpo, sólo escuchando

³⁰⁰ López, Op. Cit. (2000) pág. 9

³⁰¹ Villagrán, P. G. (2004) 'El cuerpo: un camino para dejar de sufrir' en *Lo corporal y lo psicossomático III*. México: CEAPAC

las historias del universo que se hallan en él, es donde habremos de sentir el latido propio que corre al unísono con el cosmos.

Conclusiones

En la presente investigación se considera que si bien la Diabetes es vivida e interpretada por el individuo que la sufre, no pueden entenderse su forma de detección y atención empleadas si no se ubica el problema señalando que los procesos de salud-enfermedad son procesos históricos que se constituyen a partir de conjuntos sociales, culturales, geográficos y emocionales en los cuales se inscriben las personas.

Recordemos que los objetivos planteados al principio del capítulo eran dar cuenta del proceso de enfermarse que tienen las personas diabéticas en relación con las emociones y su cuerpo, a través de la historia oral de cada participante, por ende se analizó la historia familiar de la persona diabética, y en el camino se encontraron las emociones que dominan su padecimiento.

Se expuso que éstas emociones eran en un principio la tristeza, la ira y la ansiedad, que de acuerdo a la Medicina Tradicional Mexicana y a la Teoría de los 5 Elementos coincide con el sistema que ambos proponen, la emoción que se suscite domina a un órgano y éste afecta al organismo en su totalidad, lo que se comprueba con lo que los propios enfermos relatan; sus experiencias dentro de la niñez, el trabajo, educación, alimentación y relaciones, se hacen carne y manifestación en su cuerpo en vías de una enfermedad: Diabetes.

La reflexión parte entonces de considerar la importancia de la relación órgano-emoción dentro de un cuerpo que expresa desamor, angustia, abandono y maltrato. Las emociones se vuelven una constante que logra ser capaz de modificar los ritmos de vida celular, ese es el proceso que convierte un susto o una alegría en un síntoma, lo que se traduce en el desequilibrio energético en el que coexisten las personas con el medio, dando

como resultado la alteración de los órganos y el predominio de alguna de las emociones que se construyen en relación con el estilo de vida que cada uno hace.

Sin embargo a pesar de la existencia en el discurso de la necesidad de recuperar dichos aspectos, la enfermedad se sigue manejando en términos de los paradigmas biológicos, la incorporación de lo social y lo psicológico se hace de manera aledaña, se tiende a simplificar y a opacar parte de las determinaciones sociales sobre la enfermedad. Para la práctica médica, la enfermedad es en primer lugar un hecho natural, biológico y no un hecho social e histórico. A pesar de que diversas corrientes de la medicina plantean la dimensión de lo social, en la práctica se niega o se deja de lado.

Los profesionales de la salud minimizan los problemas con los que día a día tienen que lidiar los enfermos, y se concretan a observar solo las fases críticas de los síntomas o consecuencias de las enfermedades; lo cual indica que esto es un factor por el cual el modelo biomédico no ha dado los resultados esperados en cuanto a prevención se refiere. La atención médica actual observa a los enfermos sin considerarlos parte de la causalidad de la conceptualización de la enfermedad, ni de las acciones ligadas a la atención de la misma. A pesar de que el análisis que la alopática hace se enfoque a los pacientes en su grupo familiar (historia clínica familiar), empequeñecen la parte de las relaciones afectivas, por tanto, la mayor parte de las veces se ignora o se merma el contexto económico, social y psicológico en el cual se encuentran. Por ello las personas buscan otras alternativas para poder al menos controlar un poco de su condición.

Parte de esa búsqueda de alternativas se centra en el sustento de que sólo ellos van adquiriendo la significación de su enfermedad y es precisamente ahí, al conocer sus propios síntomas, sus propios mensajes sin interpretar, es que despejan su mirada hacia otros campos, porque observan que esos mensajes que les manda el cuerpo provienen no de la herencia como les han querido hacer creer, sino de los abusos que cometen hacia sí mismos. Resulta que el estilo de vida, la familia, la alimentación y las emociones cobran peso para que el proceso de enfermarse se deleve de formas distintas pero evidentes para cada uno de los que viven con una enfermedad crónico degenerativa.

Esta relación órgano- emoción es donde se halla la construcción de los procesos psicossomático, que solo se puede aclarar como la expresión de una emoción que logró dominar al organismo, aunado a lo que vive y siente la persona en una realidad que hace propia.

Esta emoción como pudimos observar en los casos, es producto de las inconformidades no expresadas al interior de la familia, el abandono sufrido nunca se supera, generando un total desapego hacia el cuerpo, es decir, la alegría de vivir para uno mismo desaparece, la tristeza se hace una constante y se vuelve una forma más de complejizar la vida de los seres humanos, vivimos entonces en una sociedad depresiva e iracunda por sentirse así, lo que hace que las células del cuerpo cambien y se transformen en maneras de establecer relaciones con los otros, tan solo para buscar aquella satisfacción que creemos la van a sustentar los demás. Pero no se reflexiona que los otros están igual o peor que nosotros mismos, ahora, cómo esperar que lo anhelado llegue, sino se propicia un cambio con nosotros mismos. Aquí entonces lo que interviene es el miedo a la pérdida, no solo de algún miembro del cuerpo, sino a la pérdida de bienes personales, materiales, de la familia, de la pareja, de la propia vida; y es precisamente, que el corazón de las personas late sin dicha. Ciertamente, se ponen en juego todas las emociones cuando una tiende a exaltarse en tanto que otra queda reprimida en la memoria corporal; nuestros antepasados resolvían en aquellos tiempos las posibles rutas que podrían seguir si se rompía el equilibrio interno.

Repito la pregunta hecha anteriormente, ¿hay forma de rescatar lo que realmente somos y queremos ser?. Puedo asegurar que sí, únicamente habría que hacer trabajo con el cuerpo para poder cambiar la memoria en la cual se constituyó, reconocer que han ocurrido transformaciones en el cuerpo y no quedarnos en las ramas del árbol, sino ir a la raíz. Si una emoción pudo dominar a un órgano cambiando su proceso fisiológico, eso nos habla de que ese viaje se puede revertir, es decir, de igual forma podemos hacer que esa emoción que dominó pierda fuerza y reencuentre su equilibrio con las demás emociones. El camino puede ser lograr la armonía en el proceso interno a través de la meditación, la respiración, del alimento, el respeto hacia la naturaleza como lo hacían nuestros antepasados, entre otras posibilidades y beneficios para el cuerpo.

Sólo hay que observarnos detenidamente, hacer conciencia de que somos un legado de una mezcla de culturas, que provenimos de una familia con creencias y con rituales, y que quizá somos hijos del abandono, pero que la comprensión de este hecho nos hace ver que debemos de tener compasión con nuestros semejantes y con nosotros mismos, es la reconciliación con los progenitores, con la misma tierra de la que nacimos y en la cual vivimos y formamos parte. Cuidándonos, respetándonos y amándonos es como creo, encontramos el camino a los procesos de la vida con calidad, sin hambre de ambición, de saber o de poseer; simplemente de aprender a dejar ir y a abrir los ojos a una vida plena.

Entrevista	Edad	Edo.Civil	Escolaridad	Lugar n la fam.	Ocupación	Diagnóstico	Tiempo de la Enf	Tratamiento	Resultados	Alimentación	Otras enf.	Otros q padecen la enf.
Entre Manzanas	53	Casada	Primaria	2	Ama de casa	Glucosa n Sangre	8 años	Hipoglucemiantes Orales	Glucosa Estable	Pollo, pescado, frutas, verduras, pastas y lácteos	Hipertensión	Nadie en su familia
Ojos de Gato	58	Casado	Carrera Técnica	2	Comerciante	Glucosa n Sangre	11 años	Insogen Plus	Glucosa Alta	Pollo, pescado, frutas, verduras, carnes rojas, pastas	Hipertensión	Padres, tíos y primos
Me odian por ser el consentido		Separado	Primaria	6	Albañil	Glucosa n Sangre	9 años	Hipoglucemiantes Orales	Glucosa Alta	Carnes rojas, pollo, pastas, frutas y verduras.	Hipertensión, Cataratas	Nadie en su familia
La alegría de Don Deme	34	Casado	Preparatoria	2	Comerciante	Glucosa n Sangre	6 meses	Hipoglucemiantes Orales	Glucosa estable	Pollo, carnes rojas, lácteos, pastas, frutas y verduras	Resfriados	Nadie en su familia
Música para mis oídos	58	Casado	Licenciatura	3	Profesor de Música	Glucosa n Sangre	22 años	Rastinol, glibenclamida, tés amargos	Glucosa normal	Frutas, verduras, pollo, carnes rojas, pastas, lácteos	Hipertensión	Hermano, tíos y primos
Goloso del amor	61	Casado	Secundaria	1	Comerciante	Glucosa n Sangre	8 meses	H. O. , Aspirina vitaminas	Glucosa Estable	Fruta, verdura, pollo, lácteos, pastas	Resfriados	Mamá
Una servilleta para llorar	50	Casada	Primaria	7	Comerciante	Glucosa n Sangre	20 años	Insulina	Glucosa Alta	Pollo, C.R., pescado, frutas, verdura, lácteos, pastas	Hipertensión	Padres y hermanos
Así fue mi vida	65	Viuda	Sin Estudios	2	Ama de casa	Glucosa n Sangre	4 años	Hipoglucemiantes Orales	Glucosa Estable	Carnes rojas, pollo, pastas, lácteos, verdura y fruta	Hipertensión	Hermana
Bolsas para sonreír	55	Casada	Secundaria	8	Ama de casa	Glucosa n Sangre	10 años	Lobimetril, ranitilina, vitaminas	Glucosa Estable	Carnes rojas, pollo, pescado, pastas, lácteos, verdura y fruta	Hipertensión y Gastritis	Mamá
Los Timbales de Acerina	57	Casado	Licenciatura	8	Profesor de Música	Glucosa n Sangre	15 años	Metformina, ranitilina	Glucosa Estable	Pollo, C.R., pastas, lácteos, pescado, fruta y verdura	Hipertensión y úlcera intestinal	Hermano, tíos y primos
Mi Canija Escoba	58	Casada	Primaria	2	Barrendera	Glucosa n Sangre	17 años	Insulina, té de Chaya	Glucosa Alta	Carnes rojas, pollo, lácteos, pastas, refrescos, fruta y verdura	Hipertensión	Padres y hermanos
Un Xoconostle en el camino	51	Casado	Primaria	2	Comerciante	Glucosa n Sangre	10 años	Licudo de xoconostle, tés amargos	Glucosa estable	Pollo, verduras, frutas, lácteos, insectos, pastas	Hipertensión	Hermano
Vamos a bailar Danzón	59	Casado	Carrera Técnica	2	Comerciante	Glucosa n Sangre	10 años	Insogen Plus	Glucosa Estable	Pollo, pescado, frutas, verduras, pastas y lácteos	Hipertensión	Hermano, tíos y primos

No quiero que me cuides	50	Casado	Primaria	2	Comerciante	Glucosa n Sangre	13 años	Hipoglucemiantes Orales	Glucosa Alta	Pollo, carnes rojas, verduras, frutas, lácteos, pastas y pescado	Hipertensión	Nadie en su familia
Fuego en la Noche	69	Casado	Sin estudios	2	Pirotecnico	Glucosa n Sangre	No recuerda	Glipicida, aguas	Glucosa Estable	Pollo, C.R, verduras, frutas, pastas y pescado	Hipertensión	Hermano y Esposa
¿Un caldito loco?	70	Casada	Sin estudios	11	Ama de Casa	Glucosa n Sangre	12 años	Hipoglucemiantes Orales	Glucosa Estable	Pollo, C.R, verduras, frutas, pastas y pescado	Hipertensión, asma bronquial	Esposo
Hermelinda Linda	80	Viuda	Sin estudios	1	Ama de casa	Glucosa n Sangre	20 años	Insogen Plus	Glucosa Alta	Lácteos, leguminosas, pescado, pollo, verduras y frutas	Hipertensión	Hijo
Los caminos de la seriedad	58	Casado	Secundaria	2	Transportista	Glucosa n Sangre	10 años	Té de raíz de querecúe	Glucosa Alta	Pollo, carnes rojas, verduras, frutas, lácteos, pastas y pescado	Hipertensión	Mamá
Vanidoso Desafuero	63	Casado	Primaria	2	Jubilado	Glucosa n Sangre	8 años	Insogen Plus	Glucosa Alta	Pollo, carnes rojas, verduras, frutas, lácteos, pastas y pescado	Hipertensión, gota, gastritis, colitis, neumonía	Nadie en su familia
Ayda Leigh		Viuda	Bachillerato	6	Comerciante	Glucosa n Sangre	16 años	Insogen Plus	Glucosa Estable	Verduras, frutas, pollo, pastas, lácteos y pescado	Laringitis; en la infancia: Tos ferina, Paludismo	Esposo
Mango tierno y dulce	62	Casada	Primaria	5	Ama de Casa	Glucosa n Sangre	21 años	Vacuna de antígeno vacuna de Bruselas y Glinorboral	Glucosa Estable	Pollo, pescado, frutas, verduras, pastas y lácteos	Hipertensión	Hermanos y sobrinos
Metal para el Corazón	65	Casado	Primaria	2	Profesor de Secundaria	Glucosa n Sangre	10 años	Vacuna de antígeno, vacuna de Bruselas y Bi-Euglucón	Glucosa Estable	Pollo, pescado, frutas, verduras, pastas y lácteos	Hipertensión	Esposa

Nombre	Origen d la enf. Según l paciente	Religión	Cómo se percibe Así mismo	Quien lo cuida	Residencia	Procedencia	Emociones Dominantes	Sabor Dominante	Vida sexual	Otros Órganos	Otros Trat.	Resultados	Observaciones
Entre Manzanas	Susto	Católica		Hijos	Tlalnepantla Edo Méx	Zacatlán, Puebla	Angustia	Picante y Dulce	No menciona	Riñón, Corazón	Acupuntura, Tés	Bajó la glucosa	Siente que su familia no la quiere
Ojos de Gato	Preocupaciones y Alimentación inadecuada	Católica	Como una persona preocupada	Esposa e hijos	Tultepec Edo. Méx.	Tultepec Edo. Méx.	Angustia y Alegría	Dulce y Picante	Infecciones, Falta de erección	Ojos, Corazón	Acupuntura, Tés	Bajó la glucosa	Se preocupa mucho
Me odian por ser el consentido	Alimentación inadecuada	Católica	Se siente menos que los demás	Vecina	Tultepec Edo. Méx.	Distrito Federal	Angustia	Dulce y Picante	Falta de erección	Ojos, S. N., Corazón	_____	_____	Esta perdiendo la vista y consume mucho refresco
La alegría de Don Deme	Alimentación inadecuada	Católica	Es una persona muy alegre y dicharachera	Esposa, Mamá y hermanos	Tultepec Edo. Méx.	Tultepec Edo. Méx.	Alegría y Angustia	Dulce	Satisfactoria	Estómago	Tés	Bajó la glucosa	Cree que la enfermedad es un sueño
Música para mis oídos	Susto y preocupaciones	Católica	Feliz de hacer lo que le gusta	Esposa e hijos	Tultepec Edo. Méx.	Tultepec Edo. Méx.	Angustia y Alegría	Salado	Falta de erección	Corazón	Tés	Bajó la glucosa	Sus niveles de glucosa son siempre estables
Goloso del amor	Alimentación y preocupaciones	Católica	Es una persona inquieta y alegre	Esposa e hijos	Tultepec Edo. Méx.	Distrito Federal	Alegría y Angustia	Picante y Dulce	Falta de erección	Estómago	_____	_____	Fuma demasiado y su olor es penetrante
Una servilleta para llorar	Mucha angustia, corajes y preocupaciones	Católica	Es una persona buena que ha sufrido	Hijos	Tultepec Edo. Méx.	Tlalnepantla Edo. Méx.	Ira, Angustia y Tristeza	Dulce y Picante	No hay	Corazón, Estómago	Tés	Bajó la glucosa	Su semblante es triste y se ve avejentada
Así fue mi vida	Susto	Católica	Se siente como una carga	Hijo	Tultepec Edo. Méx.	Tultepec Edo. Méx.	Tristeza	Dulce y Picante	No menciona	Corazón	Tés	Bajó la glucosa	Su semblante es triste
Bolsas para sonreír	Susto	Católica	Es una persona muy alegre	Esposo e hijos	Tultepec Edo. Méx.	Tultepec Edo. Méx.	Alegría, Angustia y Tristeza	Picante y Dulce	No menciona	Riñón, Estómago	_____	_____	Imagen frágil, y ojeras pronuncuadas
Los Timbales de Acerina	Corajes, preocupaciones y alimentación inadecuada	Católica	Alguien muy inquieto	Esposa e hijos	Tultepec Edo. Méx.	Tultepec Edo. Méx.	Ira, Alegría, Angustia	Dulce	Falta de erección	Corazón, Estómago	_____	_____	Toma mucha agua
Mi Canija Escoba	Corajes, preocupaciones y A. I.	Católica	Canija, grosera y muy llevada	Esposo e hijos	Tultepec Edo. Méx.	Distrito Federal	Alegría y Angustia	Picante y Dulce	Infecciones, Buena	Corazón, Estómago, Riñón	Tés	Se siente mejor	Luce avejentada

Un Xoconostle en el camino	Corajes y alimentación inadecuada Católica	Católica	Se ve como una persona respetuosa	Esposa e hijo	Otumba Edo. Méx.	Otumba Edo. Méx.	Ira y Alegría	Picoso y Amargo	Falta de erección	Riñón	Tés, Licuado de Nopal y Xoconostle	Se siente mejor	Tiene la dentadura muy dañada, le cuesta comer
Vamos a bailar Danzón	Corajes y preocupaciones	Católica	Es una persona buena	Esposa e hijos	Tultepec Edo. Méx.	Tultepec Edo. Méx.	Alegría y Angustia	Picante y Dulce	Buena, Falta de erección	Corazón, Estómago	_____	_____	Sus intestinos hacen mucho ruido
No quiero que me cuides	Corajes	Católica	Es serio, seco y enojón	Esposa	Tultepec Edo. Méx.	Tultepec Edo. Méx.	Ira, Alegría	Picante y Dulce	No menciona	Corazón, Ojos	_____	_____	Tiene los ojos rojos y semblante duro
Fuego en la Noche	Preocupaciones, angustia y alimentación inadecuada	Católica	Es un enfermo arrepentido de ser infiel	Esposa e hijos	Tultepec Edo. Méx.	Tultepec Edo. Méx.	Alegría y Angustia	Picante y Dulce	No hay	Corazón	Tés	Glucosa Estable	_____
¿Un caldito loco?	Corajes	Católica	Es una mujer sufrida	Esposo e hijos	Tultepec Edo. Méx.	Tultepec Edo. Méx.	Alegría, Angustia e Ira	Picante y Dulce	No hay	Corazón	Tés	Glucosa Estable	Su respiración es entrecortada
Hermelinda Linda	Corajes	Católica	Es una mujer enojona	Hijos	Tultepec Edo. Méx.	Tultepec Edo. Méx.	Alegría, angustia	Picante y Dulce	Infecciones	Corazón, Ojos	_____	_____	Su semblante es cansado
Los Caminos de la Seriedad	Preocupaciones, angustia y alimentación inadecuada	Católica	Es una persona muy seria y muy rígido	Esposa e hijos	Tultepec Edo. Méx.	Tultepec Edo. Méx.	Ira y Angustia	Agrio	Buena	Corazón	Té de Querecúe	Bajó la glucosa	Su semblante es serio, duro
Vanidoso Desafuero	Alimentación inadecuada, angustia, preocupaciones	Católica	Alguien con ansia de saber, vanidoso y petulante	Esposa e hijos	Tultepec Edo. Méx.	Tultepec Edo. Méx.	Angustia, Miedo e Ira	Dulce	Falta de erección	Corazón, Estómago, I. G., Pulmón, Hígado, Riñón	_____	_____	Es un hombre que le gusta demostrar que sabe más que los demás
Ayda Leigh	Devino de la Laringitis	Católica	Como una persona trabajadora	Hija	Tultepec Edo. Méx.	Melchor Ocampo Edo. México	Angustia, Ira y Alegría	Salado	Buena	Intestino Grueso	_____	_____	Aún no supera la muerte de su esposo
Mango tierno y dulce	Susto	Católica	Es una ama de casa preocupada	Esposo e hijos	San Salvador Atenco, Texcoco	San Salvador Atenco, Texcoco	Ira, Alegría, Angustia	Dulce	Buena	Corazón	Vacuna de antígeno y Vacuna de Bruselas	Bajó la glucosa	Siente que su vida se la debe a Dios
Metal para el Corazón	Susto	Católica	Es alguien que siempre quiere sobresalir	Esposa e hijos	San Salvador Atenco, Texcoco	San Salvador Atenco, Texcoco	Ira, Alegría, Angustia	Amargo	Falta de erección	Corazón, Riñón	Vacuna de antígeno y Vacuna de Bruselas	Bajó la glucosa	Se siente satisfecho de su vida

Nombre de archivo: A7
Directorio: C:\Mis documentos\TESIS\Cervantes urban rosa maria\doc
Plantilla: C:\WINDOWS\Application
Data\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: CAPÍTULO
Asunto:
Autor: BASE
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 21/11/05 06:07 P.M.
Cambio número: 2
Guardado el: 21/11/05 06:07 P.M.
Guardado por: BASE
Tiempo de edición: 0 minutos
Impreso el: 21/11/05 06:08 P.M.
Última impresión completa
Número de páginas: 138
Número de palabras: 56,858 (aprox.)
Número de caracteres: 324,094 (aprox.)

CONCLUSIONES

Hoy día México se caracteriza no sólo por el folklor de su cultura, sino también por ser mundialmente uno de los primeros lugares en morbilidad por enfermedades crónico degenerativas como la Diabetes. El interés personal del trabajo en un inicio fue el de abordar las inconsistencias del modelo biomédico, pues éste según las demandas de la población, ya no cumple las expectativas de los enfermos, y resulta contraproducente pues la degradación de los individuos avanza a grados insospechados. Esto sólo nos habla de que hay otros procesos por los cuales las personas se enferman de formas particulares, cuestión que para la medicina institucional esta excluida, pues el ser humano sólo se conceptualiza como un objeto de mercado, al cual se le intercambian y se le venden las partes dañadas.

Evidentemente el ser humano es más que eso, si bien es cierto que se llega a percibir de esa manera, y que esas representaciones dan tributo a su imagen y a su ignominia, quiere decir que hay una historia detrás de él por el cual llegó a formarse como tal. No sólo es la unión de un óvulo y un espermatozoide, sino es también la historia de sus padres, de sus abuelos y demás antepasados, que vivieron un tiempo y un espacio cultural, económico, social e ideológicamente definido. También coexisten las formas de alimentarse, las apropiaciones de la espiritualidad y los rituales cotidianos que forman parte de la herencia que queda en el cuerpo.

La relevancia de identificar un concepto de cuerpo en un período histórico marca las pautas de conocimiento en el presente inmediato con respecto a las políticas de salud. Es la respuesta a la fragmentación corporal y la negación del derecho a la salud y la acción de truncar expectativas de vida o el ejercicio de la mutilación corporal. El siglo XIX mexicano marcó las pautas de lo que es el servicio en salud y cultivó la atomización corporal como posibilidad de alcanzar el desarrollo personal en la ilusión de un futuro promisorio. Sin embargo, estas pautas solo devinieron en una crisis de salud, que incrementan la deshumanización del individuo. A partir de esto se entienden los por qué de las representaciones de lo que es el cuerpo actual.

La fragmentación corporal como vimos en los casos expuestos, es sólo parte de la ignorancia en la que nos han enseñado a existir. Abrir los ojos a la historia personal de cada uno, nos conduce a observar que estamos inmersos en una sociedad abandonada y maltratada, que genera niveles altamente depresivos, que son capaces de modificar el orden celular del organismo, y que al convivir en situaciones que demandan éxito, fortuna, imagen, raciocinio, competitividad y poder, sólo llevan a los individuos a frustraciones y a la amargura de vivir por cumplir antes que nada, los deseos de los otros. Y para hacer de menos estos sentimientos de inferioridad, busca sucedáneos que llenen ese vacío interior: drogas, alcohol, sexo, comida chatarra, libros, revistas, religiones, etc.

El incremento de las enfermedades crónico degenerativas se convierten en un grave problema de salud pública. Porque no sólo interviene el factor biológico o hereditario, también están los índices exorbitantes de contaminación citadina, el calentamiento global, la producción de desechos tóxicos (ejemplo el plástico que tarda al menos 500 años en degradarse, mientras que el promedio de vida del ser humano apenas si alcanza los 60 años), los espacios cada vez más cerrados para vivir, la política de las minicasitas de 40 metros cuadrados en las que se tienen que acoplar familias que de igual forma disminuyen en integrantes; la pérdida de flora y fauna en aras de la industrialización mundial; en pocas palabras, la destrucción de la biosfera.

Sumémosle los trabajos que son o administrativos donde se tiene que pasar 8 horas sentado u 8 horas laborando en una rutina continua en una línea de producción industrial, por ejemplificar algunos. El resultado es el mismo, es la competencia por sobrevivir y tener un sustento así el trabajo no te permita crecer, pues lo importante ya no es eso, lo trascendental es tener solvencia económica para tener que comer, y aquí igualmente no se habla de comer para nutrir, eso también queda relegado, con los precios tan altos de los productos básicos para la asistencia diaria y con los salarios tan bajos, es una burla lo que se puede disponer para lograr una dieta más o menos adecuada. A penas si alcanza para comer una sopa de microondas o unas garnachas impregnadas de grasas oxidadas, que valen 10 o 15 pesos y que se consumen en menos de 15 minutos porque tampoco se encuentra tiempo para comer, y lo que en realidad cuesta a tu presente es una enfermedad digestiva, si bien va.

Observamos que también se combinan las ausencias parentales, las personas entrevistadas tuvieron también su tiempo y su espacio y es comprensible que uno de los padres haya faltado en la búsqueda del sustento familiar, pero en la actualidad, son ambos padres, quienes en busca de una vida “más digna”, tienen que salir y dejar a los hijos al cuidado de otros. Hoy los jóvenes somos hijos de guardería, de los abuelos, de la televisión o de la vecina, y esto solamente sirve para contribuir a la “cultura del abandono” y a las ansias de afecto para llenar el vacío interno... ¿qué cuernos hago con el agujerito que siento adentro mío cuando no estás?, como bien dijera Quino; ese es el reclamo que muchas generaciones tendrán. Creo que es la llamada de atención que no podemos dejar omisa.

Y desgraciadamente no seremos un país de viejos o de jóvenes, somos un país de enfermos funcionales, que no encuentran resolución a su padecimiento porque las medidas de salud pública no responden ni responderán a sus quejas. Hoy la visión no puede ser la misma, empero, lastimosamente no hay mucha salida, pues como se dijo arriba, el cuerpo es un excelente mercado de comercio y mientras se siga considerando así, dudo mucho que estas políticas puedan cambiar para prevenir este problema tan severo que aqueja a la población mexicana.

Se puede asegurar que los objetivos planteados en la investigación fueron cubiertos y superados, pues al encontrar que el espacio familiar, emocional y cultural que se transmite generacionalmente es lo que permite que una persona construya el proceso de enfermarse y de encontrar significado a su propio padecimiento, nos abre la posibilidad de ver con otra mirada el cuerpo. Ya no es suficiente considerar que el proceso de salud-enfermedad es una situación lineal, sino que se genera desde los primeros años de vida y que es el estilo de vida que se lleva hasta el presente inmediato y el futuro que se sigue edificando. Ahora se puede entender que las formas de vivir y de morir son las mismas.

Hacer ver que el cuerpo se puede estudiar en y con la lógica de un tiempo y un espacio permite saber que el investigador de la representación corporal busca los mecanismos ocultos de los intereses: que van rumbo a la degradación de la condición humana o a lo sublime y que puede culminar en una pérdida de la realidad con relación a los usos sociales del cuerpo, condición que se hace normal ante las circunstancias de una

institucionalización que sólo vende ilusiones de futuro inmediato, lo efímero se constituye en parte de las aspiraciones de una cultura que no hace por la vida de los sujetos, pero sí negocios con sus vidas. En ese sentido, lo psicológico bien lo podemos aceptar como el resultado de ese proceso de buscar nuevos mercados en las relaciones humanas, lo colectivo y la individualidad. La psicología de nuestros días deberá partir del concepto de cuerpo que existe en la cultura dominante y su proceso de representación en la concreción de lo que se hace por el cuerpo del otro.

¿Qué impacto pueden tener estas significaciones? ¿para qué sirve a los psicólogos? Sirve de mucho, siempre y cuando les interese saber que sus pacientes tienen otra cosa a parte de la conducta o el inconsciente; saber que los procesos hereditarios se conjugan con la cultura y dan nuevos códigos genéticos, saber que los símbolos y rituales traspasan la barrera de lo aparente y se conjugan en las formas de ser de los individuos. Esta perspectiva es la comprensión del hecho humano que permite trascender la frontera de lo instituido y aventurar interpretaciones para ofrecer soluciones a nuestro tiempo.

Cuando se llega a la escuela de psicología, no se sabe que esperar y lo que se enseña tampoco rinde para cubrir las demandas de los pacientes, al menos en lo personal siempre hubo la inquietud de sentir que el ser humano era algo más allá que la relación estímulo- respuesta. A partir de este trabajo doy cuenta que ese más allá existe y se llama familia, cultura, geografía, tiempo, emociones, deseos, estilos de vida, sexualidad, trabajo y alimentación, entre otros, y que no es posible hacer un trabajo psicológico sin prescindir de estos aspectos. Las técnicas conductuales, psicoanalíticas, cognitivas, humanistas se quedan cortas en el empleo del proceso terapéutico. La mirada hacia el origen mexicano y compartirlo con el oriental, constituyó una forma mucho más integral de ver el cuerpo.

A partir de ahora no se puede negar a esos factores que nos formaron, parecería que con olvidarlos se podría formar una nueva perspectiva de vida, pero no es así, eso sería un autoengaño. La propuesta que intento hacer es una reconciliación con ese pasado inherente, entender que esas son las formas instituidas, pero que no por ser lo que nos han dicho que debe ser, nos lo tenemos que creer. El respeto hacia la naturaleza, hacia la madre Tierra nos lleva al camino del respeto y comprensión de nuestros propios padres, al

perdón con nosotros mismos y a lo más importante, decidir a partir de ello si queremos repetir la historia familiar o si queremos ser nosotros mismos.

El camino que queda lo elige cada quien, lo que toca es que a partir de esto no se puede seguir viviendo igual, hay que aprender a vivir, y ese es un recorrido en el autoconocimiento para intentar encontrar nuestro propio equilibrio, preocuparse y quererse a si mismo es percibir que en esa lucha también se es conciente de que hay quienes no hay llegado aún, y eso es lo que van a aprender. Decirlo resulta sencillo, pero es un gran trabajo que implica la separación con lo que se ha dicho que se es, es un trabajo para aprender a desaprenderse, vencer los deseos y los apegos, entender que todo en la vida es efímero y por lo tanto es vital vivir aquí y ahora. Ese es el equilibrio que tanto se busca y que no lo hay en revistas o libros, ni en la pareja, ni en la familia, ni en suplementos alimenticios o en iglesias, en los astros o el destino; el hogar esta en el lugar que menos consideramos: en uno mismo.

Me resta decirles:

Que sean felices, que tengan salud, que tengan paz.

Nombre de archivo: A8
Directorio: C:\Mis documentos\TESIS\Cervantes urban rosa maria\doc
Plantilla: C:\WINDOWS\Application
Data\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: CONCLUSIONES
Asunto:
Autor: BASE
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 17/11/05 06:52 P.M.
Cambio número: 1
Guardado el: 17/11/05 06:53 P.M.
Guardado por: BASE
Tiempo de edición: 1 minuto
Impreso el: 21/11/05 06:09 P.M.
Última impresión completa
Número de páginas: 6
Número de palabras: 1,572 (aprox.)
Número de caracteres: 8,963 (aprox.)

BIBLIOGRAFÍA

- ◆ Almaguer, G. J, Ruiz, B. A. y Vargas, V. V. (2002) *Fortalecimiento y desarrollo de la medicina tradicional mexicana y su relación intercultural con la medicina institucional*. Página disponible en: www.ssa.gob.mx
- ◆ Alpízar, S. M. (2001) *Guía para el manejo integral del paciente diabético*. México: Manual Moderno.
- ◆ Alpízar, S. M., Sotomayor, G. A., Castro, R. M., Zárate, A., Madrazo, N. M. "Acciones anticipadas ante diabetes mellitus" *Revista Médica del IMSS* 1998; 36 (1): 1-2
- ◆ Amador, M. R. (2003) *Dos posturas psicológicas: mecanicista y holista, para analizar, curar e incidir en el cuerpo*. Tesis de Licenciatura, México: UNAM- FES Iztacala.
- ◆ Arganis, J. E., (1998) "Estrategias para la atención a la Diabetes Mellitus de enfermos residentes en Cosamaloapan, Veracruz" Tesis para optar por el grado de Maestría en Antropología Social. México: Escuela Nacional de Antropología e Historia.
- ◆ Arias, P. (1997) *La Cocina Mexicana a través de los Siglos. IX Comida en Serie*. México: Clío.
- ◆ Baca, M. R. (2004) *Sugerencias para una buena nutrición*. México: CEAPAC.
- ◆ Benítez, A. A. (1997) "La Sabrosa Industria del Sabor" en *Tecnología de Alimentos, Industria y Mercado*, 32 (1) Diciembre, págs. 14-20
- ◆ Benítez, A. A. (1997) "¿A qué le tiras cuando comes mexicano?" en *Tecnología de Alimentos, Industria y Mercado*, 32(11) Diciembre, págs. 6-9
- ◆ Bornat, J (19_ _) *Reminiscencia e historia oral ¿Universos paralelos o empeño común?*
- ◆ Cañadell, V. J., (1980) *El libro de la diabetes*. España: Jims.
- ◆ Cardoso, G. M., (2002) *Factores culturales que condicionan el tratamiento de la diabetes tipo 2 en una zona de ciudad Nezahualcóyotl*. Tesis para obtener el grado de Doctor en Antropología, México: Escuela Nacional de Antropología e Historia.
- ◆ Crosby, A. W. "La fusión de dos comidas" en: Long, J. (1997) *comida y conquista. Consecuencias del encuentro entre dos mundos*. México, UNAM
- ◆ Dahlke, R., Dethlefsen, T. (1999) *La enfermedad como camino*. España: Plaza & Janés.
- ◆ Dosey, L. (1986) *Tiempo, espacio y medicina*. Barcelona: Kairós.

- ◆ Durán, A. N. (2004) *Cuerpo, intuición y razón*. México: CEAPAC.
- ◆ Durán, G. L. ; Bravo, F. P.; Hernández, R. M.; Becerra, A. J. (1997) *EL diabético optimista: Manual para diabéticos, familiares y profesionales de la salud*. México: Trillas.
- ◆ Esquivel, L. (1987) *Como agua para chocolate. Novela de entregas mensuales con recetas, amores y remedios caseros*. México: Grijalbo.
- ◆ Eersel, P.; Maillard, C. (2004) *Me pesan mis ancestros*. Traducción Olivia Vega Leyva. México: CEAPAC
- ◆ Fritjof, C. (1998) *La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los seres vivos*. Barcelona: Anagrama.
- ◆ García, G. (1998) "Seguridad de los aditivos en los alimentos. Evolución o Revolución." en *Tecnología de Alimentos, Industria y Mercado*, 33 (4) Abril págs. 36-38
- ◆ Greenspan, F., Strewler, G. (2000) *Endocrinología básica y clínica*. México: Manual Moderno.
- ◆ Harris, M. (1999) *Bueno para comer*. México: McGraw Hill.
- ◆ Harrison, (1994) *Principios de Medicina Interna*. México: MacGraw Hill.
- ◆ Kabatznick, R. (1998) *El Zen de la alimentación. Respuestas milenarias para la salud de la mente y el cuerpo*. España: Paidós.
- ◆ Lerman, G. I., (1994) *Atención integral del paciente diabético*. México: Interamericana.
- ◆ Long, J. (1997) *Comida y conquista. Consecuencias del encuentro entre dos mundos*. México: UNAM.
- ◆ López, A. (1989) *Cuerpo humano e ideología. Las concepciones de los antiguos nahuas*. Vol I México: UNAM.
- ◆ López, R. D., (1998) *El abasto de productos alimenticios en la ciudad de México*. México: Fondo de Cultura Económica.
- ◆ López, R. S. (2002) *Historia del aire y otros olores en la ciudad de México 1840-1900*. México: CEAPAC.
- ◆ López, R. S. (2000) *Prensa, Cuerpo y Salud en el Siglo XIX Mexicano 1840-1900*. México: Porrúa, CEAPAC.
- ◆ López, R. S. (2000) *Zen y cuerpo humano*. México: CEAPAC- VERDEHALAGO.

- ◆ López, R. S. (2004) *La palabra y sus efectos en el cuerpo*. Ponencia del Festival de la Palabra, México, 16 de abril 2004.
- ◆ López, S. O., (1998) *Enfermas, Mentirosas y Temperamentales. La concepción médica del cuerpo femenino durante la segunda mitad del s. XIX en México*. México: CEAPAC-Plaza y Valdés.
- ◆ Mercado, F. J. (1996) *Entre el infierno y la gloria*. Guadalajara, Universidad de Guadalajara.
- ◆ Modificación de la Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-1994 para la prevención, tratamiento y control de la diabetes.
- ◆ Ohashi, W. (1995) *Cómo leer el cuerpo. Manual de diagnosis oriental*. España: Urano.
- ◆ Ortiz, M. B. (1993) *Medicina, Salud y Nutrición Aztecas*. México: Siglo XXI
- ◆ Página web de la Secretaría de Salud www.salud.gob.mx, 23 de Abril del 2003.
- ◆ Página web: www.diabetesaldia.com , 28 de febrero del 2004.
- ◆ Paz, F. M. (2003) “Cosmovisión Nahua: religión y concepto de cuerpo” en López, R. S. *Lo corporal y lo psicosomático III* México: CEAPAC.
- ◆ Pilcher, J. (2001) *¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad Mexicana*, México: Ediciones de la Reina Roja, Conaculta, CIESAS.
- ◆ Reid, D. (1999) *Medicina Tradicional China*. España: Urano.
- ◆ Rojo, M. A. (1980) *La mujer diabética y su contexto sociocultural, en pacientes del Hospital General de la Ciudad de México*. Tesis para obtener el grado de Maestría en Antropología Social, México: Escuela Nacional de Antropología e Historia
- ◆ Valdés, A. “Novísimo arte de cocina o excelente colección de mejores recetas” en: Pilcher, J. (2001) *¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad Mexicana*, México: Ediciones de la Reina Roja, Conaculta, CIESAS.
- ◆ Vargas, L. A., Casillas, L. E. “El encuentro de dos cocinas: México en el siglo XVI” en: Long, J. (1997) *comida y conquista. Consecuencias del encuentro entre dos mundos*. México, UNAM.
- ◆ Velasco, A. L. (1998) *Curanderos y psicología: cómo influye el misticismo en la cura*. Tesis de Licenciatura, México: UNAM- FES Iztacala.
- ◆ Villagrán, P. G. (2004) “El cuerpo: un camino para dejar de sufrir” en *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones III*. México: CEAPAC.

- ◆ Zhang Jun, Zheng Jing (1984) *Fundamentos de acupuntura y moxibustión de China*. Beijing: Ediciones en Lenguas Extranjeras.
- ◆ Zolla, C. (1994) *Diccionario Enciclopédico de la Medicina Tradicional Mexicana*. Tomo 1 México: Instituto Nacional Indigenista.
- ◆ Zolla, C. (1994) *La medicina tradicional de los pueblos indígenas de México*. Tomo 1 México: Instituto Nacional Indigenista.

Nombre de archivo: A9
Directorio: C:\Mis documentos\TESIS\Cervantes urban rosa maria\doc
Plantilla: C:\WINDOWS\Application
Data\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: BIBLIOGRAFÍA
Asunto:
Autor: BASE
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 17/11/05 06:53 P.M.
Cambio número: 2
Guardado el: 17/11/05 06:55 P.M.
Guardado por: BASE
Tiempo de edición: 2 minutos
Impreso el: 21/11/05 06:10 P.M.
Última impresión completa
Número de páginas: 4
Número de palabras: 931 (aprox.)
Número de caracteres: 5,310 (aprox.)

ANEXOS

ANEXO 1

Estructura de Entrevista

Área 1. Datos Generales

1. Nombre completo
2. Edad
3. Sexo
4. Estatura
5. Peso
6. Estado Civil
7. Tipo de vivienda: Casa propia, departamento-piso, concreto, madera
8. Servicios con que cuenta: Agua, luz, drenaje, teléfono, correo, pavimentación, alcantarillado, etc.
9. Con quién vive
10. Lugar de origen
11. Escolaridad
12. Tipo de trabajo que realiza: Empleo, profesión, oficio. Qué hace exactamente.
13. Ingresos
14. Religión, si la practica y quien la heredó
15. Descripción de un día normal
16. Cómo se definiría
17. Persona de su familia que se le parezca emocionalmente y en que sentido.

Área 2. Estructura Familiar

18. Tipo de familia: Monoparental, biparental, extensa, nuclear , reconstruida, nido vacío, etc.
19. Personas que integran su familia (bajo su techo y en concepto)
20. Número de integrantes
21. Lugar que ocupa en la familia: Papá, mamá, hijo (a), abuelo (a), otro.
22. Si la familia es de procedencia. Número de hijo, lugar de residencia, tipo de familia, número de integrantes, quién lo crió y cómo.
23. Organización familiar
24. Cómo fue su infancia
25. Cómo ha sido su familia
26. Qué recuerdos tiene de ella
27. Cómo se sentía en su familia
28. Si hay algún integrante de su familia que tenga su padecimiento. Cómo es su sintomatología.
29. Cambios en la familia respecto a su padecimiento
30. Forma en que se han curado en su familia y cuáles han sido los resultados.
31. A quién le comunica cuando se siente enfermo.
32. Quién lo cuida
33. Cómo recibe su familia su padecimiento
34. Cómo lo tratan

Área 3. Etiología de su padecimiento

35. Desde cuándo se empezó a sentir mal
36. A qué le adjudica el origen de su padecimiento
37. Cuándo lo diagnosticaron
38. Edad cuando lo diagnosticaron
39. A quién consultó y qué tratamiento le dieron
40. Cómo llevó a cabo el tratamiento
41. Que hizo cuándo lo diagnosticaron
42. Qué pensó-sintió cuando lo diagnosticaron
43. Cómo era su padecimiento antes y cómo es ahora
44. Cómo se ha transformado
45. Cómo percibe su padecimiento: castigo, purificación, normal, le tiene hartado, hereditario, lucha por quitarlo, refugio, salida para evitar algo, busca afecto, busca compañía, busca apoyo, etc.
46. Sintomatología original
47. Sintomatología actual
48. Alimentos que consumía antes
49. Alimentos que le recomiendan consumir
50. Alimentos que consume

Área 4. Órganos y emociones

51. Emoción con mayor frecuencia antes del diagnóstico, cuando sentía su enfermedad.
52. Emoción más frecuente luego del diagnóstico
53. Emoción más frecuente actual
54. Forma en que se percibe
55. Cómo se cree que le perciban los otros
56. Cómo son sus relaciones afectivas con los demás. Relaciones con los otros a partir de su diagnóstico y cómo se sintió.
57. Qué emoción cree que elicitó el padecimiento y qué hace.
58. Emociones o sensaciones relacionadas con su padecimiento. En qué lugar del cuerpo la siente más.
59. Qué órgano le molesta y cómo se lo trata.
60. Con quién está vinculado afectivamente.
61. Efectos del padecimiento que impiden hacer actividades normales y cómo se siente por ello.
62. Sueños y pesadillas frecuentes.

ANEXO 2

Fragmento de Entrevista

C: Bueno yo me llamo Carmen, tengo 50 años, y peso 50 kilos, vivo en la Calle Francisco Guerrero no. 92,

R: ¿cómo es su casa?

C: mi casa son dos cuartos, tres cuartos pequeños, es la salita, comedor, la recamarita, mi cocina y el baño

R: ¿cuenta con todos los servicios?

C: no, no cuento con todos los servicios, nada más tenemos drenaje, luz... pues sí, casi son todos los servicios, y tengo tres hijos, ya los tres son papás, mi hijo el mayor tiene una bebé de dos años, mi otro hijo tiene una de tres y mi hija tiene uno de tres, viven conmigo mi hija y su bebé, y mi hijo y su esposa y su bebé, y mi esposo y yo

R: ¿escolaridad?

C: termine la primaria, y curse tres años de primeros auxilios en la Cruz Roja de Tlalnepantla, ahí estuve, después trabajé en un laboratorio de análisis clínicos en Satélite, después estuve en la clínica del ISEMYN con el doctor Castillo, trabajé 8 años, después me casé y ya no trabajé, después empecé a vender los productos Tupperware, ya hace 15 años y ahí empecé a subir y a bajar en las ventas, posteriormente me salí de vender productos Tupperware y anduve haciendo otras cosas, y hace 20 años que soy diabética, siempre he sido irregular en mi tratamiento, nunca he llevado un control adecuado, nunca he guardado dieta, pero hace dos años más o menos que me puse muy grave que me subió el azúcar casi a 420, pues ya pensé diferente en mi tratamiento, dije que si no me cuidaba yo, nadie más me iba a cuidar, me empezaron a dar la insulina inyectada, que me pusiera 25 unidades diarias, pero a mi me daba miedo porque me decían que me iba afectar, la insulina porque durante doce años tomé las pastillas, tomé las pastillas doce años y nunca, nunca me bajaba el azúcar, porque nunca llevaba una dieta, siempre comía de todo, de todo, de todo, menos cosas dulces, pero comía en exceso comida, refresco, de todo comía

R: antes que pasemos a la enfermedad, me gustaría que platicáramos más de usted, cómo ha sido su vida, desde que era pequeña

C: pues cuando era pequeña, era yo la séptima de mis hermanos, éramos muchos y éramos una familia muy unida, mi papá era obrero y mi mamá trabajaba lavando ropa ajena, y así, después yo iba a las casas a pedir trabajo, que a lavar los trastes, de hacer limpieza cuando era yo niña, me salía a escondidas de mi mamá y me iba a trabajar porque yo quería tener dinero, llegaba y lavaba mi uniforme o me apuraba para la escuela, vivíamos en Tlalnepantla y después me gustaba mucho lo de la enfermería, mi mamá me llevó a inscribirme a una unidad del seguro que estaba cerca, ahí en Tequesquahuac, pero ella quería que estudiara corte y confección, o tejido, más que nada corte, pero a mi me llamaba mucho la atención el último salón que era de primeros auxilios, siempre iba yo asomarme ahí y me inscribí en primeros auxilios, estuve me parece dos años, y de ahí salíamos a campañas a vacunar, así después me fui a estudiar a la Cruz Roja donde había monjas, ahí estuve estudiando, ya de ahí salí a trabajar y estuve como te digo en el laboratorio iba yo a trabajar, nos pagaban muy poquito en la clínica, y de ahí pues ya nos vinimos a vivir a Tultepec, tenía yo 12 o 13 años cuando llegamos acá, y de aquí me iba a

estudiar hasta Tlalnepantla, ya después salí de la Cruz Roja y me metí con el doctor Castillo, donde dure 8 años trabajando de auxiliar, pero él también nos explotaba porque no nos daba un sueldo fijo, nos pagaba muy poco y trabajábamos las doce horas, y ya después me casé y ya no trabajé, tuve a mi primer bebé, por cesárea, me hicieron cesárea porque era un niño muy grande, no, no fue por eso, yo estaba embarazada y tu tío que a fuerzas quería tener relaciones, yo estaba bien gorda y le decía que no, y me rompió la fuente, y pues me llevaron al hospital, después tuvieron que hacerme la cesárea porque decían que corría riesgo el bebé, y a los 8 meses de gestación nació Pascual, después ya estuve criando a Pascual, le daba yo pecho, y este y a los dos meses me embarace otra vez de Armando, cuando Pascual tenía 11 meses, nació Armando y me hicieron también cesárea, y estuve muy grave porque, se me pego la herida con la matriz, todo estuvo muy grave, y él pesó más de 5 kilos, probablemente ya tenía yo azúcar y no lo sabía, estaba muy congestionado mi niño y ya tenía yo los dos chiquitos, a los 15 días tenía yo que trabajar, teníamos la tienda ahora donde vive Silvia (cuñada), y los dos chiquitos y yo operada, y de ahí hasta los dos años tuve a Aline , y ya me operaron para no tener más familia, entonces fueron 3 cesáreas y pues ya así empezamos a vivir

R: ¿como que su vida ha sido de trabajar y trabajar?

C: sí

R: ¿sus hermanos también trabajaban?

C: ... (hace una pausa, sus ojos se llenan de lágrimas pero no llora), sí todos trabajábamos, mis hermanas se casaron muy chicas, yo me casé hasta los 24 años

R: ¿cómo era la relación con su mamá?

C: Bien, nos llevábamos bien, (se le salen las lágrimas), mi papá tomaba, él tomaba y maltrataba a mi mamá, me acuerdo, rentábamos, no teníamos casa, después mi mamá tenía una tienda y ahorró para comprar una casa, después hicimos la casa acá en Tultepec y acá vivimos... con mis hermanos siempre nos hemos llevado bien, aquí se han casado la mayoría de ellos, han formado sus familias, con sus hijos, sus esposas, uno vende aparatos de fayuca, otro tiene una tienda, es obrero, el otro también es obrero, el mayor vive en Paseo el Alto, él esta enfermo también es diabético, la mayoría de la familia, de mis hermanos les ha dado la diabetes porque mi papá es diabético

R: ¿cómo era la relación con su papá?

C: nunca nos hablaba con cariño, ni lo veía, siempre nunca estaba, yo no me acuerdo (llora) que haya sido cariñoso, si nos daba a mi mamá para que comiéramos, pero nunca nos preguntó cómo íbamos en la escuela porque él era huerfanito desde los 7 años, entonces no sé si sea por eso que, que nunca nos dio amor, siempre, nunca, nunca estaba con nosotros, ni nos preguntaba nunca nada, siempre fue así

R: ¿cómo se sentía por eso?

C: pues así crecí yo también y así fui yo también con mis hijos, he sido así muy seca, muy como te dijera, nunca les he demostrado todo lo que yo los quiero... y a lo mejor ellos también van a ser así y ahora con mis nietas, como que me abro más, las quiero, las beso, juego con ellas todo lo que no hice con mis hijos, y es que también pues mi esposo siempre me engañó, toda la vida tuve ese rencor con él, desde haberme dedicado a mis hijos, estuve más al pendiente de lo que él me hacía, de lo que no me hacía y a mis hijos los tuve

en segundo término, siempre al pendiente de que ya se iba, que se iba con mujeres, eran unos celos espantosos, enfermizos, toda la vida fue así... (solloza)

R: ¿cómo empieza la relación con su esposo, cómo lo conoce?

C: lo conozco aquí en Tultepec y empezamos a salir, a platicar, él me habla, yo le hago caso y empezamos, pero siempre desde que es soltero me han dicho que ha tenido otras señoras, novias, incluso yo lo llegué a ver en Melchor Ocampo con una muchacha cuando él ya me había pedido, y ni aún así, yo lo quería mucho, era un amor grande, que yo sentía por él, después un día, su misma mamá me dice que ya había tenido una querida que ya era una señora grande, que andaba con él, mi suegra le decía – no andes con ella porque es casada, mira tú, su marido te va a balacear, te va a sacar la pistola, te va a hacer esto, te va a hacer lo otro... (llora), pero él nunca quizo entender, andaba con ella, después un día me fui con él para su casa y ahí estuve y mi suegra vio que llegue

R: ¿sin casarse?

C: sí, sin casarnos, porque él me había llevado decía mi suegra: –pues ora te vas a tener que casar con ella, y él decía que sí, pero después decía que no, al final de cuentas ella si se porto muy bien porque yo le agradezco que me haya hecho mi fiesta, que nos haya casado bien, pero de qué sirvió si siempre estuvimos viviendo mal, él se salía, yo con mis celos, siempre le reclamaba y él me pegaba, me golpeaba muy feo pero yo pienso que yo tenía la culpa por reclamarle tanto: -no pues es que te fuiste y esto y lo otro, primero él me pegaba mucho, me golpeaba hasta cansarse, y mis hijos eran testigo de todo eso, se traumaron, vivieron una vida terrible, un infierno por la vida que yo les di, como vivíamos, ya después él me pegaba y yo también le pegaba, nos agarrábamos los dos a golpes, ya no me dejaba yo (llora) y ellos todo veían, yo pienso que Aline también por eso no llevo bien su matrimonio, por lo mismo que ella lleva en su mente, todo lo que vivió a mi lado, y llegó el momento en el que él se fue, se fue, cuando Aline tenía no sé creo que iba en la primaria, no sé ya no recuerdo, pero él se fue siete años y medio, se fue de la casa, vivía con otra señora más grande que él, ellos lo iban a ver, él tenía dinero o para la escuela, la señora los corría, los trataba muy mal, y yo en vez de consolarlos, de apoyarlos, de explicarles, no, se me iba en llorar, en llorar, porque no estaba en la casa, después pasó el tiempo, decían – porque lloraba mejor que se haya ido, después Aline se casó y él regreso, pero yo ya no, no lo quiero, siento feo no poderlo querer, le lavo su ropa, lo atiendo, pero no tengo nada que ver con él por lo mismo, le tengo mucho coraje, y pues así ha pasado conmigo, con mi enfermedad, con el trabajo y con los problemas

R: ¿cuándo es cuando a usted le diagnostican a usted que tiene Diabetes?

C: cuando nace Aline, a los pocos meses, me dice la doctora – le vamos a checar la azúcar, hacerle unos análisis porque pienso que tal vez usted tiene azúcar

R: ¿tuvo algunos síntomas previos?

C: si, me daba mucha sed, mucha hambre, cansancio, y si me hizo unos análisis, salí me parece que 130ml de azúcar, todavía estaba en los límites ni muy altos ni muy bajos, de ahí empecé a checarme y me mando que tomara la pastilla, que tenía que tomar dos en la mañana, dos al medio día y dos en la noche, pero yo no, yo siempre me tomaba nomás una diaria, una diaria, durante años me tomé nada más una pastilla y cada que iba yo al doctor veía que mi azúcar siempre estaba alta

R: ¿cómo en cuánto la traía?

C: de 180, de 200, 220, y me decía la doctora: – es que no llevas tu dieta, ni te tomas el medicamento como yo te digo, de ahí empecé a tomar más pastillas, me tomaba dos, dos, dos y así, pero nunca, nunca me bajaba la azúcar, porque pues no sé, y hace como dos años te digo me subió como a 430, y este por las preocupaciones del dinero y de las presiones del producto que sacamos y tenemos que pagar y este más que nada lo económico

R: ¿piensa que hubo algo que pudo haber desencadenado la Diabetes?

C: sí, yo pienso que sí, por mis corajes que yo hacía con mi esposo, por los celos absurdos que yo sentía contra de él, yo pienso que eso fue, todo eso, pues si, todo eso paso, y también porque pues a lo mejor porque heredo de una familia que son diabéticos

R: ¿usted cómo se siente cuando le dicen que tiene la azúcar alta?

C. me siento muy mal porque pues es muy grave, ya me explico la doctora que me puede dar un coma diabético, o muchas consecuencias nos afecta todo el azúcar alta, ahora ya no como tortilla, porque yo anteriormente me comía hasta un kilo de tortillas yo sola, comía de todo, y no ahora no, nomás me como dos tortillas en la mañana y dos al medio día y ya

R. ¿cómo era su alimentación, cómo era su alimentación antes, cuando era pequeña cómo se alimentaba?

C: pues de lo que había frijoles, lentejas, lo que mi mamá nos hacía, tomábamos leche, pues sí, sí comíamos, aunque éramos muchos, si comíamos, y este ahora ya no como, ya me da miedo, porque digo me va a subir la azúcar, me va hacer daño, y no sé, mis hijos ya están grandes, a lo mejor ya no les hago falta, pero pues de todos modos uno mismo se debe de cuidar porque pues me da miedo que puede uno perder un pie, o este tener una fuerte infección sea renal, la vista, todo afecta y pues ya, me da miedo ya más me controlo, pero eso sí, siempre he comido mucha fruta, verdura, sí me gusta y pues este pues así es

R: ahora, haga de cuenta que me platica cómo es un día normal para usted, desde que se levanta hasta que se acuesta

C: pues un día normal para mi es este, un lunes por ejemplo, me levanto, desayuno, me baño, me arreglo para ir a la distribuidora a la asamblea que empieza a las 10 de la mañana, tenemos que llevar el uniforme que nos piden, y ya llego a la distribuidora, firmo que ya llegó, entro a la asamblea, estamos bailando, rezamos el padre nuestro, echamos muchas porras, la señora hace la asamblea en la distribuidora, participamos, yo casi no me gusta participar, me da pena, me cohibo, cuando me dicen que pase al frente a decir alguna cosa, me da mucho miedo, pero pues si lo hago y termina la asamblea, mete uno los pedidos, compra uno lo que necesita, folletos que si son los nuevos, y si nos dice que hay una mini junta pues vamos a la mini junta, ya salimos, vemos a la gente que va de su unidad, le pregunta que dudas, qué quiere o que van a hacer, y ya este me vengo para la casa, hago la comida, recojo si Aline no paso hacer el quehacer, voy por la bebé que la deja con su suegra, ya la traigo, le doy de comer, vemos un rato la televisión, o si tengo que salir a cobrar, salgo un rato y ya, ese es mi quehacer

R: ¿si desayuna?

C: sí, paso a desayunar y a comer poquito, desayuno huevo, café, pan, tortillas y fruta, y a la hora de la comida pues sí hay un arrocito, un guisado, frijoles, y también nada más dos

torillas, agua simple, nada más, ya no ceno, porque nunca he cenado, me llevo a comer una fruta o cualquier cosa en la noche, no ya no

R: ¿ a qué se debe de que en ese período la haya subido tanto la glucosa?

C: porque me desmande comiendo cosas dulces, que refresco, y las preocupaciones que tenía yo una deuda de Tupperware, y que no podía pagar y que no me pagaban, incluso dos clientas se me fueron con pedido, ya nunca las encontré, pudo ser eso o porque comía en exceso, comía de todo y mucho, entonces por eso yo digo que me subió mucho, me sentía muy mal, me dio mucho vómito, diarrea, mareada, y me cheque los análisis y tenía 420, casi el límite de glucosa, ya después empecé a bajarla y me bajó a 280 y ahorita no me he checado la glucosa porque incluso ya perdí el seguro social, al entregar uno el carro de Tupperware pierde uno todas las prestaciones, seguro, carro, todo, entonces ahorita ya no tengo seguro social, no tengo prestaciones, no tengo nada, porque en esa empresa si uno esta en la vanguardia bronce que son 65 mil pesos mensuales, tiene uno derecho a todas las prestaciones y a conservar el carro de la compañía, pero si uno baja las ventas pierde uno por lógica pues todo, ya ni cheque recibe uno del 5% de nuestras ventas, ya nos dan nota de crédito muy baja, y ese trabajo mientras uno siempre este arriba tiene uno todo, pero si uno baja pierde uno todo, y yo ahorita no tengo seguro, tengo que venir a los análisis particulares a pagar los 45 pesos para que me chequen la glucosa, pero como no he comido cosas dañosas, ni tortillas ni pan ni nada en exceso, pienso que la tengo no normal, pero si un poco menos

R: cuando le dan a usted el diagnostico, me cuenta que se sintió mal

C: sí, me da tristeza

R: llegó con su familia y les comentó, ¿cómo la recibieron?

C: pues cuando llego y les dije que tenía muy alta el azúcar, primero que nada se preocupan, pero también me dice Pascual mi hijo: - es que tu no te cuidas mamá, si sabes que no debes de comer tal cosa, que no debes de hacer tal cosa, no lo debes hacer, aunque te den muchas ganas, dice aguántate, pero no, si sabes que te hace daño y comes, entonces tu debes de cuidarte tu sola, sí se preocupan, se preocupan mucho

R: pero como que hubo ahí un reproche

C: sí, digo que a veces tienen razón, o no sé, a lo mejor es por el como vivimos, la educación que yo les di

R: ¿qué educación les dio?

C: pues que no los vi, no vivieron en un hogar completamente unido, desunido y por eso a lo mejor ellos así son, ahora que Pascual que vive con sus suegros es una persona completamente distinta, él trabaja mucho, ya no es vicioso porque el era muy vicioso, tomaba y a lo mejor se metía cochinas, pienso yo, nunca lo vi, ahora en su casa se recoge temprano, siempre anda con su esposa, con su niña, quiere mucho a la bebé, y yo pienso que para bien ha cambiado, también Armando era muy borracho, apenas hace un mes, día y noche tomaba porque la muchacha con la que vivía se fue y lo dejó, porque el es muy agresivo, también por lo mismo que él vivió conmigo, la maltrataba, le pegaba, le reclamaba que tiene una hija que no es de él, la muchacha se fue y lo dejó, y tomaba de día y de noche y le decía: - pues si tu así quisiste que ella se fuera, por que no la cuidaste, por qué no la trataste bien, ahora quieres que regrese, pero piénsalo dos veces si la vas a volver

a tratar igual mejor no la traigas, déjala donde esta, y ahora ya está con él, pero ya no la pelea, ni le dice nada, pero el problema es que no le gusta trabajar, son las 11 o 12 del día y apenas se andan levantando, tanto él como la muchacha y su niña, no le echan ganas a nada, todo el tiempo están a expensas mías, que yo les de y pues no, a veces si tengo y a veces no entonces él debe de buscar, y Aline pues no, Aline ella lo que tiene es que muy seria, muy callada, casi nunca dice nada, ni expresa lo que siente, ella se levanta, prepara su niña, le da de comer, la baña, la atiende, se va a trabajar, entra a la 1 de la tarde, pasa a dejar a la bebé con su suegra y se va a su trabajo, es muy eficiente y muy trabajadora, nunca he tenido queja de ella, que no se apure, no al contrario la felicitan porque ella si le echa ganas, sale a las 8 de la noche, pasa por, yo voy por la niña y llega y la ve, no tiene vicios ella, simplemente le gusta cantar, tocar la guitarra y estar ahí, yo digo que si no va a regresar con su esposo, dice que no porque el también ya tiene otra pareja, ya vive con otra muchacha, incluso creo ya va a tener un bebé, pero a ella no le interesa, no lo toma en cuenta para nada, yo creo nunca lo quizo de veras, porque no se ve que, que le importe, como nunca le dio nada, ni le da, también por eso, y así es

R: toda esa como agresividad, todo ese poco cariño hacia sus hijos, también lo vivió en su propia familia, con sus papás

C: sí, sí también

R: ¿ahí cómo era?

C: pues...

R: ¿la llegaron a golpear?

C: sí, mi papá, mi papá me pegaba, y era así, ya después él cambió cuando yo era una señorita, que ya vivíamos aquí en Tultepec, él me compraba mis cosas, mi reloj, mis zapatos, era muy bueno conmigo, me quería mucho, lo que nunca me demostró cuando era niña (llora), y ahora ya esta viejito, tiene 85 años y tiene casi 13 años de ser diabético, ya no sale, esta bien en lo que cabe, camina bien, solo lo que no es que no ve bien, pero esta bien

R: ¿y emocionalmente a quien siente que se parece más usted?

C: como a mi papá

R: ¿cómo es su papá?

C: es, pues ahora se ha vuelto muy callado, ya no habla, ya no dice nada, es así, y cuando dice se enoja con mi mamá, es como muy enojón pero casi no habla, él esta sentado, no dice nada, se va a comer y ya así, pero como que normalmente sí, me parezco mucho a él,

R: ¿así es usted?

C: a veces sí soy muy enojona y le dice Armando: - ya no hagas corajes mamá, ya no te enojas, luego yo misma me pongo a decir, - si de veras ya no me voy a enojar, porque después ya no vana querer estar acá, con mi familia si me llevo bien,

R: ¿cómo es la relación con sus hijos?

C: buena, es buena, ya es más, ya es más unida, lo que pasa es que yo no les expreso, no los abrazo, ni nada, soy así, quien sabe por qué, cuando es mi cumpleaños, sólo esa vez me abrazan y me besan, porque a lo mejor porque yo así soy, y el día que es mi cumpleaños o el día de las madres, es el día que ellos son así (llora)... así es mi vida...

R: ¿usted cómo se cuida?

C: ya un poquito mejor, ya pienso que me debo de cuidar, que nadie, nadie me va cuidar más que yo, porque si yo no me cuido

R: nadie la cuida

C: pues no porque dirán, mi mamá ya sabe que tiene que hacer las cosas bien, dirán que si me dicen que aunque no, aunque me digan - no hagas esto, y si yo lo quiero hacer lo voy hacer, a lo mejor por eso dicen eso: - mejor allá ella, siempre me regañan: - no comas, no hagas esto, no hagas lo otro

R: ¿cuándo se pone mal, en su familia quien la cuida?

C: ellos!, me han llevado a la clínica, allá están conmigo, hasta que salgo, después ya están allá en la casa muy preocupados, todos al pendiente de que, mi mamá también, aunque ya está viejita siempre que se me sube corre a verme... (sigue llorando), ahora si ya me siento querida,

R: ¿cómo se sentía antes?

C: muy desgraciada, que nadie me quería... (llora)...

R: en su matrimonio, se casa tiene tres hijos, es maltratada, después su esposo se va, por siete años y después regresa, ¿cómo es que usted lo vuelve aceptar?

C: es que no lo acepto, simplemente él llega, porque se casa Aline y me llega a decir de cosas, que por mi culpa,

R: ¿por su culpa qué?

C: que porque Aline salió embarazada, que yo no la cuide, que no la vigile, que soy una quien sabe qué, una quien sabe cuánto, que, que yo soy la culpable, entonces él más a fuerzas que de ganas de la autorización para que ella se case, y ya ella se va para su casa con su marido y él se queda ahí, y yo le digo: - qué? Ya no te vas a ir?, y dice: no, ya no, aquí me voy a quedar, y se queda, empieza a traer sus cosas, cuál cosas, si nomás su ropa, la ropa vieja, que la señora no le dio nada de lo que se llevó, llega y se queda, y después yo pienso que la sigue viendo, a veces llega, a veces no llega, pero yo ya no le digo nada, en primera porque ya no me importa nada pero, en el fondo me da miedo que me vaya a pegar, o que me diga: - es mi casa, y ya se queda, se queda ahí en la casa, este, nosotros perdemos una fracción de terreno porque entre él y yo habíamos adquirido una deuda y pues no pagamos, después yo pido dinero para poder recuperar las escrituras de la casa, que son 4 mil pesos, las recupero las escrituras, y a la persona que yo le pido, me dice que me va a cobrar intereses, pero me los cobra semanal, y ya no puedo pagarle, y me dice que le demos un pedazo ahí de nuestro terreno, me dice: - pero cómo crees?, si me das 94 metros, pero él nunca construye, el señor, y de lo que él me adeuda ya nomás me da 12 mil pesos, entonces de esos 12 mil tonta que siempre he sido, se los doy a mis hijos, a cada quien le doy 3 mil pesos, pagué 6 años de predial que se debían, se termina el dinero, después este señor nunca construye porque él dice que no tiene, que él cayó en la ruina, que también le ha ido muy mal y le vende a otro señor el pedacito que nosotros perdimos, y lo lleva : - sabe que señora, que ya le vendió el terreno aquí a este señor, y pues no nos queda más que decirle que pues sí, bardea el pedacito esta persona y lo divide, y se mete más de lo que es, pero pues ya no decimos nada, no hay nadie, estamos, yo estoy sola, cuando él llega me dice muchas cosas, que yo le vendí su casa, qué quien sabe que,

que le tengo que pagar, siempre me corre, me dice que me vaya, dice que es su casa (llora, que yo vendí ese pedazo, pero yo le explico que fue para lo que se debía, él no entiende razones, siempre, siempre esta peleando, a veces me dan ganas de irme, y ya dejar todo, pero ya no se va, ahí esta, ahí esta, después cuando me dan el carro de Tupper, él me ayuda a trabajar, maneja, me lleva, me trae, me espera, siempre, siempre anda conmigo, pero cuando ya hemos perdido el carro, adquirimos otra deuda por el carro que compramos, compramos uno, se descompuso, se desvíelo, consiguió el dinero para ajustarlo, lo vendemos para pagar esa deuda, pero no se termina de pagar, y él sigue ahí en la casa, ahorita esta trabajando en la combi, ya tiene una semana que no trabaja porque esta descompuesta, pero ya nunca se ha ido, ahí esta, a veces nos hablamos, a veces no, él casi no me habla, yo tampoco, entonces mis hijos a pesar de que ya están grandes ven el distanciamiento que hay, entre los dos, que no nos llevamos bien, que no nos ofendemos ni nada, pero el tan solo hecho de no hablarnos, pues les ha de afectar, pensarán – porque mi mamá no le habla a mi papá, o al revés, mi mamá me dice que le habla, que haga las pases con él, que es mi marido, dice: - es tu marido, aunque no quieras, debes de verlo, hablarle, yo le digo que sí aunque no sea cierto: - sí, le digo, sí le hablo, y así es la vida, ya nunca se fue y ahí esta, con nosotros,

R: ¿y usted como se siente, teniéndolo ahí?

C: primero que él llegó, decía pues que bueno, siquiera ya no estamos solos, tenemos un apoyo, pero pues me da igual, que este, en el fondo pues si lo estimo, pero quererlo ya no lo quiero, dormimos en la misma cama, pero como dos extraños, yo no quiero tener nada que ver con él, y él a lo mejor ya se resigno, luego si me dice cosas, que estoy muerta, que ya no tengo, que ya no siento nada, porque no lo quiero, que quien sabe qué, a lo mejor por mi enfermedad le digo, porque él apenas últimamente supo que yo estaba enferma, nunca le dije que yo tenía Diabetes, porque decía yo - ¿qué va a decir?, se rete va a burlar de mi, va a decir que, que, que bueno que estoy enferma, que, que bueno que esto, que, que bueno lo otro

R: ¿por qué pensaba esto?

C: no sé, a lo mejor pensaba yo mal, pero apenas hace poquito supo que yo estaba enferma, y este el nunca supo, nunca, porque pues si él nunca hizo caso de mi, nunca me ha dicho: -¿oye estás enferma?, ¿qué tienes, qué te pasa?, él nunca le ha merecido nada, nada, ni una pastilla ni nada, a lo mejor porque él no sabía que estaba enferma, pero ahora que sabe, tampoco igualmente, no, no me dice nada, y él pues esta bien, gracias a Dios esta sano, no esta enfermo, esta bien, sus hijos si lo quieren mucho, aunque también es así seco con ellos, pero sí quieren, Pascual llega preguntando por su papá, Aline, como cuando a veces no llega, dicen: - mi papá no ha llegado?, por qué no ha venido?, dónde estará?, - pues ya no sé, les digo, ni me interesa, entonces si quieren a su papá

R: ha sido una vida con muchas pruebas difíciles, con mucho trabajo, también con mucho maltrato, con mucho abandono...

C: sí, cuando él se fue, yo anduve hasta de criada (llora y dobla y desdobla una servilleta que tiene en las manos), en las casas, decía: -¿qué voy hacer ahora para mantener a mis hijos?, la única que termino la escuela de la secundaria fue Aline, Pascual ya no termino, termino ahí con sus suegros, el señor el pago para que estudiara, Armando tampoco fue a la secundaria, porque ya no tenía yo para mandarlo, y él jamás se preocupó de ellos, nunca

volvió a decir -¿cómo estarán, tendrán?, la señora pues a lo mejor no lo dejaba que nos viera, lo limitaba mucho, lo regañaba, creo hasta le pegaba, y pues ellos ya después ya no lo buscaron, y él pues no se que le pasó que ya nunca volvió a ver a sus hijos, ni se preocupó de ellos para nada, mucho menos de mi... y así es la vida...

R: ¿y en este momento, usted cómo se, cómo se percibe a usted misma?

C: me percibo como una persona enferma, resignada, todavía quiero seguir trabajando para seguir adelante, para pagar las deudas, porque desgraciadamente en este trabajo lo que dejan son deudas, que a veces la gente no paga y uno se endroga, porque quiero yo trabajar, y salir adelante para que mis hijos, el día de mañana que yo llegue a faltar no tengan deudas mías, que digan: - ay mi mamá nos dejó endrogados, o mi mamá no pagó, o mi mamá esto, mi mamá lo otro, yo lo único que quiero es pagarlo lo que debo aunque este enferma, sobrellevar mi enfermedad, que mis hijos estén bien y tranquilos, sin ninguna preocupación, a pesar de que les amargue su niñez, ahora que ya son grandes no sufran

R: ¿y cómo cree que la perciban los demás?

C: a mí?, pues mucha gente me estima, se trabajar, soy amigable con la gente, o sea no soy ni buena ni mala, como todos, soy una persona normal

R: ¿qué esperaría de aquí en adelante?

C: pues espero que tenga trabajo y que mi enfermedad me la lleve yo más tranquila para que no tenga problemas más adelante con mi enfermedad

R: ¿ha probado algún tratamiento alternativo?

C: no, más que la pura insulina y las pastillas, ningún otro tipo medicamento ni tratamiento, no, procuro hacer ejercicio, espero de la vida y de Dios mucho ojalá y que mis hijos estén bien, que tengan trabajo, salud, que vivan felices, en su hogar, que sean más felices de lo que no fueron en su niñez conmigo, que sepan ser buenos padre y buenos maridos, eso es lo que yo espero de la vida, que ellos sean felices,

R: eso es para sus hijos, ¿y para usted?

C: pues también, que este yo bien en lo que cabe, con mi enfermedad, que me sepa yo sobrellevar y, tener para pagar mis deudas, es lo que le pido tanto a Dios, que ya no le deba yo a nadie, que duerma tranquila y despierte y diga: - ya no le debo a nadie, eso es lo que yo espero de la vida, no deberle a nadie, tener para pagar y vivir tranquila y que no me falte

R: ¿siente qué en algún momento de su vida le tocó mucha responsabilidad?

C: no, no, pues Dios sabe porque hace las cosas, pues no, no me tocó mucho, hay otras personas que yo pienso que sufren más, que están muy mal y no se quejan, sobrellevar su vida como es y yo pienso que tan solo al darme Dios 3 hijos, yo le agradezco a Dios, porque otras que quisieran, yo le doy gracias por mis hijos, por mi nieta, por mi marido que aunque allá sido así, yo así lo escogí, así lo quise, porque demasíadamente sabía yo como era y aún así puede haberlo evitarlo, yo así lo quise, y pues sí eso es lo que yo le pido a Dios, resignación, calma, que me ayude mucho, más que nada le doy gracias porque todavía estoy bien, que me ha visto con ojos de caridad, que no me ha pasado otra cosa

más grave con esta enfermedad que tengo y tantos problemas que he pasado, le doy gracias a Dios que todavía estoy bien, que me dio mis hijos, y lo material poco a poco ojalá y se solucione, y salga yo adelante, y que me ayude a perdonar, que me ayude a estar bien con mi marido, que me dice perdóname, yo la lo perdoné, porque pues de nada me sirve guardarle rencor, el rencor no me va a llevar a ningún lado, mejor que quede en él y no en mí, así que el va a pagar lo que hace, yo no le voy a ayudar a pagar lo que él ha hecho, cada quien es su vida, es mi marido pero pues si el quiere así, ni modo, es lo que yo digo, tener trabajo y que este yo bien, para poder trabajar

R: ¿esas lágrimas de qué son?

C: pues de todo lo que he vivido, de todos mis recuerdos, de todo lo que he pasado, siempre me dan ganas de llorar cuando me acuerdo, de mi vida pasada y de mi vida futura, siempre me da por llorar, porque siento que a lo mejor llorando me desahogo de todo lo que llevo dentro, saca uno lo que siente y por eso, como hace mucho no me preguntaban de mi vida ni de mi enfermedad por eso este lloro, porque me acuerdo de todo lo que hicimos

R: ¿le duele?

C: si... (llora)... sí me duele, me duele todo lo que ha pasado, todo lo que he vivido y pues sí, sí es dolor el que siento

R: ¿dónde lo siente?

C: en mi corazón, en mi pensamiento, de saber todo lo que me ha pasado, y que aún estoy aquí, viviendo, sintiendo, y pues Dios sabe porque manda las cosas, luego este uno dice: -ay Dios por qué tanto me castigas?, pero no, es que uno mismo se busca lo que le pasa, lo que uno vive es porque uno, uno lo vive, uno lo siente, es porque uno mismo se lo ha buscado, a lo mejor, o porque son cosas que la vida manda, la vida es así, a veces es buena, a veces no, y pues hay que tomar las como son, buenas y malas,

R: ¿y de aquí cómo se está cuidando?

C: pues ya un poquito más, aunque me quedo con mucha hambre, o se me antojan las cosas pues me reprimo porque digo no pues me hace daño, o a veces en el mercado, que un taquito aquí, que un taquito allá, pues a veces ya con pena les digo: -no, ahorita no, gracias, ya comí, pero pues sí más que nada reprimirse uno de las cosas que uno come ya no tanto desmandarse, comer aquí, comer allá, por ejemplo cuando hacía yo las demostraciones de Tupper lo más que ofrecen que es el refresquito, que las galletitas, y a veces le de pena a uno decirle: -mejor nomás un vasito de agua simple, y por pena o por lo que tu quieras mejor se toma uno el refresco para que no diga la señora: -ay que señora payasa, si todas están tomando refresco y nada más ella no quiere, entonces para evitarse uno esas penas me tomo la mitad o un poquito, ya el demás ya no, y a veces pues sí, por las reuniones o porque se te antoja algo, un dulce

R: ¿qué se le antoja? ¿qué sabor prefiere?

C: a mi me gusta, por decir, los chocolates, pero pues me gusta, me comía muchos antes, me gustaba mucho el dulce de coco, las nieves, pero ahora ya no, ora aunque como dicen, le va perdiendo el sabor a las cosas dulces, terminas por hastiarte de lo dulce, ya no te gusta porque ya no puedes consumir, yo el café me lo tomo sin azúcar o el té, el agua, me

encanta el agua simple, yo me compró mis garrafones de 5 litros de agua, me encanta el agua simple, la fruta, a mi aunque no me den comida, a mi denme fruta, me encanta la fruta, la verdura

R: ¿la verdura cómo se la come?

C: hervida, o en ensalada, como sea, como sea me gusta, cuando hacemos los convivios en Tupperwere todas llevan un platillo y llenan una mesa grande de diferentes platillos, y si, yo me sirvo hasta dos veces pero nomás me como dos torillas, el postre me como un pedacito, el pastel siempre se los traigo a las niñas o mejor lo dejo por allá, no me lo como, porque pues ese sí no me gusta, esta muy dulce, pero así ya me cuido más, el refresco casi no, no lo tomo

R: ¿antes sí?

C: sí, antes sí tomaba yo

R: ¿cómo cuánto?

C: me tomaba yo un vaso, o una coca entera, y pues eso es mucho para un diabético, es muchísimo

R: ¿cómo cuántos a la semana?

C: pues como unas 5, una hermana mía murió hace 4 años, ella murió de 48 años, también de Diabetes, pero ella si nunca guardo dieta, diario en las mañanas iba a la tienda con su coca y le decía mi mamá: -ay hija no tomes coca, eso es bien mal para un diabético, y ella decía: - ay Mami, si me voy a morir, que me muere llena, yo nunca voy a dejar mi coca, y diario iba por su cosa en la mañana, ella empezó a tener insuficiencia renal, se hinchó, toda, toda, toda hinchada , le sacaban el agua que tenía, finalmente la internaron aquí en la clínica de Coacalco y de la misma agua que tenía le dio un paro respiratorio, y murió a los 48 años, muy joven, pero porque ella nunca quizo cuidarse, decía que ella se iba a morir llena, y su murió muy joven, pero ella diario, diario y luego en ayunas la coca es malísima, imagínate, y no pues a mi si me gusta la coca, pero no ya no, luego cuando están comiendo dice Pascual: - ¿te sirvo un poquito mamá?, a ver un cachito, - pero un cachito, pero nada más, pero que tome como antes no, a veces en el mercado me tomaba una entera y me comía un taco de algo y me tomaba la coca, luego le daba a la señora de a lado, le digo: - tenga por que a mí me hace daño, y me dice: -pues mejor démela toda, además si a usted le hace daño, pero así es, ahora me da miedo, me da mucho miedo, y digo comía mucha tortilla, no! me encantaban las tortillas, ya calientitas llegadas de la tortillería, no tenía medida para las tortillas y es lo que más sube el azúcar, y ahora ya como que mi estómago ya se esta adaptando a comerme 2 en la mañana y 2 al medio día o 3, son 6 al día y ya en la noche pues ya no cenó, y este pero sí, me da mucho, incluso ahorita ya se me esta quitando el hambre, me daba mucha hambre, ahora ya no, ya no me da, ya como que mi estómago ya se esta acostumbrando a aminorarle la alimentación, incluso como yo comía mucho, siempre andaba yo bien inflamada, de lo que tanto comía, porque comía mucho, ahora no, ora ya no, y pues si me da miedo, porque el día menos pensado les voy a dar un susto a mis hijos, me voy a morir y con qué me van a enterrar, ni para el entierro va ver, y este me dice mijo: - ay mamá qué cosas dices, - pues es la verdad, van andar pidiendo para enterrarme y nomás les da risa, me da mucho miedo que ellos hereden mi enfermedad, que alguno de los 3 les vaya a dar esa enfermedad, el que es más enojón es Armando, es muy enojón y no, que no les vaya a dar eso y pues sí, en mi familia somos mi papá, mi hermano el mayor, nada más 3 hermanos no somos diabéticos pero todos sí, todos estamos

diabéticos, ahorita mi hermano el mayor tiene 60 años y también esta muy mal, también se esta empezando a hinchar y tiene insuficiencia también renal, por lo mismo que el nunca quizo ir a un médico, ni nunca quizo tomar nada porque decía que no, que el no estaba malo, y ahora que su hija lo recogió porque nunca quizo ir al doctor, lo tiene ella y lo ha llevado al doctor, pero como le dice el doctor que el tiene todas esas complicaciones porque el nunca se trató, nunca quizo tomar nada, porque no era diabético, era muy terco, y traía en su camisa pastillas de todititas, que desenfriol, que alka seltzer para las agruras, metronidazol que para la diarrea, que ranitilina, bueno tenía una farmacia en la bolsa de la camisa, pero él nunca quizo ir al médico, ni nunca quizo ponerse insulina, ni tomar algún medicamento para controlarse el azúcar, porque el decía que él no tenía nada, incluso - yo en las mañanas me como mi bolillo con la mitad de una cucharada grande de mermelada y otra de cajeta y me tomo mi leche con mi pan bien dulce –dice- que no me pasa nada, - ustedes tanto que se cuidan y a ver cómo están, mi papá cuántos años tiene que le inyectan la insulina y velo ¿a poco esta bien?, siempre esta malo, pero es que él, ese es su pensamiento de él, pero esta mal, pues eso él decía pero por lo menos se controla uno el azúcar, porque el azúcar sube y baja y afecta todos los órganos vitales de la persona y así le esta pasando a él por no haber querido ir nunca al médico, ni nada, incluso lo iban a dializar, pero sus hijos no quisieron, no porque eso es más rápido el proceso de muerte, que se muere uno más rápido, que no, y ya que parece que ya esta mejor, ya lo sacaron del hospital pero pues ya cuando uno esta hinchado y tiene esos problemas, ya es muy difícil que se componga uno, porque así le pasó a mi hermana, la muchacha que se murió, mi papá esta viejito, tiene 85 años y siempre lo hemos inyectado la insulina y no, hasta ahorita gracias a Dios no ha perdido ni pie, ni nada esta bien el viejito, que ya no sale a la calle, pero esta bien en lo que cabe, y te digo es una enfermedad tan triste Rosy, pero sabiéndose uno cuidar, puede durar más que una persona normal, pero si uno no se cuida pues como todo, no se cuida uno y hay muchas complicaciones, si porque por ejemplo si uno no se cuida termina uno muy mal, que le cortan a uno el pie, o que ya no ve uno, o que se hincha uno, es muy feo, muy triste, pero si lleva uno una dieta normal pues esta uno normal, ¿a poco no, y este por eso yo con la insulina me siento perfectamente bien, no me da hambre, se me quito esa sed tan grande que tenía yo a todas horas, tenía yo una sed espantosa, no podía ni estar en el día, porque era un sed, una sed, una sed, aunque tomara la pastilla, era una sed horrible y con la insulina no, tomo agua porque la debo de tomar, pero no me da se, ni me da mucha hambre y me siento bien con la insulina, nomás que no me la pongo diario, me la pongo cada tercer día, pero si me siento mucho mejor, yo pienso que la pastilla ya me estaba afectando durante muchos años, también afecta el estómago, 12 años de estarla tomando

R: ¿recuerda cómo se llama?

C: Glibenclamida, es la que siempre tomaba yo, luego he querido tomarla, hace como 3 meses dije, ya me voy a quitar la insulina, porque me ha afectado la vista y dice el doctor que no es por la insulina, dice que es por la misma azúcar que uno tiene, pero cuando yo me tomaba las pastillas, siempre veía bien, en la noche, eran las 10 o 12 de la noche y hacía yo mis pedidos perfectamente bien, y ahora con la insulina que me inyecto a lo mejor es sugestión mía, pero siento los ojos empañados, siento que veo borroso, y siento muchas lágrimas y no tengo nada, y yo le platique al doctor y dice: - no es que es por la misma azúcar, su cuerpo necesita insulina, porque el páncreas ya no produce la insulina que usted necesita, entonces por eso se le debe de administrar y si me siento bien, muy, muy

bien con la insulina, cuando tomaba las pastillas, seguido tenía yo mucha diarrea, o me daba el mal de orin y ahorita ya no, bendito se a Dios ya no la padezco y duermo perfectamente bien toda la noche, yo no me paro para nada hacer la pipí, nunca, yo no me paro al baño, para nada, solo hasta la mañana, no voy al baño para nada y duermo perfectamente bien, hasta me faltan horas para dormir, pero si duermo bien

R: bueno, creo que por esta ocasión podemos finalizar esta entrevista, muchas gracias.

Nombre de archivo: A10
Directorio: C:\Mis documentos\TESIS\Cervantes urban rosa maria\doc
Plantilla: C:\WINDOWS\Application
Data\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: ANEXOS
Asunto:
Autor: BASE
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 17/11/05 06:56 P.M.
Cambio número: 1
Guardado el: 17/11/05 06:57 P.M.
Guardado por: BASE
Tiempo de edición: 1 minuto
Impreso el: 21/11/05 06:11 P.M.
Última impresión completa
Número de páginas: 16
Número de palabras: 6,348 (aprox.)
Número de caracteres: 36,185 (aprox.)