



**Universidad Nacional Autónoma de México**  
**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**



*“Proceso Emocional del Desarrollo de la Diabetes”*

**Tesis Empírica**

**Psicología**

**Presenta:**

Nayeli Vázquez Castañeda

**No. Cuenta**

09934272-2

**Asesor:**

Dr. Sergio López Ramos

**Dictaminadores:**

Mtro. Gerardo Abel Chaparro Aguilera

Mtra. Irma Herrera Obregón

**Suplentes a dictaminadores**

Mtra. Olivia López Sánchez

Mtra. Margarita Rivera Mendoza



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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.



## **Proceso Emocional del Desarrollo de la Diabetes**



## ***Desde el alma***

*Hermano cuerpo estás cansado  
desde el cerebro hasta la misericordia  
del paladar al valle del deseo*

*Cuando me dices / alma ayúdame  
siento que me conmuevo hasta el agobio  
que el mismísimo aire es vulnerable*

*Hermano cuerpo has trabajado  
a músculo y a estómago y a nervios  
a riñones y a bronquios y a diafragma*

*Cuando me dices / alma ayúdame  
sé que estás condenado / eres materia  
y la materia tiende a desfibrarse*

*Hermano cuerpo te conozco  
fui huésped y anfitrión de tus dolores  
modesta rampa de tu sexo ávido*

*Cuando me pides / alma ayúdame  
siento que el frío me envilece  
que se me van la magia y la dulzura*

*Hermano cuerpo eres fugaz,  
coyuntural, efímero, instantáneo  
tras un jadeo acabarás inmóvil*

*Y yo que normalmente soy la vida  
me quedará abrazada a tus huesitos  
incapaz de ser alma sin tus vísceras*

*(Mario Benedetti)*

*“El cuerpo es la vida en si misma, aquel que no  
lo escucha y no lo cuida, no tiene principio de  
vida y espiritualidad”*

***Gracias Dr. Sergio López Ramos por mostrarme  
el valor del cuerpo, la espiritualidad y la vida.***

## **Agradecimientos**

*Los frutos obtenidos de la realización de ésta Tesis no hubieran podido ser posibles sin la motivación y ayuda de quienes han, desde siempre, estado a mi lado, guiándome hacia el cumplimiento de mis metas y objetivos no solo profesionales sino también de carácter personal.*

### **A Dios**

*Por bendecirme y mantener viva en mí la fe, por no haberme dejado vencer nunca ante mis miedos y mis fracasos.*

### **A mi madre**

*Por su apoyo, cariño y comprensión, durante mis momentos de debilidad. Gracias por creer en mi capacidad, perseverancia y decisión para los grandes proyectos de la vida, además de permanecer constante a mi lado.*

### **A Guillermo**

*Por mostrarme el verdadero valor del trabajo y la constancia; todo lo bueno que se cultiva, algún día se cosecha, sin importar que tan viejo se sea.*

### **A Roxana**

*Por estar siempre a mi lado, ayudándome en los momentos de angustia, en el que el saber es la cualidad que la enmarca y su apoyo; ambos aportando a este sueño de concluir mi Tesis.*

### **A Carlos**

*Quien estuvo desde el principio a mi lado, nutriéndome de conocimiento y opiniones para mejorar mi percepción de lo plasmado en este escrito. Gracias por haber sido la persona que me hiciera descubrir este mundo de conocimiento en el que tiene como principal objetivo el trabajo corporal, para tener una vida optima. Gracias por estar siempre al pendiente de que concluyera este proyecto.*

### **A Dr. Sergio López Ramos**

*Por su transparencia de sabiduría ante la vida; además de su sencillez para compartir conocimientos que me emblandecieron para alcanzar una comprensión y concepto de cuerpo y vida. Gracias por su paciencia, su nobleza y los momentos en los que ha saciado las dudas, generadas a lo largo del desarrollo de ésta Tesis. Gracias por introducir en mí una resignificación de vida y por su guía constante.*

## **Dedicatoria**

Dedico mi Tesis a:

*Mi madre, la señora María E. Castañeda Cruz.*

*“Quién nunca se ha dejado vencer ante las vicisitudes de la vida y ha sembrado en mi principios fundamentales que me hacen ser lo que soy ahora: esta Tesis es reflejo de tu inspiración, pues a pesar de tener el padecimiento crónico degenerativo que investigue, has sido una mujer perseverante, tanto, que la enfermedad pareciera no estar presente.*

*Este escrito es símbolo de que te admiro por tus esfuerzos como persona y como madre, y es el enriquecimiento que apporto para que veas cumplido tu deseo por verme superada en lo que decidí estudiar...*

*No importa cual largo sea el camino que me falte por recorrer, este proyecto que finalice te lo debo a ti, está dedicada a ti por ser mi única y mayor motivación en la vida y permitirme seguir mis sueños.”*

*Recuerda que la vida es maravillosa y se tiene que vivir plenamente hasta el último suspiro, pero siempre haciendo lo que tu quieres y siendo siempre tu propio deseo y no el de los demás...*

*Te amo por lo que eres y lo que representas en mi vida*

*Gracias mamá*

## Índice

<b>1 Capítulo 1 “Medicina Alópata”</b>	<b>Pág.</b>
1.1 Antecedentes históricos	16
1.2 Antecedentes de la enfermedad	20
1.3 Concepto de la enfermedad	30
1.4 Diagnóstico de la enfermedad	41
1.5 Tratamiento y resultados	45
1.6 Conclusiones	54
<b>2 Capítulo 2 “Medicina Alternativa”</b>	
2.1 Historia de la Medicina Alternativa	57
2.2 Concepción de cuerpo	62
2.3 Teoría de los cinco elementos	69
2.4 Interpretación de la enfermedad	
2.4.1 Concepto de enfermedad	84
2.4.2 Las enfermedades como producto de condiciones ambientales	87
2.5 Medicina alternativa para la diabetes	
2.5.1 Nutrición, complementos nutricionales y plantas medicinales	94
2.5.2 Terapia del movimiento	94
2.5.3 Oxigenoterapia	95
2.5.4 Terapias bioenergéticas	95
2.5.5 Terapia cuerpo-mente	95
2.6 Diagnóstico desde la mirada de medicina alternativa	
2.6.1 Relación con familia	101
2.6.2 Relación con otras personas	103
2.6.3 Emociones	107
2.7 Tratamientos y Resultados	
2.7.1 Acupuntura	108
2.7.2 Biofeedback	111
2.7.3 Complementos Nutricionales	112
2.7.4 Curación por contacto biomagnético	116
2.7.5 Digitopuntura	117
2.7.6 Hipnosis	119
2.7.7 Homeopatía	120
2.7.8 Masaje	122
2.7.9 Meditación	123
2.7.10 Nutrición	124
2.7.11 Oxigenoterapia	125
2.7.12 Plantas Curativas	127
2.7.13 Reflexología	128
2.7.14 Tai-chi	129
2.7.15 Terapia del movimiento	130
2.7.16 Terapia respiratoria	131
2.7.17 Tratamiento polarizante	132

2.7.18	Visualización e imágenes dirigidas	133
2.7.19	Yoga	135
2.8	Conclusiones	137
<b>3</b>	<b>Capítulo 3 “Proceso Emocional del Desarrollo de la Diabetes”</b>	
3.1	La Psicología y la enfermedad	141
3.2	Explicación de la Diabetes	147
3.3	Sujetos	148
3.4	Método de trabajo	148
3.5	Justificación	151
3.6	Objetivos	156
3.7	Procedimiento	157
3.8	Resultados	163
3.9	Análisis	
3.9.1	Nacimiento	165
3.9.2	Infancia	168
3.9.3	Lazos Familiares	170
3.9.4	Relación de pareja	173
3.9.5	Desarrollo académico y profesional	178
3.9.6	Otros padecimientos	186
3.9.7	Síntomas, Causas y Tratamientos de la Diabetes	190
3.9.8	Alimentación antes y después	204
3.9.9	Visión de la vida	211
3.9.10	Religión	219
3.10	Análisis de Resultado	223
3.10.1	Teoría de los cinco elementos	225
3.10.2	Mujeres: Primer grupo	229
3.10.3	Mujeres: Segundo grupo	233
3.10.4	Mujeres: Tercer grupo	236
3.10.5	Mujeres: Cuarto grupo	239
3.10.6	Mujeres: Quinto grupo	241
3.10.7	Hombres	245
3.10.8	Primer grupo	246
3.10.9	Segundo grupo	248
3.10.10	Tercer grupo	249
3.10.11	Presencia de los cinco elementos	
3.10.12	Causas de padecimiento	250
3.11	Elemento Tierra	260
3.12	Propuesta de intervención	263
3.13	Conclusiones	270
	<b>Reflexiones</b>	275
	<b>Conclusiones Generales</b>	280
	<b>Bibliografía</b>	290
	<b>Instrumento</b>	295



## **Introducción**



## ❖ Introducción

A través de la historia del ser humano, han surgido diversos padecimientos, los cuales -asimismo- se han perpetuado en el tiempo, sin importar culturas, razas, géneros, religiones o posición social. Ahora, lo importante es identificar los fenómenos reales que las ocasionan y promueven, por ende, explicar su perdurabilidad y propagación de una manera más profunda.

Con base a lo anterior, muchos de los padecimientos crónico-degenerativos que actualmente preocupan a las sociedades completas y a las principales instituciones procuradoras de salud, están siendo estudiados a fondo por investigadores, quienes -a partir de lo ya establecido- reinician una búsqueda constante por hallar nuevas respuestas, capaces de reflejar lo que está más allá de una simple apariencia de enfermedad. Lo anterior es posible a partir de una comprensión del proceso que siguen las enfermedades en el interior del cuerpo humano, agotando así cualquier posibilidad de conocimiento.

Por tratarse de una enfermedad crónico-degenerativa, en donde la incidencia nacional es cada vez más grande y compleja de explicar como fenómeno social, la diabetes resultó ser un tema viable para poder desarrollar esta investigación, cuyas conclusiones pretenden servir de información y conocimiento para todos aquellos quienes consideren que este padecimiento puede prevenirse o bien, su proceso degenerativo puede llegar a detenerse. También, el análisis del *proceso emocional del desarrollo de la diabetes* busca orientar a las personas diabéticas, y en general, acerca de las implicaciones emociones en lo corporal y proporcionarles datos efectivos para una mejor calidad de vida, aún teniendo el padecimiento.

Cada familia tiene su propia historia, con patrones de conducta bien establecidos, los cuales son transmitidos de generación a generación, a través del tiempo. Partiendo de esa idea, la pregunta es: ¿realmente la diabetes es un padecimiento hereditario o es una enfermedad transmitida a partir de mensajes emocionales y conductuales de la misma familia?

Siguiendo esta incógnita, la importancia particular del investigador surgió de la necesidad de responder el ¿por qué? Las personas, en su mayoría, sufren de esta enfermedad; tomando como única referencia, para cada caso, la presencia de determinadas emociones y comportamiento estandarizados.

Haciendo referencia a los objetivos específicos de la investigación, se busca una complementación de ambas medicinas, alópata y alternativa, para alcanzar una visión integral acerca de diabetes, su evolución como padecimiento, sus cuidados y prevención.

Es poco común denotar al organismo humano como un todo integral, de aquí surge la importancia de la medicina alternativa, por ser la que se aproxima hacia una comprensión más global no sólo del cuerpo físico, sino de lo que surge al interior de éste, como lo son las emociones o pensamientos: aspectos abstractos de la vida.

Hilando lo anterior, se daría respuesta a la pregunta arriba planteada, pues se tomaría en cuenta que esta enfermedad surge de un “todo” porque el ser humano es una “totalidad”, cuyo proceso de vida está determinado por la calidad en la misma. La diabetes puede tener su origen en una emoción, pero también puede ser resultado de ciertos patrones de conductas heredados.

La razón que de ello surge es entender precisamente el proceso real. La finalidad es proporcionar un conocimiento profundo acerca de cómo está articulado el cuerpo con un “todo” a investigadores de esta rama y personas que la padecen, a

fin de promover a la intuición como otra forma de conocimiento, capaz de modificar los mensajes familiares de generación a generación y detener las enfermedades que en ellas persisten.

Entender que el desarrollo de las enfermedades está relacionado con las vivencias, experiencias, hábitos y apegos, es acentuar la comprensión integral del proceso de vida desde que se está en el vientre de la madre hasta la actualidad de cada persona.

Si el proceso de vida de los individuos comienza desde el vientre de la madre, estando en una etapa de mayor receptividad, se comienzan a tener fijaciones inconscientes, las cuales -después del nacimiento- quedan guardadas en la memoria corporal y pueden brotar en alguna etapa de vida.

Cuando se es niño la vida resulta en su mayoría fácil, a pesar de carencias, de soledad, de regaños, entre otras cosas y no suele provocar una angustia tan severa como cuando se comienza a tener plena conciencia de lo que se está viviendo. Es entonces cuando esa soledad, esos regaños y sentimientos van tomando forma y el cuerpo reacciona de distinta manera para poder contrarrestar todo lo que le acontece e, inconscientemente, comienza a desequilibrar la armonía corporal.

Las personas que aparecen desde nuestra niñez, como lo son los padres, los hermanos y en general la familia, son con las que se desarrolla una emoción que varía según la interacción con los familiares. Hacia los padres, por lo general, se les tiene diferente sentimiento a uno que al otro, es por ello que a medida que se va creciendo ese sentimiento hacia mamá puede ser bueno o, por nombrarlo de otro modo, fracturado y el padre igual; esa carga de sentimientos produce otro rumbo al interior del cuerpo, pues se deja que comiencen a predominar unas emociones sobre otras y ese factor puede ser de días, semanas, meses o hasta años, cuando comienza a afectar al cuerpo. Entonces, al aparecer otras personas

y despegarse un poco del núcleo familiar, como lo es en la escuela y posteriormente en el trabajo, aparecen las relaciones interpersonales de amistad con otros, la relación de pareja, que en muchas personas es difícil mantener por la complejidad con la que establecen tal vínculo.

Puede ser en este punto, junto con otros, lo que hace más favorable el que la persona se desquicie, pues conforme avanza su existencia se dan cuenta que hicieron la vida de otras personas menos la propia; es decir, viven las imposiciones de sus padres, viven los deseos de su pareja y viven no conforme a sus ideales sino con los de las otras persona.

Comienzan a nacer apegos, dependencias que entorpecen la vida propia y que es muy probable que esos mensajes que uno crea a lo largo de la vida se transmitan a las futuras generaciones, cometiendo los mismos estilos o procesos de misma. Por ello, a veces, se llega un punto en la que las personas se frustran porque echan una mirada atrás y se dan cuenta que no hicieron nada de lo que querían o simplemente no encuentran su lugar en la vida porque ellos mismos no se lo dieron.

El estrés es un factor determinante en la vida de los seres humanos, pues cuando se pierde esa visión de que la vida es sólo jugar y amor a tus padres, se comienza a tener la visión de otras cosas y personas. El estrés aparece como una consecuencia de la pérdida del control de las situaciones extremas que vive el individuo a diario, ya que no es lo único que influye sobre el ambiente en el que se encuentra, esto trae consigo enojo, desesperación, tristeza, envidia, ansiedad, coraje, odio, frustración, miedo, etc., que al ser humano le resulta difícil, una vez que aparecen, deshacerse de estas emociones y, aunque no se vea en el momento, comienzan a carcomer el cuerpo y se convierten en padecimientos, dolores, sufrimientos y enfermedades que, muchas veces, ya no se pueden detener por el avance agudo de desequilibrio emocional y corporal.

La vida, aparentemente lineal, llega a un punto en el que se corta y, como comúnmente se dice, se va por la tangente, pues el cuerpo, al no poder desarrollar más mecanismos de defensa y al seguir invadido de cargas emocionales, detona en alguna enfermedad crónico-degenerativa, que como lo marca su mismo nombre, se vuelve crónica y va acabando con el cuerpo porque la emoción va viajando a través del él y con esto afecta a otras áreas del mismo, evitando, “aparentemente” detenerla y es aparente porque se ha comprobado que si se intentara reconfigurar los códigos del cuerpo y se hace un verdadero trabajo corporal, desde alimentación hasta el mismo control de emociones negativas, puede detenerse el proceso de enfermedad y, de ésta forma, mejorar la calidad de vida de las personas.

Esto sólo es posible con la ayuda de otras alternativas, como la medicina alternativa u holística, y con la ayuda de la psicología, pero desde otro enfoque en cual trate al ser humano en conjunto con todo lo que lo rodea y no nada más enfocándose a lo conductual o algo cognitivo; esto se puede simplificar en psicología de la salud.

En lo que respecta a la medicina alternativa, ésta ofrece una gran gama de posibilidades de mejorar los procesos de vida y que en las personas con enfermedades, ya sea jóvenes o adultas, sean capaces de poder salir de los estados físicos y emocionales que en el momento los acontece y dan un sin fin de posibilidades para obtener una cura en su mayoría exitosa cuando las personas ponen de su parte.

Esta Tesis es sólo una opción para mostrar esta otra mirada de la medicina, ya que se intenta dejar ver cuál es la diferencia de tratar con la medicina alópata y tratar con la medicina alternativa, es por ello que para esta investigación se manejo la diabetes, a fin de explicar todo este proceso alternativo.

Explicado lo anterior, la manera en la que se configuró esta investigación fue mediante el planteamiento y desarrollo de tres capítulos y una conclusión general, los cuales se resumen en los siguientes párrafos:

El capítulo 1 explica de una forma sintetizada como se estudia la diabetes en la medicina alópata; por tanto se pone antecedentes de la enfermedad y cómo la ciencia fue creando los sinónimos para denominar a este padecimiento y encontrar los posibles factores que la desencadenan. Posteriormente se describe el concepto de la diabetes desde esta disciplina, que lleva forzosamente a encontrar el diagnóstico de por qué aparece, los posibles tratamientos y resultados que maneja la ciencia para contrarrestarla, así como las conclusiones de tal perspectiva.

El capítulo 2 se considera la base fundamental para entender la investigación, ya que trata de ver la historia de la medicina alternativa, pero enfocada en México. En seguida se describe un concepto de cuerpo,, pero con una visión integradora para dar entrada a la explicación de la teoría de los cinco elementos como piedra angular de este proyecto. Sin embargo, fue importante meter en este capítulo un apartado que explique el ambiente en el que nos desenvolvemos y que definitivamente influye en las enfermedades. Se describe desde lo holístico para explicar la diabetes y proseguir como en el capítulo 1, en el cual se explica un diagnóstico que no sólo se refiere a lo fisiológico sino a lo emocional; se ven un matiz amplio de tratamientos que, a su vez describen los resultados de cómo se trabaja esta enfermedad en diferentes alternativas de la medicina natural y, por último, se dan las conclusiones personales.

Para finalizar, se encuentra el capítulo 3. Aquí se desarrolla todo lo recabado en la investigación con las personas diabéticas. Se comienza hablando de la relación que mantienen la psicología con las enfermedades y en particular con la diabetes. Por esta razón, se describe en esta parte cómo se trabajó, es decir, se explica

todo el procedimiento, que fue en fases y método de investigación utilizado para la descripción del proceso de la enfermedad.

Los resultados se explican en cuadro, por la necesidad de sintetizar la información. El análisis se narra en dos partes; primero, el análisis, que explica las diferentes categorías utilizadas para una mejor presentación de las entrevistas realizadas, manejando la información por género. La otra parte es el análisis de resultados en la que, se describen todos los posibles procesos de enfermedad, pero relacionados en su totalidad con la Teoría de los Cinco Elementos y con breves comentarios de los grupos de género. Se plantea el elemento tierra, de esta misma teoría, por ser donde se instala la enfermedad; se da una propuesta de intervención para mejorar la calidad de vida, basada en los resultados y el análisis hecho en la investigación.

A continuación se describen las conclusiones personales, basadas en toda la investigación, dando como cierre del mismo capítulo una reflexión en la que se relaciona a la diabetes con todos los puntos explicados durante el mismo capítulo. Para finalizar la Tesis se exponen las conclusiones generales, abarcando todos los capítulos anteriormente mencionados.



# Capítulo 1 “Medicina Alópata”



## Antecedentes históricos

En 1862, Georg Ebers descubrió en una tumba de Tebas, en Egipto, un pequeño papiro escrito aproximadamente en el año de 1550 a. de JC. Dicho documento se conserva en la biblioteca de la Universidad de Leipzig y describe una enfermedad que se caracteriza por la abundante emisión de orina, recomendando para su tratamiento el uso excesivo de plantas. Éste constituye la primera referencia histórica de la diabetes, con un promedio de 3.500 años.<sup>1</sup>

Por otro lado, los médicos Hindúes describieron en sus libros del año 600 a. de JC, la existencia de unos enfermos que padecían sed, adelgazaban rápidamente, perdían fuerza y emitían una orina que <<atraía a las hormigas>> por su sabor dulce. En términos parecidos, los médicos chinos definieron la diabetes en sus libros, los cuales tienen más de dos siglos de antigüedad.

Estas referencias significan que los síntomas de la enfermedad son conocidos desde hace muchos años. El término diabetes, que significa <<pasar a través>>, no fue acuñado hasta el siglo II a. de JC por Aretaeos de Capadocia, quien definió a la diabetes como una delicada afección en la que las carnes se funden por la orina, donde los pacientes nunca dejan de beber agua, su vida es corta y penosa; padecen náuseas e inquietud, una sed ardiente y no tardan mucho tiempo en morir.<sup>2</sup>

En el siglo II, Galeno interpretó que la diabetes era producida por la incapacidad del riñón para retener agua y esta idea, hasta cierto punto errónea, persistió durante 15 siglos, pues fue hasta el siglo XVI cuando pudo decirse que la medicina, mezcla por aquel entonces de filosofía y algunas observaciones clínicas, progresó muy poco.

En 1520, Von Hohenheim, valiéndose de la diabetología experimental, evaporó la orina, describiendo un residuo salino. Es así como interpretó que la diabetes es

---

<sup>1</sup> Figuerola, D., *Diabetes*.1990, [s.p.]

<sup>2</sup> Ibidem. [s.p.]

causada por una enfermedad del riñón, el cual extrae una excesiva cantidad de sal del organismo.<sup>3</sup>

Sin embargo, a Von Hohenheim le faltó un hallazgo que tuvo Thomas Willis en 1674: probar la orina de los diabéticos, descubriendo 2.200 años después de los hindúes, que la orina tenía sabor dulce, pero no atribuyó este sabor dulce a la presencia de azúcar, sino a diferentes sales y ácidos.

En 1775, Mathew Dobson descubrió que el sabor dulce de la orina era debido a la presencia de la azúcar, comprobando su presencia también en la sangre de los diabéticos. Concluyó que la pérdida de peso y fuerza de los diabéticos era la consecuencia de la pérdida de material nutritivo por la orina.<sup>4</sup>

Los grandes avances de la fisiología producidos en el siglo XIX remueven una gran cantidad de conceptos en medicina que se mantenían aún desde la época romana, poniéndose como principal responsable de la diabetes al riñón.

Los experimentos de Claude Bernard demostraron en 1848 que el azúcar puede ser formado en el hígado y secretado a la circulación, donde este fenómeno - denominado gluconeogénesis- se produce incluso cuando la dieta esta exenta de azúcar. Lo anterior llevó a suponer que el hígado es fundamental en la fisiopatología de la diabetes.<sup>5</sup>

Hasta finales del siglo XIX, el páncreas seguía siendo un gran desconocido desde el punto de vista de su función. Fue alrededor de 1700 cuando se comenzaron a practicar extirpaciones de este órgano en perros, pero la técnica no era adecuada y las extirpaciones eran parciales, de modo que se había llegado a la conclusión errónea de que el páncreas no era necesario para la vida. Más adelante, los estudios fisiológicos comprobaron su importancia como órgano de la digestión, pero nada se sabía de su secreción interna. En 1869, Paul Langerhans quien contaba con tan sólo 22 años de edad, publicó su tesis, cuyo tema trataba acerca

---

<sup>3</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>4</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>5</sup> Ibidem. [s.p.]

de la histología del páncreas. Asimismo al momento de realizar sus estudios por microscopio, descubrió unos grupos de células en forma de pequeñas islas, independientes del resto de la estructura de la glándula y cuya naturaleza y función no era capaz de explicar.

En 1889 se seguía discutiendo de la importancia del páncreas; si era o no importante para la vida. En dicha polémica, Von Mering y Minkowsky, ambos cirujanos de Estrasburgo, realizaron la extirpación total del páncreas (pancreatectomía) en perros, logrando obtener éxito; sólo que se percataron que los perros se volvían diabéticos ante al falta del páncreas.<sup>6</sup>

Estos experimentos apuntaban a responsabilizar al páncreas de la diabetes, aunque en esos momentos aún no pudiera describirse el proceso. Minkowsky contribuyó a resolver esto a través de auto-transplantes de páncreas, comprobando que si el trasplante era técnicamente correcto, los síntomas de diabetes no se presentaban el perro.

Los trasplantes permitieron comprobar que, cuando eran de tamaño suficiente, no se presentaban síntomas de la diabetes. Por lo tanto, hacía suponer al páncreas como el responsable de producir una sustancia –por cierto desconocida en ese entonces- que se vertía a la sangre y cuya ausencia era la responsable de la diabetes. La búsqueda de esta sustancia fue abordada por diferentes grupos de investigadores.

En 1908, Zuelzer publicó que la inyección de un extracto pancreático -obtenido por él mismo- provocaba en sus pacientes convulsiones, las cuales fueron interpretadas como un efecto tóxico, cuando lo más probable es que se trataba de la hipoglucemia. Sin embargo, Zuelzer dejó de realizar sus investigaciones por el comienzo de la Primera Guerra Mundial. Por otro lado, Poulescu, quien en Rumania elaboró un preparado con efectos hipoglucémicos cuando se inyectaba a

---

<sup>6</sup> Ibidem. [s.p.]

los perros, se vio afectado por la guerra, postergando la publicación de sus resultados hasta Julio de 1921 cuando Banting y Best culminaban sus experiencias con el seguimiento de los experimentos de Poulescu.<sup>7</sup>

En 1919, Banting dedicó sus estudios a la cirugía y a la fisiología. A finales de 1920 se incorporó al laboratorio del profesor McLeod en Toronto, con el objetivo de desarrollar su plan de trabajo, el cual consistía en extraer una sustancia pancreática capaz de normalizar la glucosa en los animales previamente pancreatectomizados. En ese mismo mes consiguieron la inyección intravenosa del extracto pancreático, obtenido de una perra que se la había extraído el órgano. Esto conseguía rebajar la glucosa desde 400 a 100 mg% en el curso de 8 horas.

Los experimentos en perros se repitieron rápidamente siempre con los mismos resultados y en enero de 1922 se utilizó -con éxito- por primera vez, en una Clínica Humana con un niño de 12 años, quien padecía acidosis diabética. Con tal experimento fue como surgió la insulina farmacológica, trayendo como resultado que a los pocos meses cambiará el pronóstico de la diabetes, permitiendo una vida confortable a millones de personas en todo el mundo. Pero en la historia se le atribuye honores al descubrimiento de la insulina a Frederick Grant Bantig por descubrir en 1955 la estructura química de la insulina.<sup>8</sup>

La insulina llegó a España en el verano de 1923 y a Barcelona gracias a Dr. R. Carrasco Hormiguera, quien empezó a tratar niños diabéticos. Fue entonces desde España donde se comenzó a distribuir alrededor del mundo el tratamiento con insulina, lo que provocaría un gran avance para la medicina en el campo de la diabetes.

Estos hallazgos son importantes desde esta perspectiva ya que sin ello hubiese sido difícil encontrar los orígenes de una solución a este padecimiento, el permitir

---

<sup>7</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>8</sup> Ibidem. [s.p.]

trabajar con animales fue el resultado de avances considerables dentro de la ciencia, aún más particular en la medicina.

El descubriendo de la insulina farmacológica y sus reacciones a nivel corporal han permitido hasta nuestros días una estabilización de glucosa, que aunque se da de una forma artificial, ha sido en muchos casos uno de los tratamientos más eficaces el los pacientes con diabetes de tipo dos, por ser los pacientes que ya no producen insulina natural por el deterioro del páncreas.

Así pues viendo los grandes avances que han traído los descubrimientos del profesor McLeod por extraer líquido pancreático de una perra y distribuirla como inyección intravenosa en pacientes con diabetes y gracias a Frederick Grant Bantig por descubrir la composición química de la insulina, es como se puede gozar de una “esperanza” de vida un poco más prolongada.

### **Antecedentes de la enfermedad**

La diabetes representa uno de los principales problemas de salud pública en México. Nuestro país se ubica entre los que mayor número de casos registrados en el ámbito mundial. La perspectiva futura señala que se mantendrá el incremento en la cantidad de diabéticos. De acuerdo con la información disponible, el país ocupaba el décimo lugar mundial en 1995, con 4 millones de enfermos, y se estima que para el 2025, ocupará el séptimo con 12 millones. Esta afirmación se confirma al observar los siguientes datos: en el territorio nacional, al año se registran 40 mil defunciones causadas por la diabetes.<sup>9</sup>

La tasa de mortalidad por 100 mil habitantes en 1981 fue de 21.4 y ascendió a 33.4 en 1993, pero llegó a 43.5 en 1998, año en el cual se notificaron 336 mil 967 casos, por lo que a cada defunción registrada le correspondieron aproximadamente 8 casos. Con lo anterior puede señalarse que cada hora en el territorio nacional son diagnosticados 38 nuevos casos de diabetes.

---

<sup>9</sup> Morales. K., P., y cols. Dirección General de Epidemiología. 1999

La Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas realizada en 1993 señaló varios datos de interés sobre el comportamiento de esta enfermedad en el país: un tercio de las personas que presentan diabetes desconoce que la padece. Por otra parte, la prevalencia de 7.2% de los enfermos detectados por medio del estudio de glicemia venosa, se incrementó hasta 8.2% con la estimación de la curva de tolerancia a la glucosa.<sup>10</sup>

Las cifras más altas de prevalencia en el país se registraron en la región norte, que presentó 9%, mientras que en la zona metropolitana del Distrito Federal se identificaron las cifras más bajas, con 6.4%.

Un hallazgo interesante fue la relación que tiene la prevalencia de la diabetes con los niveles educativos, ya que frecuentemente éstos se asocian con los ingresos económicos y con los patrones de consumo, lo que conduce a pensar que cuando se posee una menor capacidad adquisitiva, se tiende a compensar la calidad de los alimentos con la cantidad, de esta manera se explica, probablemente, el elevado riesgo de desarrollar diabetes que muestra la población sin educación escolarizada y la que sólo terminó la primaria (15 y 11% respectivamente).

En cuanto a la distribución del padecimiento por grupo de edad, se encuentra que la mayor prevalencia se presentó en los pacientes de 60 a 90 años. Las cifras expresan un aumento de su frecuencia en relación directa con el incremento de la edad de la población, por lo que es posible prever que el problema se agravará gradualmente de acuerdo con el aumento de la esperanza de vida y que propiciará un número más elevado de individuos en riesgo, según el comportamiento demográfico que se observa en el territorio nacional.<sup>11</sup>

La encuesta evidenció también que la prevalencia más baja se registra entre los 20 a 29 años, pero en este grupo de edad se presenta el mayor riesgo de discapacidad y muerte temprana debido a las complicaciones agudas. Esto sucede porque la composición orgánica de las personas con este rango de edad

---

<sup>10</sup> Ibidem

<sup>11</sup> Ibidem

mantienen cambios corporales más agresivos que los de las personas de rango de más avanzada, y su nivel de energía es más alto provocando un desgaste mayor de producción de insulina, siendo insuficiente para actividades cotidianas de vida, siendo este el riesgo de muerte prematura, surgiendo de esta manera tratamientos con elevados niveles de insulina.

Las muertes que ocurren cada año en México a causa de la diabetes están relacionadas fundamentalmente con las complicaciones, entre las que destacan, por su frecuencia, la nefropatía, seguida de los trastornos de la circulación periférica, reflejando que la letalidad por complicaciones agudas ha disminuido con el uso de la insulina y de los hipoglucemiantes orales, los cuales han permitido la sobre vida de los enfermos por más tiempo, pero a la vez han propiciado el incremento de las complicaciones crónicas.<sup>12</sup>

La mayoría de los casos de diabetes que se diagnostican en el país presentan la diabetes tipo 2, y: es frecuente que muchos de los pacientes con este padecimiento no se den cuenta de su hiperglucemia durante varios años. Esta elevación silenciosa, persistente e inadvertida de la glucosa favorece la presencia de las complicaciones, ya que retarda el tratamiento, y el daño de los vasos sanguíneos inicia, por lo menos, entre cuatro y siete años antes de que aparezcan los síntomas, con lo cual se incremento el riesgo de complicaciones crónicas, y con ellas, de la muerte temprana, que en los enfermos de diabetes es dos a cuatro veces mayor que la población general.

En el lapso de 1994 a 1998 se presentó un aumento de 83% en el número de casos diagnosticados con cifras que van de 184 mil 130 en 1994, a 336 mil 967 en 1998; esta situación se relaciona con una mejor notificación y registro del padecimiento, aun cuando se considera que existe un importante número de enfermos que se desconoce por los servicios de salud. Junto con la conciencia de este subregistro debemos mencionar que se da el sobregistro en forma

---

<sup>12</sup> CONAPO. *Proyecciones de la población de México*. 2002

simultánea, ya que los pacientes demandan atención en diferentes unidades e instituciones de salud, propiciando su doble o triple notificación.<sup>13</sup>

El promedio de edad por muerte prematura a causa de diabetes en México es de 57.1 años, lo que representa la pérdida de 12.9 años potenciales de vida y al menos siete años de vida productiva por individuo, con lo que estimamos una pérdida global de aproximadamente 516 mil años potenciales. Sin embargo, se considera que estas muertes pueden prevenirse, ya que ocurren por factores modificables, como son la falta de diagnóstico o el diagnóstico tardío, la falta de tratamiento y control efectivo por parte de los servicios de salud, así como la carencia de apoyo familiar y social para atención oportuna y regular del enfermo.

A continuación se presentan algunos argumentos en favor de este planteamiento:

1. De acuerdo con los expertos, no existe razón para que un paciente diabético fallezca sino es por una complicación.
2. Las principales causas de muerte prematura en los enfermos afectados por la diabetes son las complicaciones, como la nefropatía y otros problemas cardiovasculares, los cuales pueden prevenirse por medio de un buen autocontrol o control externo de la glucemia, un tratamiento regular y una atención rigurosa de las complicaciones tardías, como la retinopatía, la aterosclerosis y las alteraciones de los pies.
3. Existe evidencia de que las complicaciones macro y microvasculares disminuyen en la diabetes tipo 2 al llevarse un control estricto de la glucemia, reduciendo así el riesgo de ceguera y nefropatía terminal, por lo que los lineamientos actuales para el manejo de la enfermedad buscan revertir la prevalencia de dichas complicaciones por medio del diagnóstico precoz y el tratamiento oportuno, recomendando efectuar la detección a edades más tempranas y utilizar un límite más bajo de la glucosa plasmática en ayuno para fines diagnósticos.

---

<sup>13</sup> Ibidem

4. Aunque muchos especialistas consideran a la diabetes tipo 2 como una forma "leve" de la enfermedad, porque cursa con perfiles de glucosa menos hábiles y puede manejarse a menudo satisfactoriamente con terapia nutricional y ejercicio o con medicamentos orales y no con insulina. Estos enfermos sufren el mismo tipo de complicaciones microvasculares y de alteraciones neurológicas específicas a largo plazo. Peor aún, en virtud de que la diabetes tipo 2 afecta generalmente a la población adulta, este cuadro se acompaña de una alta prevalencia prematura de enfermedad cardiaca, cerebral y vascular periférico, cuyo riesgo es dos a siete veces mayor al de la población que no la padece.

5. Los pacientes con diabetes tipo 2 son especialmente susceptibles a complicaciones tanto crónicas como agudas, así como a muchas reacciones adversas a los medicamentos.

Los principales factores de riesgo identificados con las complicaciones macro y microvasculares que presentan, son la hipertensión arterial, la hiperlipidemia, la hiperglucemia, así como la falta de ejercicio y el tabaquismo.

6. Diversos documentos referentes al manejo de la diabetes enfatizan la importancia de la calidad de la atención como el pilar fundamental que previene las complicaciones, y con ellas, la muerte prematura.

7. Poco se sabe acerca de la historia natural de las complicaciones secundarias de la diabetes tipo 2, por ejemplo, de la nefropatía que se desarrolla sólo en 10% de los pacientes, por lo que resulta difícil implementar pruebas de detección temprana, debido a que su instalación es menos obvia que en la diabetes tipo 1. Sin embargo, la mayoría de los especialistas propone pruebas auxiliares para detectar microalbuminuria cuando el paciente cumple cinco años de evolución.<sup>14</sup>

En razón de que en 1998 la diabetes fue la séptima causa de morbilidad, con 336 mil 967 casos diagnosticados en México (98% con diabetes tipo 2 y 2% con diabetes tipo 1), que para 1999 se notificaron cerca de 239 mil casos en control y alrededor de 3 mil 500 casos acumulados únicamente en la Secretaría de Salud,

---

<sup>14</sup> Morales. K., P., y cols. Dirección General de Epidemiología. 1999

además de que la diabetes es una de las principales causas de demanda de consulta en el primer nivel de atención; la Secretaría de Salud promovió con el consenso interinstitucional la actualización de la Norma Oficial Mexicana NOM-015-55<sup>a</sup>2-1994, para la Prevención, Tratamiento y Control de la Diabetes, 15 que fue publicada en el Diario Oficial de la Federación el 7 de abril del año en curso, con el propósito de asegurar la aplicación de los procedimientos y detección, diagnóstico y control del enfermo diabético con base en los criterios científicos y tecnológicos más avanzados y factibles en el país.

Junto con la norma oficial se ha buscado reforzar las acciones de detección, diagnóstico y tratamiento y se han iniciado esfuerzos para profundizar en el conocimiento de la diabetes a fin de identificar con precisión las complicaciones que genera, así como los principales motivos de internamiento de la población afectada.<sup>15</sup>

Por tanto la diabetes es un importante problema de salud pública en México. En los últimos cinco años ha llegado a ocupar la primera causa de muerte con 11% del total de las defunciones en ambos sexos y 14% de las muertes de las mujeres. Hace veinticinco años se registraron 10 mil muertes por diabetes, lo cual representaba 2.4% del total, ubicándose en el décimo lugar. El número de muertes registradas por esta enfermedad aumentó de 1,571 en 1955, a casi 50 mil en 2001.<sup>16</sup>

El incremento de la mortalidad por diabetes desde 1990 a 1997 es más o menos constante y en promedio cada año aumenta alrededor de 1,250 muertes, sin embargo entre 1997 y 1998, se registran 5,805 muertes más y entre 1998 y 1999 otras 3,800 defunciones más.

En general, este tipo de incrementos en las tendencias de defunciones no son comunes, a menos de que exista una epidemia. Pero cuando no es el caso, se sospecha de un aumento artificial provocado por los cambios en la **Clasificación**

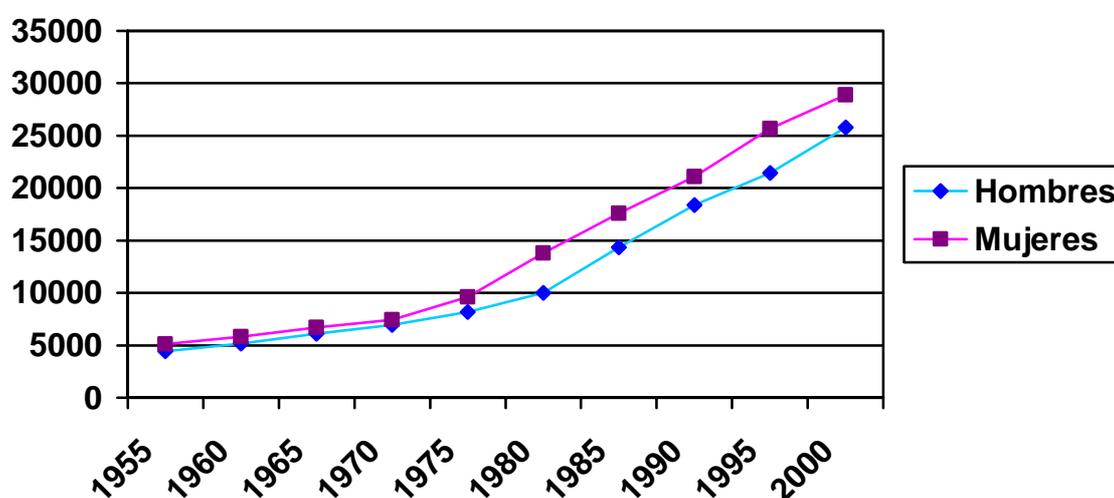
---

<sup>15</sup> Ibidem

<sup>16</sup> CONAPO. *Proyecciones de la población de México*. 2002

**Internacional de Enfermedades (CIE).** En los instrumentos de captación de los datos, o en una moda de diagnóstico de los médicos. No obstante, siempre es necesario descartar que se trate de un incremento real en la mortalidad.<sup>17</sup>

Para el caso de México, existen algunas razones que hacen pensar este incremento en las defunciones por diabetes, puede deberse a cambios artificiales; siguiendo las recomendaciones de la OMS, en 1998 se modificó la primera sección de la parte médica del certificado de defunción ya que se cree que esto era una de los más grandes errores médicos.



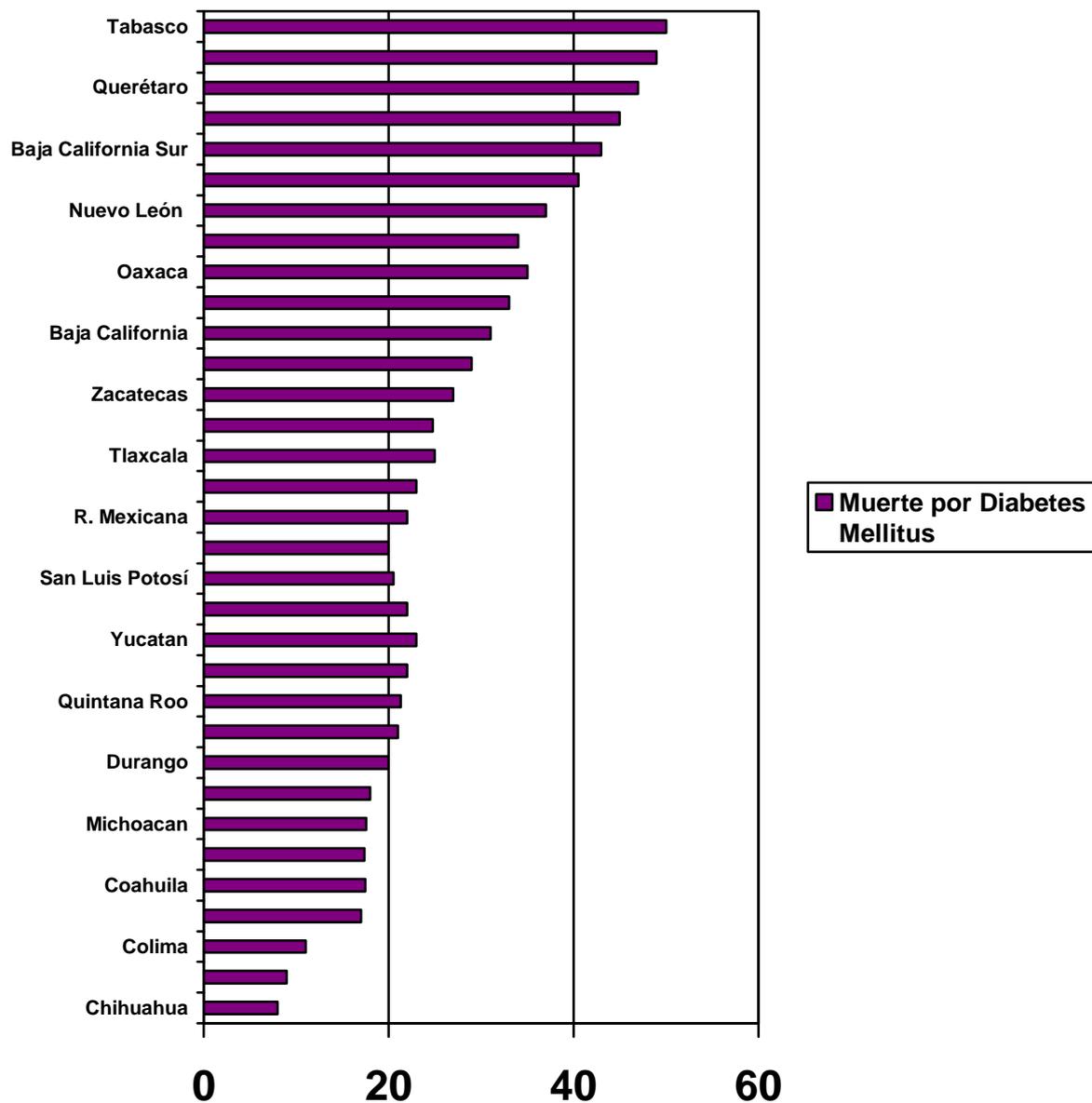
**Figura 1.** Muertes por Diabetes en México, 1955-2001

Fuente: 1955-1978. OMS; 1979-2001 INEGI/SSA

El incremento de las defunciones por diabetes en México en los últimos años es más importante en la población mayor de 55 años en especial del sexo femenino. Asimismo en todas las entidades federativas se registra un incremento en el número de muertes pero no se distingue un patrón específico en el ámbito geográfico, aunque 12 de ellos presentan un incremento por encima del promedio nacional. (Figura 2) Con los datos presentados es posible considerar que si se proyectan las defunciones por diabetes considerando las cifras de los últimos 20 años y el crecimiento de la población, se esperarí un incremento de 650 muertes

<sup>17</sup> Ibidem

en promedio por año en los hombres y 850 en las mujeres, quedando 55% del incremento de las defunciones fuera de la estimación.<sup>18</sup>



**Figura 2.** Porcentaje de Cambio de las muertes por Diabetes según Entidad Federativa entre 1995-97 y 1998-2000 (Revista Salud Pública de México, 2002)

<sup>18</sup> Ibidem

Es de vital importancia mencionar que la diabetes esta considerada como la primera causa de mortalidad en nuestro país junto con otras enfermedades en lo que va del año 2000 a 2001, a continuación se describe los datos que refleja este problema.<sup>19</sup>

#### PRINCIPALES CAUSAS DE MORTALIDAD GENERAL, MEXICO 2001

Número de orden	Clave CIE 10 <sup>a</sup> Revisión	Descripción	Defunciones	Tasa 1/	%
	A00-Y98	Total	441,004	433.09	100.0
1	E10-E14	Diabetes	49 855	48.96	11.3
2	120-125	Enfermedades isquémicas del corazón	45 421	44.61	10.3
3	K70, K72.1, K73, K74, K76	Cirrosis y otras enfermedades crónicas del hígado	25,704	25.24	5.8
4	160-169	Enfermedad cerebrovascular	25,657	25.2	5.8
5	P00-P96	Ciertas afecciones originadas en el periodo perinatal	18.192	17.87	4.1
6	J40-J44, J67	Enfermedad pulmonar obstructiva crónica	15,944	15.66	3.6
7	2/	Accidentes de tráfico de vehículo de motor	13.761	13.51	3.1
8	J10-J18, J20-J22	Infecciones respiratorias agudas bajas	13.101	12.87	3.0
9	N00-N19	Nefritis y nefrosis	10,477	10.29	2.4
10	I10-I15	Enfermedades hipertensivas	10.170	9.99	2.3
11	X85-Y09, Y87.1	Agresiones (homicidios)	10.165	9.98	2.3
12	E40-E46	Desnutrición calórico proteica	8.615	8.46	2.0
13	C33-C34	Tumor maligno de tráquea, bronquios y pulmón	6.404	6.29	1.5
14	C16	Tumor maligno del estómago	4,986	4.90	1.1
15	A00-A09	Enfermedades infecciosas intestinales	4,897	4.81	1.1
16	C53	Tumor maligno del cuello del útero	4,501	4.42	1.0
17	B20-B24	VIH/SIDA	4,317	4.24	1.0
18	F10, G31.2	<b>Uso de alcohol</b>	4,216	4.14	1.0
19	C22	Tumor maligno del hígado	4,203	4.13	1.0
20	C61	Tumor maligno de la próstata	4,015	3.94	0.03
	R00-R99	Causas mal definidas	9,195	9.03	2.1
		Las demás	147,208	144.57	33.4

1/ Tasa por 100 000 habitantes Los totales no incluyen defunciones de residentes en el extranjero

Fuente: Elaborado a partir de la base de datos de defunciones INEGI/Secretaría de Salud. Dirección General de Información en Salud.

CONAPO, 2002. Proyecciones de la Población de México, 2000-2050.

<sup>19</sup> Ibidem

Estadística tomada del sitio [www.salud.gob.mx/estadisticas](http://www.salud.gob.mx/estadisticas)

El cuadro anterior denota la importancia vital que tiene el poner caso a esta problemática social como lo es las enfermedades. La diabetes se encuentra en una primera posición a nivel nacional, este lugar también lo ocupan las mujeres, los riesgos son mayores al tener contemplado que la cultura alimenticia está más disparada que en hombres incrementando el peso corporal y trayendo como alteraciones secundarias las enfermedades del corazón que se encuentran en la segunda posición.

Las defunciones por estos padecimientos son muy altas cuando están contempladas como anuales, esto es basado en los datos aportados por la INEGI y que están actualizados para mantener un mayor control de muertes por causas malignas a nivel nacional, por tanto además de la diabetes, vienen mencionadas más causas de mortalidad describiendo el número de defunciones, la tasa de crecimiento anual y el porcentaje que las mantiene en un número de padecimiento específico en el país.

En el segundo cuadro se observa las principales causas de mortalidad en hombres y es de particular importancia que a diferencia de las mujeres ellos ocupan el segundo lugar en las tasas de mortalidad de diabetes, siendo como principal factor de muerte las enfermedades del corazón que al igual que las mujeres, radica su importancia en la alimentación además de la falta de ejercicio, amentado el riesgo a padecimientos como los ya mencionados a demás de los enumerados a continuación, como lo es la cirrosis y enfermedades del hígado, lo tiene que ver con una falta de conciencia sobre los excesos por los que se hace pasar al cuerpo, destruyendo la composición normal de él, lo que tiene como resultado la aparición de múltiples enfermedades.

Continuando con lo anterior, se incluye de igual forma las principales causas de mortalidad en hombres, en la que la diabetes ocupa el segundo lugar.<sup>20</sup>

#### **PRINCIPALES CAUSAS DE MORTALIDAD EN HOMBRES, MEXICO 2000**

---

<sup>20</sup> Ibidem

Número de orden	Causa	Clave CIE 10 <sup>a</sup> Revisión	Defunciones	Tasa* %
	Total	A00-Y98	242 781	491.9100
1	Enfermedades isquémicas del corazón	120-125	23 842	48.3 9.8
2	Diabetes	E10-E14	20 808	42.2 8.6
3	Cirrosis y otras enfermedades crónicas del hígado	K70, K72.1, K73, K74, K76	19 558	39.6 8.1
4	Enfermedad cerebrovascular	160-169	11 973	24.3 4.9
5	Ciertas afecciones originadas en el periodo perinatal	P00-P96	11 257	22.8 4.6
6	Accidentes de tráfico de vehículo de motor	I	10 835	22.0 4.5
7	Agresiones (homicidios)	X85-Y09, Y87.1	9 349	18.9 3.9
8	Enfermedad pulmonar obstructiva crónica	J40-J44, J67	9 140	18.5 3.8
9	Infecciones respiratorias agudas bajas	J10-J18, J20-J22	7 625	15.4 3.1
10	Nefritis y nefrosis	N00-N19	5 021	10.2 2.1
11	Desnutrición calórico proteica	E40-E46	4 350	8.8 1.8
12	Tumor maligno de tráquea, bronquios y pulmón	C33-C34	4 230	8.6 1.7
13	<b>Uso de alcohol</b>	F10, G31.2	3 951	8.0 1.6
14	Tumor maligno de la próstata	C61	3 835	7.8 1.6
15	Enfermedades hipertensivas	I10-I15	3 831	7.8 1.6
16	VIH/SIDA	B20-B24	3 555	7.2 1.5
17	Lesiones autoinflingidas necesariamente (suicidios)	X60-X84, Y87.0	2 923	5.9 1.2
18	Tumor maligno del estómago	C16	2 742	5.6 1.1
19	Enfermedades infecciosas intestinales	A00-A09	2 641	5.4 1.1
20	Tuberculosis	A15-A19, B90	2 233	4.5 0.9
	Causas mal definidas	R00-R99	4 207	8.5 1.7
	Las demás causas		74 875	151.730.8

El total no incluye extranjeros

Fuente: Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática y Dirección General de Información y Evaluación del Desempeño. Secretaría de Salud, México

Revista Salud Pública de México/ Vol. 44, No. 3, mayo-junio 2002.

Estadística tomada del sitio [www.insp.mx/salud/44/443\\_11.pdf](http://www.insp.mx/salud/44/443_11.pdf)

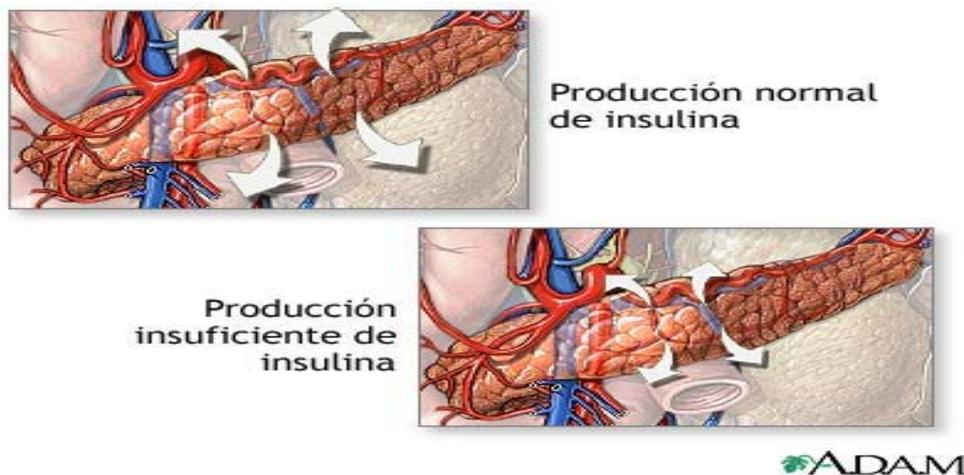
Con lo anterior se puede describir en términos generales los antecedentes de la enfermedad en las últimas décadas.

### Concepto de enfermedad

Las enfermedades que acontecen a los seres humanos justifica y requiere consideraciones psicosociales, es evidente que la diabetes las exige de manera inevitable; es sabido que una enfermedad crónica crea un especial problema de adaptación social, las enfermedades que duran muchos años afectan la vida cotidiana de las personas que la padecen, además de su entorno social como lo puede ser su familia, el ambiente laboral, amistades, etc., de manera muy distinta a como se manifiestan las enfermedades agudas, quizá graves, críticas pero pasajeras.

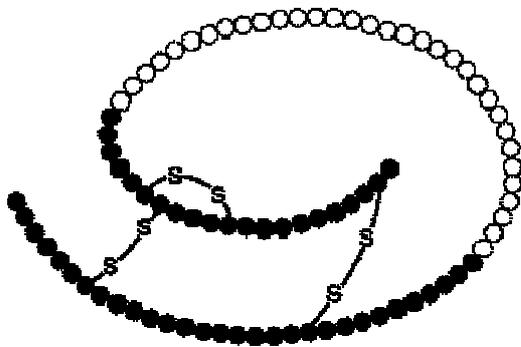
Actualmente a la diabetes se le conoce como un trastorno crónico degenerativo por el cual las células no pueden metabolizar adecuadamente el azúcar o glucosa que obtiene el organismo al comer, para que las células metabolicen la glucosa (un azúcar simple en el torrente sanguíneo que proviene del contenido de los alimentos), necesita una hormona llamada insulina, la cual, que les permite aceptarla y transformarla en energía.

Quienes no padecen diabetes, el páncreas, un pequeño órgano situado detrás del estomago segrega la cantidad adecuada de insulina para satisfacer las necesidades del organismo, sin embargo en los diabéticos este proceso falla y la glucemia (nivel de glucosa en la sangre) puede aumentar peligrosamente.



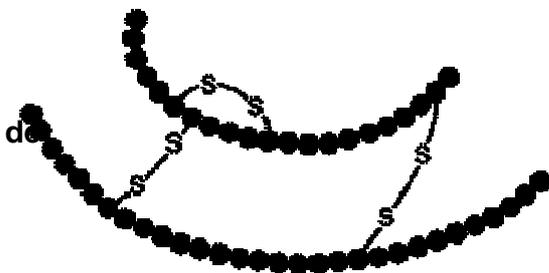
Las células Beta fabrican insulina en etapas. La primera etapa es la producción de la proinsulina. La proinsulina es una molécula formada por una cadena proteínica de 81 aminoácidos, que es precursora de la insulina. Las células Beta del

páncreas procesan la proinsulina convirtiéndola en insulina por la sustracción enzimática del péptido C, que es una estructura de 30 aminoácidos que conecta las cadenas A y B (de 21 y 30 aminoácidos, respectivamente).<sup>21</sup>



**Molécula de insulina, compuesta de cadenas tipo A y B**

El péptido C no tiene ninguna función conocida. Sin embargo, se segrega en las mismas cantidades que la insulina y, de hecho, circula en la sangre más tiempo que la insulina, por lo que es un preciso marcador cuantitativo del funcionamiento de las células Beta. Así, unos niveles normales de péptidos C indican una secreción relativamente normal del páncreas.



**Molécula de insulina, compuesta cadenas tipo A y B**

La insulina se almacena en las células Beta en gránulos secretorios, que se preparan para liberarla en la circulación sanguínea, en respuesta al estímulo de una concentración creciente de glucosa en sangre. Un páncreas funcionando normalmente puede fabricar y liberar diariamente de 40 a 50 unidades de insulina.

Para comprender porque la insulina es importante para la diabetes, se necesita saber como funciona el metabolismo. Al comer el cuerpo obtiene energía por tres medios: la glucosa de los hidratos de carbono, los ácidos grasos de las grasa y los aminoácidos de las proteínas, la glucosa es la principal fuente energética del

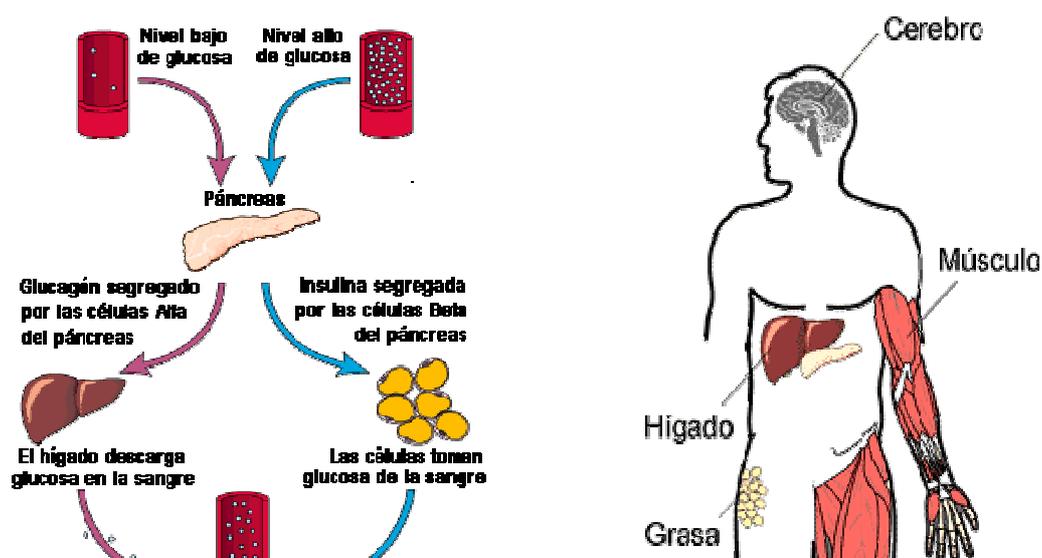
<sup>21</sup>Dietetics <http://www.eatright.org>

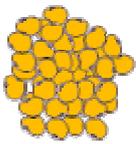
organismo, mientras que las proteínas ocupan el segundo y las grasas, las menos eficaces se utilizan en último lugar. La glucosa se absorbe rápidamente, circula a través del torrente sanguíneo y se dirige hacia las células para poder entrar a ellas y suministrarles energía.

La glucosa es el combustible primario para todos los tejidos de cuerpo. El cerebro usa en torno al 25% de la glucosa total de cuerpo. Sin embargo, debido a que el cerebro almacena muy poca glucosa, siempre tiene que haber un abastecimiento constante y controlado de glucosa disponible en la corriente sanguínea. El objetivo es mantener al cerebro funcionando adecuadamente. En este sentido, es de vital importancia que el nivel de glucosa en sangre se mantenga en un rango de 60 a 120 mg/dl, con el fin de prevenir una falta de suministro al sistema nervioso. (figura1)

Es por ello que la insulina es la principal hormona que regula los niveles de glucosa en sangre. Su función es controlar la velocidad a la que la glucosa se consume en las células del músculo, tejido graso e hígado. (figura2)

Cada uno de estos tipos de células del cuerpo usa la glucosa de una manera diferente. Este uso está determinado por el sistema enzimático específico de cada una. El tratamiento de la diabetes se basa en la interacción de la insulina y otras hormonas con los procesos celulares de estos tres tipos de células del cuerpo.



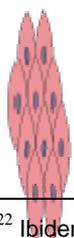
**Figura1**

La función primaria de la célula del tejido adiposo es almacenar energía en forma de grasa. Estas células contienen enzimas únicos que convierten la glucosa en triglicéridos y posteriormente los triglicéridos en ácidos grasos, que son liberados y convertidos en cuerpos cetónicos según el hígado los va necesitando. Tanto la conversión de glucosa a triglicéridos como la ruptura de los triglicéridos a ácidos grasos son regulados por la insulina. La insulina también inhibe la lipasa, un enzima que descompone la grasa almacenada en glicerol y ácido grasos. Por lo tanto, regulando la captación de glucosa en las células grasas, la insulina influye en el metabolismo de las grasas. En ausencia de insulina, las células grasas segregan de forma pasiva la grasa almacenada en grandes cantidades, por lo que no se metabolizan completamente y conducen al diabético a la cetoacidosis.<sup>22</sup>

**Figura2**

Con respecto al metabolismo de la insulina, las células del músculo tienen dos funciones primarias:

- ❖ Convertir la glucosa en la energía que necesita el músculo para funcionar
- ❖ Servir como un depósito de proteína y glucógeno



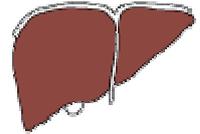
Como el tejido graso, el músculo necesita que la insulina facilite el transporte de la glucosa a través de la membrana de la célula. La célula del músculo

---

<sup>22</sup> Ibidem

tiene sus enzimas propias para controlar los dos caminos metabólicos hasta la glucosa: su conversión en energía necesaria y su conversión en glucógeno. Cuando el nivel de glucosa en sangre es normal, la insulina también influye sobre las enzimas de las células del músculo al favorecer la captación de aminoácidos e impedir la utilización de la proteína propia.

El glucógeno del hígado es otra forma de almacenamiento de glucosa. Es mucho más fácil disponer del glucógeno para obtener energía que de los triglicéridos, que primero tienen que ser convertidos en ácidos grasos y, posteriormente, en cuerpos cetónicos. El hígado controla estas conversiones y también convierte los aminoácidos en glucosa si es necesario. Este último proceso se llama la gluconeogénesis (formación de nueva glucosa).



Aunque la insulina no sea necesaria para el transporte de la glucosa al hígado, afecta directamente la capacidad del hígado para aumentar la captación de la glucosa al reducir el valor de glucogenólisis (la conversión de glucógeno en glucosa), aumentando la síntesis de glucógeno, y disminuyendo el valor de gluconeogénesis.<sup>23</sup>

Las células Beta del páncreas controlan el nivel de glucosa. En primer lugar, sirven como un censor de los cambios del nivel de glucosa en sangre y, después, segregan la insulina necesaria para regular la captación de carbohidratos y mantener los niveles de glucosa dentro de un margen muy estrecho.

Existe un sistema de retroalimentación por medio del cual una pequeña cantidad de carbohidratos estimula las células Beta para liberar una cantidad también pequeña de insulina. El hígado responde al aumento de la secreción de insulina suprimiendo la conversión de glucógeno (glucogenólisis). Asimismo, la formación de glucosa se paraliza.

Aunque el proceso de estimulación de las células Beta y la secreción de insulina no se comprenda completamente, se sabe que el metabolismo provoca la síntesis de glucosa mediante un precursor de la insulina llamado proinsulina. La

---

<sup>23</sup> Ibidem

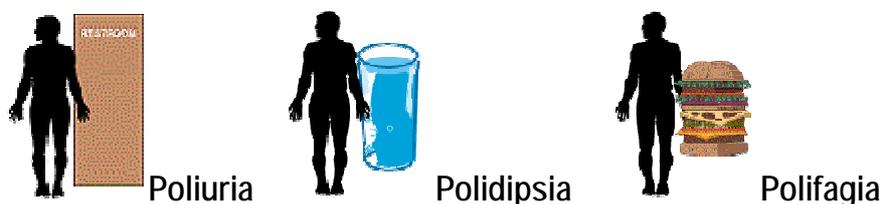
proinsulina se transforma en la insulina dentro de las células Beta y esta insulina se almacena entonces en gránulos y se libera en respuesta a ciertos estímulos. La glucosa es el estímulo más importante para la secreción de insulina.

Cuando las Células Beta están afectadas y sólo permanecen en buen estado entre un 10% y un 20%, los síntomas de diabetes aparecen.

La diabetes es la carencia absoluta o relativa de insulina que da como resultado acumulaciones anormales de grasa, y deficiencias en el metabolismo de las proteínas y los carbohidratos.<sup>24</sup>

Inicialmente, la ausencia en la producción de insulina afecta a la captación y entrada de glucosa en el músculo y células grasas. Cuando la ingesta de glucosa disminuye, el cuerpo demanda combustible, y el glucógeno se libera desde el hígado. El nivel de glucosa en sangre se eleva aún más. Cuando los niveles de glucosa en sangre se acercan a los 180 mg/dl, la capacidad de los conductos renales para reabsorber la glucosa (el umbral renal) se excede, y la glucosa es excretada por la orina (glucosuria). Puesto que la glucosa es un diurético osmótico, se excreta agua y sales en grandes cantidades y se produce la deshidratación celular.

Cuando la situación se prolonga, la excesiva diuresis (poliuria) combinada con la pérdida de calorías ocasiona polidipsia (sed aumentada), polifagia (hambre aumentada) y fatiga: los síntomas clásicos de la diabetes.



El primer intento de las células del cuerpo de contrarrestar la falta de glucosa es metabolizar proteínas, cuyo resultado es la liberación de grandes cantidades de aminoácidos. Algunos de los aminoácidos se convierten en urea en el hígado y se excretan, dando como resultado un balance negativo de nitrógeno.

---

<sup>24</sup> Ibidem

En ausencia de insulina, las células del tejido adiposo intentan proveer combustible movilizando las reservas grasas. Los ácidos grasos libres se utilizan inicialmente para la producción de energía, pero la mayoría alcanzan el hígado donde se forman tres fuertes ácidos: ácido acetoacético, ácido betahidroxibutírico y acetona. Estos cetoácidos (o cuerpos cetónicos) son excretados finalmente por el riñón junto con bicarbonato de sodio. La combinación de la acumulación de cetoácidos y la excreción de bicarbonato ocasiona una caída en el PH del plasma, cuyo resultado es una acidosis.<sup>25</sup>

El cuerpo intenta corregir la acidosis mediante la llamada respiración Kussmaul's, que es una respiración trabajosa y profunda provocada por el esfuerzo del cuerpo para convertir el ácido carbónico en dióxido de carbono. Si no se diagnostica la acidosis, la deshidratación y el desequilibrio de electrolitos afectarán al cerebro y, finalmente, causará coma. Por consiguiente si no se trata la deficiencia de insulina, se puede llegar a la muerte.

El tratamiento con insulina pretende revertir el estado catabólico creado por la deficiencia de insulina. Cuando el cuerpo recibe insulina, los niveles de glucosa en sangre comienzan a caer, de forma que las grasas dejan de proveer combustible, con lo que cesa la producción de cuerpos cetónicos, los niveles de bicarbonato sódico en sangre y el PH suben, y el potasio se desplaza intracelularmente a medida que el anabolismo (reconstrucción de tejidos) comienza.

La insulina pancreática se segrega directamente en la circulación portal y es transportada al hígado, que es el órgano central de homeostasis de la glucosa, donde se degrada el 50% de la insulina. La circulación periférica transporta entonces la insulina hasta las células del cuerpo y finalmente al riñón, donde se degrada otro 25% y se produce la excreción.

La enfermedad como lo es la diabetes, al ser una enfermedad crónica interfiere con los proyectos de vida, pues es una enfermedad que provoca algunos

---

<sup>25</sup> Ibidem

problemas de la salud que y que son visibles meses o años de que esta sea descubierta, esto es más frecuente en los casos con diabetes tipo 2 que en los casos con diabetes tipo 1. <sup>26</sup>

Estos problemas que son derivados de la diabetes, se les puede considerar también como síntomas que pueden ser en ocasiones leves y se podrían descartar pensando simplemente en que se sienten deprimidos o atribuirlos a la gripe o al estrés, sin embargo hay síntomas que acostumbran a aparecer rápidamente y que muchas de las ocasiones esto puede ser provocado por las mismas personas al tener un adecuado cuidado de su cuerpo, provocando que la enfermedad se desarrolle con rapidez, así como síntomas como, cambios en la piel, complicaciones en el embarazo, micción u orina frecuente y sed extrema, hambre constante, dolores en las piernas, visión borrosa, fatiga, infecciones y cicatrización deficiente de las heridas. <sup>27</sup>

#### ❖ Cambios en la piel

La diabetes afecta a todos los vasos sanguíneos y por tanto, si el riego sanguíneo presenta algún tipo de dificultad, la piel se puede volver muy seca e irritada, especialmente en las zonas genital y anal. Puede que produzca infecciones en la piel como abscesos que son difíciles de curar. Infecciones prolongadas por hongos o levaduras tales como pie de atleta.

#### ❖ Complicaciones en el embarazo

Si se esta embarazada y los niveles de azúcar en la sangre son elevados, puede que se tenga diabetes gestacional y puede ser un aviso de un posible desarrollo de diabetes el futuro, otras complicaciones que se dan dentro de este rubro es la probabilidad de abortos (no provocados), toxemia (intoxicación bacteriana de la sangre), un parto prematuro o difícil y un bebé que pese más de 4kg al nacer.

---

<sup>26</sup> Islas, A., S. y Lifshitz, G. *Diabetes Mellitus*. 1993. [s.p.]

<sup>27</sup> Ibidem

#### ❖ Orina frecuente o sed extrema

La orina aparece frecuentemente con la aparición de sed extrema y en los niños a enuresis (incontinencia urinaria), la causa de estos síntomas se haya en unos niveles elevados de glucosa, cuando hay una cantidad excesiva, los riñones no pueden procesarla toda y permiten que parte del exceso de azúcar sea vertido a la orina, junto a grandes cantidades de agua, mientras el cuerpo se esta liberando de los excesos de glucosa a través de la orina, el cerebro envía la señal de que se esta sediento.

#### ❖ Hambre constante

Cuando el cuerpo no puede utilizar la glucosa que circula por la sangre para obtener la energía, se tiene sensación de hambre, aunque se coma más, el cuerpo sigue sin poder utilizar la glucosa en forma adecuada, un hambre constante va acompañada normalmente por una pérdida de peso inexplicable en las personas que padecen la diabetes.

#### ❖ Dolores en la pierna

Estos son causados por niveles altos de glucosa en la sangre y son un indicativo temprano de trastornos nerviosos como neuropatía.

#### ❖ Visión borrosa

Es cuando hay exceso de glucemia, el agua es atraída por esta sustancia, si las personas diabéticas tiene hipertensión arteria esto puede provocar una acumulación de fluidos en sus ojos lo que deriva una visión distorsionada o borrosa.

#### ❖ Fatiga

Puede aparecer en forma sigilosa, por ejemplo, sentirse cansado y adormecido durante semanas, quizás meses antes de se haga más evidente, la fatiga es el resultado de la incapacidad del cuerpo para transformar la glucosa en energía, en lugar de esto el organismo quema grasa que es una fuente ineficaz de energía y provoca pérdida de peso.

#### ❖ Infecciones y cicatrización deficiente de las heridas

Los niveles elevados de glucosa en la sangre pueden disminuir la eficacia del sistema inmunológico y puede volver al organismo más vulnerable a los virus y otras infecciones (de vejiga y de riñón, especialmente infecciones vaginales en el caso de las mujeres). Las cortadas, los moretones, las ampollas, las incisiones quirúrgicas cuya curación es dificultosa, son indicios de un sistema inmunológico debilitado y un aviso de que se padece diabetes.

Una vez que se ha confirmado que se padece diabetes es como puede venir un tratamiento, que como lo he mencionado anteriormente no necesita ser por medio de la medicina alópata sino por la medicina alternativa, por ejemplo cambios en la nutrición, herbolaria los cuales proporcionan consejos nutricionales programas de ejercicio y remedios o curas a base de plantas; terapia del movimiento la cual ayuda a desarrollar un plan que hará que su control de la diabetes sea fácil y libre de estrés; la oxinoterapia, la cual consiste en una terapia natural que ve al oxígeno como un agente natural y como una terapia tradicional basada en fármacos por aquellos que consideren el oxígeno como una droga; terapias bioenergéticas, trata de especialidades en digitopuntura, shiatsu, acupuntura, curación por contacto bioenergético, homeopatía, terapia de polaridad, reflexología y tai-chi, los profesionales que practican las terapias bioenergéticas manipulan o influyen en los campos de energía del cuerpo de distintas formas ya sea mediante imposición de manos la aplicación de presión, la ingestión de elementos naturales que alteran la fuerza vital del cuerpo o ejercicios suaves; terapia cuerpo mente, incluye la terapia respiratoria, el masaje, la visualización y las imágenes dirigidas y el yoga, en estas terapias se enseña y practica la relajación y métodos de reducción del estrés. A menudo los profesionales de las terapias alternativas pueden trabajar con más de

una terapia, con la finalidad de brindarles a las personas una mejor efectividad para la enfermedad o problema que les soliciten a estos profesionales.

Estas terapias naturales también pueden utilizarse para prevenir o reducir la gravedad de las complicaciones diabéticas, pues estos tratamientos holísticos, en su proceso curativo toman en consideración todo el cuerpo, cuando el cuerpo se cuida en su totalidad, existen muchas posibilidades de que se mantenga sano y en buen estado físico, en el caso de la diabetes se podrá tener un mejor control y manejo de los niveles de la glucosa en la sangre.

### **Diagnóstico de la enfermedad**

El diagnóstico de diabetes se realizará ante la presentación de alguna de las siguientes situaciones:

- 1.- Pacientes con síntomas francos diabetes (Mucha hambre, Mucha sed, orinar frecuentemente y pérdida de peso entre otros) y valores de glicemia en ayunas iguales o mayores a 140 mg/dl o en determinaciones realizadas en cualquier momento del día iguales o mayores a 200 mg/dl.
- 2.- Pacientes sin síntomas clínicos, pero con niveles de glicemia en ayunas iguales o superiores a 140 mg/dl, repetidos en dos o más ocasiones.
- 3.- Pacientes con cifras de glicemia en ayunas menores de 140 mg/dl, pero con factores de riesgo de diabetes y que a la vez presentan valores de glicemia iguales los superiores a 200 mg/dl, 2 horas después de una carga de 75 gramos de glucosa.
- 4.- El diagnóstico de intolerancia la glucosa se reserva para sujetos, con valores comprendidos entre 140 y 199 mg/dl dos horas después de una sobrecarga de glucosa.

La reevaluación de los criterios diagnósticos de diabetes se basa en que el equilibrio entre el costo médico, social y económico no puede quedar ajeno a las acciones médicas a recomendar.

---

#### **Tabla 1. Criterios para el diagnóstico de la diabetes mellitus**

---

##### **1. Síntomas de diabetes más valores de glucosa plasmática obtenidas al azar (>200 mg/dl)**

Al azar significa en cualquier momento del día, sin considerar el tiempo transcurrido desde la última ingesta.

Los síntomas clásicos de la diabetes incluyen poliuria, polidipsia y pérdida de peso sin motivo aparente.

Existe un umbral que separa aquellos sujetos que están expuestos a un riesgo mayor de desarrollar una evolución adversa causada por la diabetes de aquellos que no lo están.<sup>28</sup>

Los individuos con GPA (140 mg/dl) registran valores >200 mg/dl en la determinación de la POTG; sin embargo sólo una cuarta parte de aquellos con un valor a las 2 h (200 mg/dl y sin antecedentes previos de diabetes, tienen una GPA (140 mg/dl).

El Comité de Expertos sostuvo que los valores de corte para ambas determinaciones deben reflejar un grado similar de hiperglucemia y de riesgo de evolución adversa microvascular y macrovascular.<sup>29</sup>

---

**Tabla 2.**

---

<b>GPA (mg/dl)</b>	<b>Diagnóstico</b>
< 110	Glucosa plasmática en ayunas normal
>110 y < 126	GAA
> 126	Diagnóstico provisorio de DM (debe ser confirmado como se describió anteriormente)

---

Para minimizar el subdiagnóstico se consideró necesario:

- ❖ Evitar las discrepancias entre la GPA y el valor de corte a las 2h de la PTOG.
- ❖ Facilitar y promover el uso de una prueba simple e igualmente precisa, la glucosa plasmática en ayunas.

---

<sup>28</sup> National Diabetes Information Clearinghouse. 2002

<sup>29</sup> Ibidem

Se mantuvo el valor diagnóstico de corte de 200 mg/dl para la 2h de la PTOG y se determinó que el punto de corte diagnóstico de la GPA es de 126 mg/dl.

Ello se basó en el concepto de que estas dos determinaciones deben representar condiciones diagnósticas similares, debido a que ambos parámetros muestran una asociación equivalente con las complicaciones vasculares y una frecuencia de distribución bimodal.

Su correlación mutua no es perfecta, una persona puede presentar un valor de glucosa por encima del valor de corte de uno de los parámetros y el otro por debajo de su valor de corte. Por lo tanto, la medición simultánea de la GPA y de la de 2 h PG puede conducir a cierto grado de discrepancia al momento del diagnóstico. Por lo tanto, debería emplearse solo la determinación de la GPA para estimar la prevalencia de diabetes en distintas poblaciones.

---

**Tabla 3.**

---

<b>POTG (mg/dl) 2 horas postcarga</b>	<b>Diagnóstico</b>
<140	Normal (TGN)
>140 y <200	Alterada (TGA)
>200	Diagnóstico provisorio de diabetes

---

Los criterios reevaluados son útiles para el diagnóstico de diabetes pero no como criterios ni objetivos del tratamiento.<sup>30</sup>

Hay tres maneras posibles de diagnosticar diabetes, cada una debe ser confirmada mediante alguno de los tres métodos mencionados en la tabla 1. En ausencia de hiperglucemia inequívoca con descompensación metabólica aguda, estos criterios se deben confirmar repitiendo la prueba otro día. No se recomienda la determinación de POTG para uso clínico rutinario.

---

<sup>30</sup> Ibidem

Sin embargo para diagnosticar la diabetes, en ocasiones es necesario solo realizar un análisis de laboratorio, que la persona debe hacerse en ayunas, para obtener los niveles de glucosa en sangre. Los índices estándar de dichos niveles, teniendo en cuenta siempre el estado de la persona, que pueden ser los siguientes:

❖ Persona diabética:

Nivel de glucosa en sangre igual o superior a 126 miligramos/decilitro

❖ Persona con índice de glucosa anormal:

Nivel de glucosa en sangre entre 110 y 125 mg/dl

❖ Persona no diabética:

Nivel de glucosa en sangre igual o inferior a 109 mg/dl.

De esta manera es como se puede tener un diagnóstico desde lo alópata en cuanto a la diabetes, siendo identificada bajo diferentes tipos de estudios para ver los niveles de glucosa en la sangre.<sup>31</sup>

## Tratamiento y Resultados

---

<sup>31</sup> Revista Salud Pública de México.2002. [s.p]

Con frecuencia, el primer tratamiento para la diabetes tipo 2 es la planificación de las comidas a fin de controlar el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre, la pérdida de peso y la actividad física. En algunas ocasiones, esas medidas no alcanzan para reducir el nivel de glucosa en la sangre y acercarlo al nivel normal. El paso siguiente es administrar un medicamento para reducir el nivel de glucosa en la sangre. Existen dos tipos de medicamentos: los medicamentos orales (pastillas) y las inyecciones de insulina. Las pastillas para la diabetes no son insulina.<sup>32</sup>

En personas con diabetes, el nivel de glucosa en la sangre es demasiado alto. Ese alto nivel se produce porque la glucosa permanece en la sangre en lugar de ingresar en las células, donde pertenece. Pero para que la glucosa pueda ingresar en una célula, la insulina debe estar presente y la célula debe tener “hambre” de glucosa.

Las personas con diabetes tipo 1 no producen insulina. Para ellas, las inyecciones de insulina son la única manera de mantener bajo el nivel de glucosa en la sangre. Las personas con diabetes tipo 2 suelen tener dos problemas: no producen suficiente insulina y las células de sus cuerpos no parecen incorporar glucosa con la avidez que debieran.

En la actualidad, todas las pastillas para la diabetes en venta pertenecen a cinco clases de drogas: sulfonilúreas, meglitinidas, biguanidas, tiazolidinedionas e inhibidores de las alfa-glucosidasas. Esas cinco clases de drogas funcionan de diferentes maneras para reducir el nivel de glucosa en la sangre.

Las sulfonilúreas estimulan a las células beta del páncreas para que liberen más insulina. Las sulfonilúreas se utilizan desde la década de 1950. La clorpropamida

---

<sup>32</sup> Rodríguez. M., J. *Promoción de la salud y prevención de la enfermedad: estilos de vida y salud*.1995. [s.p]

(nombre comercial: Diabinese) es la única sulfonilúrea de primera generación que aún se utiliza en la actualidad.<sup>33</sup>

Las sulfonilúreas de segunda generación se utilizan en dosis más pequeñas que los medicamentos de primera generación. Existen tres medicamentos de segunda generación: glipizida (nombres comerciales: Glucotrol y Glucotrol XL), gliburida (Micronase, Glynase y Diabeta) y glimepirida (Amaryl). Por lo general, estos medicamentos se administran de una a dos veces por día antes de las comidas.

Todas las sulfonilúreas producen efectos similares sobre el nivel de glucosa en la sangre, pero difieren en los efectos secundarios, en la frecuencia con que se administran y en las interacciones con otros medicamentos.

Estos comprimidos hacen dos cosas:

- ❖ Ayudan al páncreas a producir más insulina, lo cual disminuye el azúcar en sangre.
- ❖ Ayudan a su organismo a utilizar mejor la insulina y hacer que disminuya el azúcar en sangre.

Para que esta medicación funcione, el páncreas debe producir algo de insulina. Las sulfonilureas pueden disminuir mucho el nivel de azúcar en sangre, llamado hipoglucemia.<sup>34</sup>

Algunas sulfonilureas actúan durante todo el día, por lo cual deben tomarse solamente una vez al día. Otras deben tomarse dos veces al día. El médico indicará cuántas veces al día se deberá tomar las pastillas para la diabetes.

El momento para tomar la pastilla depende del tipo de medicamento y lo que indique el médico. Si se toma la pastilla una vez al día, seguramente se tomará justo antes de la primera comida del día (desayuno). Si se toma la pastilla dos veces por día, lo más probable es que se tome la primera pastilla antes de la

---

<sup>33</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>34</sup> Ibidem. [s.p.]

primera comida y la segunda justo antes de la última comida del día (cena). Se debe tomar la medicación a la misma hora todos los días.<sup>35</sup>

Existen posibles efectos secundarios:

- ❖ Una reacción de baja del azúcar (hipoglucemia)
- ❖ Malestar estomacal
- ❖ Una erupción cutánea o picazón
- ❖ Aumento de peso

Los efectos secundarios son cambios que pueden surgir en el organismo cuando se toma una medicación. Cuando el médico indica un nuevo medicamento, hay que preguntar cuáles pueden ser los efectos secundarios.

- ❖ Algunos efectos secundarios ocurren al comenzar a tomar la medicación. Luego desaparecen.
- ❖ Algunos efectos secundarios ocurren de vez en cuando. Puede acostumbrarse a ellos o aprender a controlarlos.
- ❖ Algunos efectos secundarios pueden hacer que deje de tomar la medicación. El médico puede indicar otro medicamento que no le produzca efectos secundarios.

Las meglitinidas son medicamentos que también estimulan a las células beta para que liberen insulina. La repaglinida (nombre comercial: Prandin) y la nateglinida (Starlix) son meglitinidas. Se administran antes de cada una de las tres comidas.<sup>36</sup>

Debido a que las sulfonilúreas y las meglitinidas estimulan la liberación de insulina, es posible que provoquen hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre). Se debe saber que el alcohol y algunas pastillas para la diabetes no pueden mezclarse. En algunas ocasiones, la clorpropamida, y otras sulfonilúreas, pueden interactuar con el alcohol y provocar vómitos, oleadas de calor o náuseas. Consulte con su médico si alguno de estos efectos secundarios le preocupa.

---

<sup>35</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>36</sup> Ibidem. [s.p.]

La metformina (nombre comercial: Glucophage) es una biguanida. Las biguanidas reducen el nivel de glucosa en la sangre fundamentalmente mediante la disminución de la cantidad de glucosa que produce el hígado.

La metformina también ayuda a reducir el nivel de glucosa en la sangre haciendo que el tejido muscular sea más sensible a la insulina de modo que la glucosa pueda absorberse. Habitualmente, se la administra dos veces por día. Uno de los posibles efectos secundarios de la metformina es la diarrea. Por ese motivo, se recomienda su administración con las comidas.<sup>37</sup>

La rosiglitazona (Avandia), la troglitazona (Rezulin) y la pioglitazona (ACTOS) forman un grupo de sustancias denominadas tiazolidinedionas. Estos medicamentos ayudan a que la insulina funcione mejor en el músculo y la grasa, y también reducen la producción de glucosa en el hígado. Las tiazolidinedionas se administran una o dos veces por día, con las comidas. Si bien son eficaces para reducir el nivel de glucosa en la sangre, las tiazolidinedionas pueden provocar un efecto poco frecuente, aunque grave, en el hígado. Por esa razón, su médico debe realizar análisis de sangre periódicos con el fin de controlar el estado de salud del hígado.<sup>38</sup>

La acarbosa (nombre comercial: Precose) y el miglitol (Glyset) son inhibidores de las alfa-glucosidasas. Esos medicamentos ayudan al cuerpo a reducir el nivel de glucosa en la sangre mediante el bloqueo de la descomposición de almidones (tales como el pan, las patatas y las pastas) en el intestino.

También reducen el ritmo de descomposición de ciertos azúcares, como el azúcar de mesa. Su acción reduce el aumento del nivel de glucosa en la sangre después de las comidas. Deben administrarse con el primer bocado de una comida. Es posible que provoquen ciertos efectos secundarios, entre los que se incluyen la flatulencia y la diarrea.<sup>39</sup> Debido a que actúan de diferentes maneras para reducir el nivel de glucosa en la sangre, los medicamentos mencionados pueden utilizarse

---

<sup>37</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>38</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>39</sup> Ibidem. [s.p.]

de manera conjunta. Por ejemplo, una biguanida y una sulfonilúrea pueden utilizarse simultáneamente.

Existen muchas combinaciones posibles. Si bien administrar más de un medicamento puede ser más costoso y aumentar el riesgo de padecer efectos secundarios, la combinación de medicamentos por vía oral puede mejorar el control de glucosa en la sangre cuando, si se administra exclusivamente una sola pastilla, no se obtienen los resultados deseados. Cambiar una pastilla sola por otra no es tan eficaz como agregar otro tipo de medicamento para la diabetes.

Solamente las personas con diabetes tipo 2 pueden utilizar pastillas para tratar la enfermedad. Estas pastillas funcionan mejor cuando se utilizan en combinación con una planificación de comidas y de actividad física.<sup>40</sup>

Cuando ya se tiene una diabetes de más de 10 años las probabilidades que tiene el funcionamiento de las pastillas en el organismo son pocas. Por otro lado, tiene buenas posibilidades si la diabetes se ha manifestado recientemente o si no se ha necesitado insulina o se necesitó solamente un poco de insulina para mantener el nivel de glucosa en la sangre próximo a los valores normales.

En algunas ocasiones, las pastillas para la diabetes dejan de ser eficaces después de algunos meses o de algunos años. A menudo, se desconoce la causa para que esto suceda. No obstante, eso no significa que el estado de la diabetes ha empeorado. Cuando sucede algo así, el tratamiento combinado con medicamentos por vía oral puede ser útil.

Un tratamiento basado en administración de insulina, debe estar basado en algunos parámetros, tales como:

- ❖ cuánto tiempo hace que se tiene diabetes
- ❖ qué tan alto está el nivel de glucosa en la sangre
- ❖ qué otros medicamentos se han ingerido
- ❖ el estado de salud general

---

<sup>40</sup> Ibidem. [s.p.]

Debido a que las pastillas para la diabetes aparentemente ayudan al cuerpo a utilizar la insulina de una manera mejor, algunas personas las consumen junto con las inyecciones de insulina. La idea detrás de esta terapia “combinada” es tratar de ayudar a que la insulina funcione mejor. Sin embargo la aplicación de la insulina sin la compañía de pastillas contrae resultados igual de rápidos que la combinación, esto será dependiendo el tratamiento que el médico le proporcione a la persona.<sup>41</sup>

Sí. Hay cinco tipos principales de insulina. Cada uno de ellos actúa con diferente rapidez. Muchas personas utilizan dos tipos de insulina, la primera es insulina regular o insulina de acción prolongada y la segunda es la de acción rápida.

Los cinco tipos de insulina son:

<b>Insulina lispro de acción rápida (Humalog).</b> Comienza a actuar en 5 a 15 minutos. <b>Máxima disminución</b> del azúcar en 45 a 90 minutos. <b>Deja</b> de actuar en 3 a 4 horas.
<b>Insulina simple (R) de acción breve.</b> Comienza a actuar en 30 minutos. <b>Máxima disminución</b> del azúcar en 2 a 5 horas. <b>Deja</b> de actuar en 5 a 8 horas.
<b>Insulina de acción intermedia NPH (N) o lenta (L).</b> Comienza a actuar en 1 a 3 horas. <b>Máxima disminución</b> del azúcar en 6 a 12 horas. <b>Deja</b> de actuar en 16 a 24 horas.
<b>Insulina de acción prolongada, ultralenta (U).</b> Comienza a actuar en 4 a 6 horas. <b>Máxima disminución</b> del azúcar en 8 a 20 horas. <b>Deja</b> de actuar en 24 a 28 horas.
<b>Mezcla de insulina NPH e insulina Regular.</b> En un frasco se mezclan dos tipos de insulina. <b>Comienza</b> a actuar en 30 minutos. <b>Máxima disminución</b> del azúcar en 7 a 12 horas. <b>Deja</b> de actuar en 16 a 24 horas.

La velocidad con la cual la insulina actúa en el organismo depende de:

- ❖ La propia respuesta del organismo.
- ❖ El sitio en donde se aplica la insulina.
- ❖ El tipo y cantidad de ejercicio que se realiza y el tiempo transcurrido entre la inyección y el ejercicio.

---

<sup>41</sup> Ibidem. [s.p.]

Si no se logra controlar el azúcar sanguínea con un solo tipo de pastilla, el médico podrá recetar dos tipos de pastillas. Cada pastilla tiene su propia manera de disminuir el azúcar en la sangre. Ejemplos de pastillas que se usan juntas:

- ❖ Una sulfonilúrea y metformina.
- ❖ Una sulfonilúrea y acarbosa.
- ❖ Metformina y acarbosa.
- ❖ Repaglinida y metformina.

Por otro lado el médico puede recomendar la insulina y a la vez la ingesta de las siguientes pastillas antidiabéticas:

- ❖ Una sulfonilúrea.
- ❖ Metformina.
- ❖ Pioglitazona.

Mencionado lo anterior, se puede referir que bajo el parámetro de tratamiento los resultados pueden ser múltiples, ya que muchas veces depende del mismo organismo, el tipo de reacción que va a tener, en el caso de las pastillas los resultados son satisfactorios en la mayoría de las personas que mantienen niveles de glucosa baja, pues se cree que las pastillas lo único que hacen es equilibrar la glucosa que está en el organismo, así como, se acompaña al tratamiento de pastillas con dietas y ejercicio lo que hace más productivo el resultado del tratamiento.

Se debe tener precaución en el consumo de las pastillas, pues como ya se había mencionado, al momento de consumirlas pueden provocar efectos secundarios que en algunas ocasiones pone en aumento las alteraciones de la diabetes. En el caso de las reacciones adversas de la insulina incluyen la hipoglucemia, hiperglicemia, lipodistrofia y la lipohipertrofia. La lipodistrofia es una depresión en la piel. Esto puede revertirse con sólo inyectar insulina en las áreas que rodean la zona afectada, por un periodo de dos a cuatro semanas. La lipohipertrofia es la acumulación de tejido graso en el sitio de inyección. Esto es fácil de evitar,

cambiando el sitio de inyección. Para evitar el riesgo de presentar una lipodistrofia o una lipohipertrofia se recomienda rotar el sitio de inyección cada semana o máximo cada dos dejando 3.5 cm. entre cada inyección, y no reutilizar el material de inyección (agujas y jeringas).<sup>42</sup>

Existe mayor riesgo de una hipoglucemia si se utilizan más inyecciones de insulina (es importante conocer, tanto como sea posible, acerca de la dosis e ingestión calórica adecuada). En cualquier situación, las personas con diabetes deben siempre traer consigo algún tipo de alimento disponible para tales ocasiones. Se podrían considerar las pastillas de glucosa, alguna fruta, jugo de fruta, refrescos no dietéticos, jugo de naranja (con dos o tres cucharadas de azúcar de mesa), al igual que glucagon inyectable. Así mismo es recomendable llevar siempre una identificación personal que indique que el portador padece de diabetes.

Las reacciones adversas de las sulfonilureas son que hay posibilidad de hipoglucemia; pueden ocurrir problemas Gastro Intestinales (náusea, inflamación, acidez y posible diarrea), dependiendo de la dosis y; posibilidad de reacción tipo:

- ❖ Alergia a los agentes
- ❖ Diabetes complicada con cetoacidosis o embarazo
- ❖ Uso de una sola terapia para pacientes con diabetes (Tipo 1), cirugía

Las biguanidas, tienen efectos secundarios tales como alergia a la metformina; problemas renales; acidosis metabólica o cetoacidosis; pacientes sujetos a estudios radiológicos con contraste con yodo; pacientes Tipo 1. Problemas gastro-intestinales que normalmente disminuyen con el tiempo; bajo riesgo de acidosis láctica, por consiguiente, ingestión de alcohol limitada.<sup>43</sup>

La Alfa-glucosidasa puede dar como resultado problemas gastro-intestinales (dolor abdominal, flatulencia, diarrea) que pueden disminuir con el tiempo.

---

<sup>42</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>43</sup> Ibidem. [s.p.]

Las tiazolidinonas tienen efectos como hipoglucemia discreta a moderada en combinación con la insulina.

A causa de estas alteraciones es como debe tomarse precaución ya que los resultados pueden ser variados y tanto pueden ayudar a disminuir los problemas así como pueden incrementarlos.

Por primera vez se cuenta con diversas alternativas para mantener las cifras de glucosa dentro del límite aceptable en los enfermos de diabetes que requieren tratamiento farmacológico. Actualmente los fármacos existentes para el tratamiento de la diabetes: sulfonilureas, biguanidas, tiazolidinedionas, inhibidores de la absorción de glucosa e insulina contribuyen a brindar flexibilidad en su prescripción y administración; sin embargo, para lograr un tratamiento farmacológico exitoso debe tomarse como base la participación activa del enfermo y del personal médico cuidando la regularidad y la flexibilidad requeridas para administrar el tipo y cantidad de medicamentos según la evolución de la enfermedad.<sup>44</sup>

## **Conclusiones**

La diabetes es un problema relevante de salud que requiere una atención prioritaria en México, ya que su tendencia al incremento no ha sido impactada con los esfuerzos desarrollados. El comportamiento demográfico del país en el que se advierte un cambio en la pirámide poblacional agregará condiciones de riesgo para la población adulta, que sumando a los casos existentes, incrementará la demanda de servicios de atención primaria y especializada en un futuro cercano.

---

<sup>44</sup> Ibidem. [s.p.]

Dentro de las estrategias de control es necesario señalar a la diabetes tipo 2 como el padecimiento objetivo del control, ya que es en esta variedad donde puede incidirse con mayor impacto. Dentro de los aspectos que pueden ser de utilidad para el control del padecimiento deben considerarse los siguientes:

En los casos de diabetes tipo 2, la frecuencia de las complicaciones va incrementándose con la edad y los casos complejos tienen una historia de complicaciones anteriores que permiten considerar necesario profundizar en los factores que están relacionados con la regularidad y el tipo de tratamiento que reciben.

De acuerdo con diversas fuentes, las complicaciones renales son la primera causa de hospitalización, seguida por los trastornos de la circulación periférica, las complicaciones neurológicas y, finalmente, las oftálmicas; sin embargo, es frecuente la descompensación en los pacientes hospitalizados por diabetes, lo que pone de manifiesto la falta de control estricto de la glucemia en el primer nivel de atención.

Es conveniente analizar los factores relacionados con la atención que se brinda a los enfermos por parte de la familia y de los servicios de salud, ya que el tratamiento de la diabetes constituye una condición permanente, lo que tiene implicaciones de costo económico considerable, así como de desgaste en las relaciones familiares.

Respecto de la calidad de atención que se proporciona en la unidad médica, se está haciendo un esfuerzo orientado a superar la inercia del personal de salud en la atención del enfermo diabético para que aplique el tratamiento con base en la evaluación de su estado clínico, en particular en lo referente a sus niveles de glucemia o glucosa.

A pesar de que la obesidad y el sedentarismo son factores susceptibles de prevenirse y mortificarse con medidas educativas, están relacionados con el estilo de la vida industrializada y básicamente urbana, por lo que constituyen un reto.

Asimismo, debe considerarse que aun cuando muchos pacientes pueden mejorar sus cifras de glucosa al principio de la enfermedad, cerca de 50% pierde el control adecuado después de cinco a diez años de tratamiento, por lo que es necesario evaluar a mediano plazo la administración de la insulina para su control. Los expertos señalan que es muy difícil que la diabetes desaparezca, no obstante, se podrá retardar su aparición e impedir las complicaciones que genera lo que constituirá un valioso logro para el futuro.

La certidumbre del enfermo sobre todos los aspectos de su atención es una condición importante para su adherencia al tratamiento. Mientras más información reciba sobre el funcionamiento de los fármacos y sobre el mecanismo para tomarlos o aplicarlos, más probabilidades tendrá de obtener un resultado exitoso.



## Capítulo 2 “Medicina Alternativa”



## “Medicina alternativa”

### ❖ Historia de la medicina alternativa en México

Con mayor o menor impacto, la medicina tradicional ha estado presente en la historia de la humanidad. En algunas épocas y en algunos países, incluso en México, se llegó a pretender aniquilarla por considerarse maligna, mágica brujeril, etc.; pero a la vez el valor terapéutico de la herbolaria en ella empleada siempre ha sido reconocida como eficaz, de manera especial cuando se emplea como materia prima de la gran industria farmacéutica moderna, es decir, la herbolaria no se rechaza lo que se acepta es el marco cultural que la sustenta, en la cual se desarrolla hasta nuestros días.<sup>1</sup>

La medicina indígena, de profundo arraigo religioso dentro de su cosmovisión, fue sistemáticamente combatida por el colonizador, pero respecto a la herbolaria, la actitud del español no tardaría en cambiar a partir de la segunda mitad del siglo XVI, reconocidos médicos y protomédicos españoles, auxiliados por misioneros y personajes conocedores de la medicina tradicional nahua, realizaron profundos y abundantes estudios sobre la herbolaria que se encontraba en una sociedad que se hallaba en pleno renacimiento y formaba parte del propio baraje cultural.

La Europa de entonces redescubría en Dioscórides, Plinio, Galeno y Avicena la antiquísima sabiduría sobre los beneficios curativos de emplastos (parches), ungüentos, pócimas, aceites, gomas e infusiones a base de plantas que les legaban las culturas clásicas.

La propia España contaba entre sus antecedentes inmediatos con siglos de influencia médica árabe, rica en formulaciones y recursos de antiguo origen, de ahí que exista familiaridad en los procedimientos herbolarios en el tratamiento de

---

<sup>1</sup> Lara y Mateos. *Medicina y Cultura “Hacia una nueva formación integral del profesional de la salud.* 1997. [s.p.]

heridas, afecciones cutáneas, diarreas y numerosas dolencias que luego padecieron los soldados conquistadores, hombres de vida azarosa.<sup>2</sup>

Se añade los nuevos males, desconocidos que les aquejaban en la tierra indígena, enfermedades del trópico contra las cuales no contaban con remedios eficaces. Recurrieron entonces a la herbolaria de los nativos, aliados o enemigos y este conocimiento pasó a ser en poco tiempo parte de su acervo medicamentoso que en muchas ocasiones significó supervivencia. Terminadas las acciones bélicas de la conquista el clima fue propicio para la modificación de la herbolaria indígena, a la que incorpora elementos hispanos.

Los nombres de muchas plantas medicinales se castellanizaron y algunas prácticas fueron sustituidas por una equivalencia ideológica de la religión cristiana. A todo esto hay que agregar que la medicina española, igualmente rica en plantas curativas, transmitió sus recursos a las terapias indígenas y poco a poco se fue formando una nueva herbolaria mexicana con la combinación de recursos europeos y locales.

Muchas enfermedades de origen autóctono (indígena) empezaron a ser tratadas con hierbas europeas y viceversa, la ruda y el eneldo, por ejemplo hierbas altamente utilizadas con fines rituales y para procedimientos curativos de abolengo indígena, se difundieron ampliamente, no obstante su origen español, los cuales llevarían infinidad de yerbas curativas de México para su comercio y distribución por toda Europa.

El mal de ojo, algunos de los aires, el empacho, etc., son de origen europeo y muchos tratamientos médicos provienen de la cultura española, con raíces en la medicina árabe.

La colonia significó un periodo determinante para la transculturación de la herbolaria india-española, bajo los auspicios de las órdenes monacales

---

<sup>2</sup> Ibidem. [s.p.]

dedicadas a prestar servicio médico de gran importancia cualitativa y cuantitativa en el México de entonces. Aceptaban en buena medida la herbolaria, pero no así el marco de referencia, el seguía siendo fuertemente atacado. Sustituyeron con yerbas indianas o recursos locales las especies de medicamentos que el español conocía de mucho tiempo atrás: ajenos de la tierra llamaron al iztáuyatl o estafiate, como variedad local de una planta cuyo uso medicinal en Europa era conocido desde la edad media. Solano moniaco fue el término que quisieron dar al toloatzin o toloache por su semejanza al beleño de España. Al cihuapatli lo llamaron yerba uterina, el cual, es utilizado actualmente para acelerar los partos. La yolloxóchitl paso a ser flor del corazón, para curar algún aire del corazón. El cuchizapoti o zapote blanco, para quitar el dolor de vientre; o el epazotl, epazote, para expulsar la lombriz intestinal.

Así transcurrió la mayor parte del periodo colonial en México. La población indígena seguía utilizando como único recurso medicinal la herbolaria ya actualizada, no solo por su eficiencia intrínseca sino por su identificación cultural.<sup>3</sup>En contraste la población española o criolla de la ciudad recurría a lo que se conoce actualmente medicina oficial, practicada por los médicos de la Real y Pontificia Universidad, quienes creían conocer las virtudes de los indígenas en el tratamiento de padecimientos comprendidos en el marco de su medicina galeno-hipocrática. Lo extraño es que los recursos medicinales desde las yerbas hasta las resinas y emplastos propios o traídos del extranjero se vendían igual en las boticas vigiladas por el protomedicato que en los tianguis populares, donde los curanderos, yerberos o similares cumplían exactamente la misma función que sus colegas españoles.

Lo mismo sucedía con el tratamiento de las enfermedades con nombres diferentes o igual y con las propiedades de frío o calor, conferidas a los remedios y alimentos. En la universidad la autoridad médica cuestionaba la correcta aplicación de las yerbas para el tratamiento de los enfermos, pero no el recurso

---

<sup>3</sup> Ibidem. [s.p.]

vegetal en sí, y su ataque estaba dirigido como en etapas anteriores al marco cultural en el que utilizaba popularmente la herbolaria medicinal.

Una vez producido el cambio conceptual que rige la medicina científica a partir del fin del siglo XVIII y durante el despegue tecnológico que padece a la ciencia de occidente en el siglo pasado, la cultura dominante sigue estableciendo la misma separación entre los dos mundos ideológicos que subyacen en México. La confrontación entre la medicina oficial y la medicina popular se da ahora en términos de los depositarios del razonamiento científico. Al mismo tiempo la transculturación sigue su marcha, además de seguir adaptando humores, calores y aires, y otros conceptos, ahora se usan también las plantas medicinales para tratar infecciones, la hipertensión arterial, disminuir el colesterol, adelgazar la sangre, regular la diabetes o combatir el cáncer. Muchos de esos conceptos provienen de la medicina oficial, se localizan no solo en el ámbito de las sociedades urbanas donde su origen parece evidente desde la sólida permanencia de la medicina institucional, sino en sitios y culturas aparentemente aislados.

La confrontación entre las conceptualizaciones vuelve a generarse, se sigue aceptando el valor, la efectividad de las plantas medicinales por parte de la medicina científica, pero se rechaza severamente lo mágico, lo inútil, lo peligroso de la herbolaria. Se propone ahora como alternativa rescatar lo inútil, dosificable e industrializable de un vegetal, elaborando con ello fármacos científicamente comprobados para proporcionar atención médica (occidental o moderna) a toda la población del país, con idea de que cuando en él se logre otorgar servicios médicos –privados o estatales- a todos los habitantes, la medicina popular o tradicional se extinguirá porque habrá perdido su razón de ser, en vista de lo cual y con un enfoque claramente tendencioso la medicina oficial prefiere adquirir los recursos medicinales que van siendo descubiertos en otras sociedades antes de desarrollar los propios, con los que configura un sistema dependiente de esa cultura importada.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Ibidem. [s.p.]

Algunos estudios recientes han hecho estimaciones aproximadas sobre el número de plantas medicinales que se utilizan en México, se calcula que la cifra esta por encima de tres mil plantas, consideradas medicinales según fuentes bibliográficas, pero se considera que en uso se encuentran menos y su distribución se ha extendido a todo lo largo y ancho del país, por ejemplo en la ciudad de México se puede encontrar en tianguis o en centrales de abasto como la Merced.

Considerando las categorías implicadas en la medicina alternativa, se puede decir que esta es magia en tanto que aplica medios simbólicos para conseguir fines reales; por ejemplo, traer un herradura en la bolsa para conseguir dinero. La ciencia, en tanto, pretende explicar y controlar con medios naturales los males o enfermedades físicas del hombre. Otro ejemplo es la curación por medio de limones, albahaca y aguardiente y finalmente la religión, porque con medios simbólicos pretende lograr fines sobrenaturales con la oración se busca proporcionar la voluntad divina y en la práctica, las tres categorías se manejan como un solo fenómeno y se aplican indiscriminadamente.

La concepción se tenía y al parecer se sigue teniendo del hombre en muchas sociedades humanas es que no se les considera un ser exclusivamente biológico y terreno, sino también espiritual e íntimamente ligado a lo divino como lo consideran los nahuas.

El sincretismo de las tres corrientes médicas en tiempos de la conquista en México: la indígena, la negra y la española coincidían en algunos aspectos y se diferenciaban en otros, pero finalmente con un mismo objetivo y con mucha libertad, espacio y tiempo para la transculturación.<sup>5</sup>

La medicina alternativa es el conjunto de sistemas, prácticas y productos, médicos o no, que no se consideran parte de la medicina convencional, porque no se someten al método científico. Por tanto, se encuadran en la categoría de pseudociencias.

---

<sup>5</sup> Ibidem. [s.p.]

La medicina alternativa, según la define Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM siglas en inglés), es un conjunto diverso de sistemas, prácticas y productos médicos y de atención de la salud que no se considera actualmente parte de la medicina convencional.

La importancia de trabajar con la medicina alternativa, es que permite de alguna manera tener otra perspectiva de una solución o decremento de enfermedad o malestar, por lo que desde su surgimiento a la actualidad, hace notorios los resultados de ejercerla, mientras que la medicina convencional obtiene de manera gradual estos resultados pero con alteraciones que a lo largo traen otro tipo de padecimientos, en este campo la medicina alternativa puede ser más útil ya que intenta mantener el cuerpo de una forma equilibrada, atendiéndolo con medicamentos de la propia naturaleza.

#### ❖ **Concepción del cuerpo**

En la actualidad es muy común que existan enfermedades crónico-degenerativas y que se atribuyan única y exclusivamente a lo fisiológico, sin tomar en cuenta que existe la parte psicológica que es la más importante en éste sentido, pues en la psicología se intenta partir de que todas las personas que padecen este tipo de enfermedades, pasan por un proceso de salud-enfermedad, el cual es diagnosticado en la mayor parte, desde diferentes enfoques y puntos, trayendo como consecuencia una fragmentación del cuerpo para poder explicar lo que sucede con él.

Se necesita tener una mirada integradora en lo que respecta al cuerpo, es decir, verlo completo, incluyendo en él la mente y el espíritu y que a su vez están relacionados con su entorno, las cosas no son solas, todo está articulado con todo, por ende el cuerpo no es ajeno a la naturaleza si no que forma parte de esta

y del gran macrocosmos, transformando así al cuerpo en un microcosmos que forma parte integral de él.<sup>6</sup>

Entonces cuando el cuerpo se conceptualiza en el microcosmos, esta en sintonía con la tierra, lo que le suceda a ella le pasa también al cuerpo, pues la relación es uno a uno y ahí está el proceso de construcción de los males en el cuerpo.

El cuerpo es una síntesis en la que se puede conformar el espacio y el tiempo sobre la salud, dando un aporte importante a la cultura, cuidado y nutrición de este. De aquí surge la necesidad de verlo como unidad. La fragmentación lleva al estudio de dos campos, la medicina alópata y la psicología, esta última lleva a dar una solución al problema de la salud orgánico-fisiológica partiendo del comportamiento subjetivo y dando soluciones a partir de medicina alternativa.

Vivimos ante y con una Psicología que se ocupa de los problemas del ser humano queriendo encontrar respuestas atomizadas en la mente, en la conducta, en el inconsciente y en las relaciones interpersonales.

La historia y la vida de los seres humanos se construyen en un espacio geográfico de acuerdo a un tiempo y ello se deriva de la peculiaridad de lo corporal y la individualidad. Lo que se pretende con una generalización en los seres humanos se convierte en obsoleta cuando se construyen corporalmente nuevas formas de sentir y ver las existencias; los símbolos y los significados se hacen estilos de vida, representaciones corporales que desvían la columna vertebral, que se instalan en algún órgano y hacen una existencia con problemas psicosomáticos.<sup>7</sup>

Los racionalistas taparon con razonamiento y discursos aspectos del cuerpo que se vinculan con la existencia y las nuevas maneras de sentir en el tiempo actual. Pero al último brota ese lado humano que no tiene espacio en la razón, en la sociedad, en la cultura; siguió la exploración de nuevas formas de sentir y la víspera del nuevo movimiento de la vida simbólica que se aproximó a ese lenguaje

---

<sup>6</sup> Lopez. R. *Lo corporal y lo psicosomático: reflexiones y aproximaciones I*. 2002

<sup>7</sup> Ibidem

de místicos, esto refiere que el cuerpo tiene una memoria que no comparte con cualquier interlocutor, incluso permite la labor de ocultar y cuando lo expresa lo hace con el movimiento o el estatismo, otra forma de hacerlo evidente es ocultarlo en la profundidad de la condición humana y nunca mostrarlo en público, permitirle que se convierta en habitante incómodo de la existencia personal: un pesar, un resentimiento, una envidia, un sentimiento de rencor u odio por algo que lastima por el solo hecho de no permitir que los hombres sean una expresión de la existencia. La religión católica hizo una sofisticación de la represión corporal y con ello permitió que el cuerpo buscara nuevos caminos de expresión.<sup>8</sup>

La muerte sentimental y la muerte de la alegría de vivir se hicieron una condición natural de los seres humanos; los suicidios, en ocasiones, se convirtieron en una salida para huir de una angustia o una frustración, es una posibilidad para escapar del cuerpo; la escapatoria en la droga, el refugio en el médico, la automedicación, el abandono corporal, explotar el cuerpo en el sexo, en la gula, en la ignorancia, en lo banal de la vida, solo permiten construir algunas posibilidades que justifican las acciones de los seres humanos.

Un cuerpo se va des-dibujando desde que nace hasta que muere, el miedo a morir se convierte, como en un enemigo a vencer por el medio que sea. Pero no es posible vencer a ese espacio de tiempo que toca a cada ser humano en este planeta, por lo tanto, la actitud que se tenga sobre el particular podrá dar una calidad de vida sin tanto sufrimiento por el hecho de que se va a morir.

Para no ver la realidad del mundo que esta en constantes cambios, se cierran las posibilidades de vivir sin culpa; un cuerpo lleno de esas ideas no solo podrá hacer que la vida sea mucho más dolorosa, sino que hallará nuevos síntomas en su construcción de sentimientos y mecanismos de resistencia. Puede reemplazar al proceso corporal y con ello hacer que la vida tenga un sentido elemental.

---

<sup>8</sup> Ibidem

Lo psicosomático es solo un refugio de los seres humanos ante la inmensidad de mensajes que reciben y no saben como procesar, o sobre los que ni siquiera pueden hacer una interpretación ante tanta información que llega. Para los profesionales ha sido un proceso crítico descubrir que los pacientes tienen pocas posibilidades de salir de los procesos corporales que han construido por años, se necesita trabajar en el cuerpo para abrir nuevos espacios de construcción corporal que permitan darle otro sentido a la existencia personal; eso significa trabajar con las emociones y los sentimientos, con el deseo de poder y el sentimiento de dominar y controlar a los otros, pues el cuerpo es también el espacio donde se guardan sentimientos nobles y solo resentimientos y envidias. Esto siempre será un proceso personal cuya estructura al interior a los individuos se ignora, pero si se conoce sus manifestaciones y eso puede ser importante para explorar el camino que recorrió hasta llegar a esa manifestación que está consumiendo a la persona: lo psicosomático.<sup>9</sup>

Hay un proceso personal y social de un cuerpo que se desarrolla de acuerdo con la familia y la sociedad donde vive, en él se puede encontrar una complejidad que se desarrolla desde la infancia hasta la vejez. Lo importante es el proceso que se vive y como se puede cambiar o dar esperanza a la vida de muchas personas atormentadas por no saber vivir en el presente o por no tener un proyecto de vida.

Los seres humanos han entrado a nuevas fases en relación con su cuerpo y el manejo de las expectativas, sobre la vida, la ansiedad y el estrés, en este tiempo donde se inaugura en el siglo XXI “el siglo de los padecimientos emocionales”, el XX, no hay duda que es el de los problemas psicológicos. El cuerpo tiene procesos más complejos que los fisiológicos, es una red compleja de cooperación y no se mueve por el simple principio de nutrir y excretar para evitar la intoxicación una idea elemental que muchos médicos crean.

Del horizonte del proceso corporal no se puede excluir las emociones y los sentimientos como parte importante en nuestra época y también el desarrollo

---

<sup>9</sup> Ibidem

espiritual de los seres humanos se conjugan un cuerpo y presenta síntomas y formas de enfermedades.

Es importante el trabajo corporal desde otra lógica que no sea la cartesiana o la newtoniana, eso demanda un gran esfuerzo por eso se crea un rodeo para acercarse al cuerpo, primero se acepta que no se puede retomar el mismo diagnóstico a todos los individuos, pues todos tiene un proceso individual que demanda conocer su proceso corporal y en segunda se necesita hacer un diagnóstico que no solo abarque lo psicológico, sino que también incluya el proceso emocional y afectivo de la vida y la relación que ese proceso tiene con los estilos de vida. Conceptuar al ser humano como parte de un universo donde lo que han realizado sus predecesores tiene consecuencia en el presente y conlleva una marca de esa historia del despojo que se concretiza en el cuerpo humano.<sup>10</sup>

La destrucción de los recursos naturales tiene relación estrecha con la condición corporal, el cuerpo como se mencionó anteriormente es un microcosmos que se integra en una relación armoniosa con el agua, la madera, el fuego, la tierra y el metal, cuando estos elementos se destruyen en el planeta Tierra, el cuerpo también vive las consecuencias. El desequilibrio energético en las personas es la primera de ellas, y por lo tanto se rompe o se altera la relación que el cuerpo tiene con su entorno inmediato y con sus órganos internos, dando como resultado la alteración de los órganos y el predominio de alguna de las emociones que se construye en relación con las circunstancias de desequilibrio de los elementos.

El hombre vive en relación con su espacio e incluso puede nacer en lugares donde se ha roto el equilibrio ecológico y el cuerpo desarrollará nuevas redes para su adaptación, de esto surgen nuevas personalidades y relaciones con el cuerpo. Así se esta asistiendo a una nueva realidad corporal que se vincula con el deterioro ecológico, la perdida de valores y la incapacidad de las personas para dar nuevas respuestas en una sociedad profundamente desigual.

---

<sup>10</sup>Ibidem

La manifestación y predominio de las emociones como nueva condición en los individuos se construye en un cuestionamiento que rebasa la lógica de lo casual, de lo inmediato, del pensamiento formal, porque la relación con lo orgánico no permite hacer la propuesta remedial y menos tratar al sujeto con la búsqueda de las leyes universales en el pasado y presente.

La manifestación de las emociones no podrá ser interpretada con las herramientas de la casualidad, se hace necesario recurrir a la lógica de la construcción de un cuerpo como microcosmos donde se pueda hacer una lectura sin tomar en cuenta la casualidad, es decir la frontera de las leyes universales enfrentan una nueva relación epistemológica ante las formas de explicarse los padecimientos y las nuevas sintomatologías que construyen los sujetos: las opciones y las formas de hacer de la vida un nuevo proceso de construcción corporal-social-espiritual no son claras para muchos individuos; la cultura y los procesos de simbolización y significación le han dado otro giro a la construcción corporal (López Ramos, 2002).

El proceso de articulación entre lo emocional y lo corporal para los positivistas resulta una tarea difícil de resolver, pues ellos no conciben epistemológicamente lo corporal; la fragmentación como recurso explicativo llega a su límite y no rebasa la frontera de la casualidad y esto en un principio obstaculiza otras interpretaciones de los hechos.

El cuerpo no es tan libre como piensan los positivistas, esta sujeto a la cultura y a los deseos de los otros para poder construir y continuar la misma interpretación del mundo. Lo psicossomático se convierte en una nueva realidad social que se va asimilando en la población sin importar los recursos económicos y culturales, es una posibilidad de nuevos estilos de vida.

La unidad se lleva en el cerebro y su construcción corporal no se hace una fragmentación, la unidad se convierte en un principio básico, lo emocional y lo orgánico se construyen en conjunto, no es posible concebir un órgano fuera de las posibilidades de una emoción y viceversa. La fragmentación no construye una

opción para encontrar nuevas relaciones del cuerpo con la cultura y la sociedad de su cuerpo, la atomización se convierte en una opción poco enriquecedora de la subjetividad y construcción de nuevos códigos en el cuerpo.

La ruptura del equilibrio energético está en estrecha relación con las condiciones de vida y las formas en las que expresan los sentimientos, cómo se vive con o sin estrés, los cuidados del cuerpo, tipo de trabajo y alimentación, las formas en que se guardan los rencores, abandonos afectivos, sobreprotección, resentimientos, etc., en relación familiar.<sup>11</sup>

Cuando el cuerpo se enferme, se le hace buscar a este la relación que con el órgano(s) porque la relación que existe entre los órganos es de madre-hijos, lo que significa que si se afecta un órgano, este podrá afectar a su vez a otro, lo que desarmoniza el microcosmos, es decir que nada de lo que le suceda al cuerpo es ajeno a la interpretación de relaciones que permiten encontrar la profundidad de un problema orgánico y emocional.

#### ❖ Teoría de los cinco elementos

La teoría de los cinco elementos que plantea la medicina tradicional china, sostiene que cada elemento tiene una relación con los órganos. Los asiáticos siempre han sido muy observadores, a la vez que muy respetuosos de sus tradiciones y, por supuesto, de los ancianos. Estas cualidades, junto al privilegio de no haber padecido de catástrofes como el de la Santa Inquisición, les permitió acumular conocimientos y descubrir regularidades en la Naturaleza que pasaron inadvertidas para otras civilizaciones.<sup>12</sup>

Como en la filosofía del Dao y en la Teoría Yin-Yang, en la Teoría de los Cinco Elementos lo realmente esencial e importante no es su estado, su condición física, su configuración, sino su mutación, las cualidades del movimiento que los identifica y rige sus transformaciones, por lo que el nombre que en nuestro idioma

---

<sup>11</sup> Ibidem

<sup>12</sup> Rednatura. <http://www.rednatura.com/contenido/Revista/Azahar3/5Elementos.htm>.

más se aproxima a su naturaleza, a su fundamento, es el de Teoría de los Cinco Movimientos. Por tanto, aunque se hable de elementos, debe entenderse como movimientos, como modalidad particular de la gran mutación Universal, del No Ser, a la vez que como una expresión más concreta del cambio y del ritmo implícitos en el TaiJiTu y en la Teoría Yin-Yang.

La Teoría de los Cinco Elementos entronca con la Teoría Yin-Yang en perfecta armonía. Los Cinco Elementos son el fuego, la tierra, el metal, el agua y la madera. El fuego representa al Yang Supremo y el agua, al Yin Supremo. El Pequeño Yang inscrito en el interior del Yin Supremo, corresponde a la madera y el Pequeño Yin , al metal. A la tierra, en tanto centro y pivote, la representa la sinusoide. Al Yang Supremo corresponden el sur y el número nueve; al Yin Supremo, el norte y el uno; al Pequeño Yang, el este y el tres; al Pequeño Yin, el oeste y el siete; y al centro, a la sinusoide, el número cinco.

En algunos textos se asume que los pensadores asiáticos antiguos presumían que todos los objetos estaban hechos o compuestos por uno o varios de estos cinco elementos primigenios. Pero esto es una secuela del pensamiento de algunos estudiosos occidentales. Lo esencial del pensamiento asiático no está dirigido sino al movimiento.<sup>13</sup>

Comprendidos como modalidades particulares de mutación, se entenderá lo esencial de los Cinco Elementos. Todos los fenómenos se mueven, mutan, al menos como uno de los Cinco Elementos y, por parecerse a su movimiento, pertenecen a él. Así, en perfecta armonía con el Dao, sin desconocer el estado, la estructura de la sustancia, aprecian la transformación del mundo prestando la mayor atención a cómo se mueve, en lugar de apreciar cuál era su configuración sustancial en un momento y cuál en otro para asumir esto como movimiento. En última instancia, esta última perspectiva, la perspectiva occidental, equivale a hablar de esta estructura como refiriéndose al movimiento. Así, los Cinco Elementos se intergeneran e intertransforman. Cada uno de ellos genera y es

---

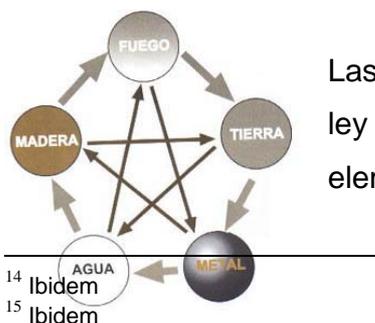
<sup>13</sup> Ibidem

generado. Cada elemento regula, detiene o domina a otro, y a la vez es dominado por otro elemento. Las relaciones entre los cinco elementos son sustancialmente asimétricas, regularmente irregulares.<sup>14</sup>

A su vez, en cada elemento se mueven, mutan, los Cinco Movimientos, por lo que todos los elementos están representados en el seno de cada uno de ellos. También cada movimiento, pongamos como caso a la madera, surge, brota en la madera, y genera o promueve el movimiento de la madera en el fuego, de la madera en la tierra, y así sucesivamente. Si el Tai Ji Tu es una consecuencia a la vez que una expresión del carácter sistémico de la Naturaleza, la Teoría de los Cinco Elementos no lo es menos. Si bien los Cinco Movimientos como conjunto constituyen un sistema, cada elemento, cada movimiento particular está organizado de manera similar, por lo que cada uno es, en sí mismo, un sistema.

Esto se pone especialmente de manifiesto en los puntos "Shu Antiguos o de los cinco Movimientos", en la cronopuntura, en el calendario chino antiguo y en las propiedades de las sustancias que se emplean por la Medicina Tradicional Interna. Por consiguiente, en la Teoría de los Cinco Elementos está inmersa, callada e inoperante, una profunda complejidad conceptual, la misma que puede descubrirse en toda la teoría tradicional, pero con las peculiaridades que le aporta una mayor aproximación a lo particular.<sup>15</sup>

La teoría de los cinco elementos plantea que el mundo material puede ser clasificado en cinco categorías simbolizadas por el fuego, la tierra, el metal, el agua y la madera. Así la M.T.Ch. utiliza esta teoría para clasificar los fenómenos naturales, la mayoría de los órganos, tejidos emociones humanas, e interpreta las relaciones entre la fisiopatología del organismo humano y la naturaleza.



Las cinco relaciones del Yin y el Yang se expresan en la ley de los cinco elementos y en cada uno de los cinco elementos se expresan o existen los cinco elementos, (fig.

<sup>14</sup> Ibidem

<sup>15</sup> Ibidem

1). Esto significa que se está manifestando la extensión infinita de la división.

Estos factores se clasificaron en cinco categorías sobre la base de cinco elementos. Símbolos y alegorías son utilizados para explicar los complicados enlaces entre la fisiología y la patología así como la correlación entre el hombre y el medio ambiente.

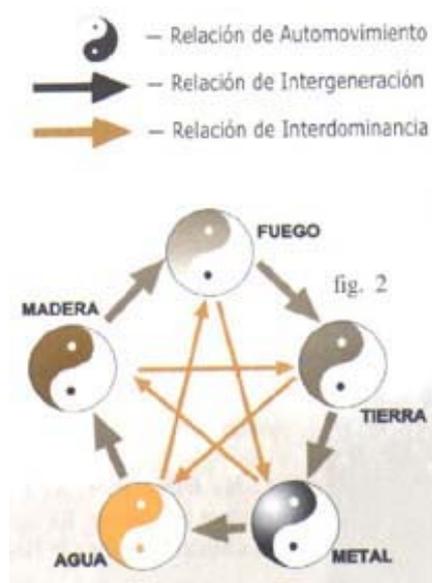
La tabla No.1 muestra las cinco categorías de las cosas clasificadas según la teoría de los cinco elementos.

<b>LAS CINCO CATEGORÍA DE LAS COSAS</b>					
<b>En el cuerpo humano</b>					
<b>Elemento</b>	<b>ZANG</b>	<b>FU</b>	<b>ÓRGANO</b>	<b>TEJIDOS</b>	<b>EMOCIONES</b>
MADERA	H	VB	ojo	tendones	ira
FUEGO	C	ID	lengua	vasos	alegría
TIERRA	B	E	boca	músculo	ansiedad
METAL	P	IG	nariz	piel y pelos	melancolía
AGUA	R	V	oreja	huesos	miedo
<b>En la naturaleza</b>					
<b>Elemento</b>	<b>ESTACIONES</b>	<b>FACTOR AMBIENTAL</b>	<b>CRECIMIENTO DESARROLLO</b>	<b>COLOR</b>	<b>SABOR</b>
MADERA	primavera	viento	germinación	verde	agrio
FUEGO	verano	calor	crecimiento	rojo	amargo
TIERRA	verano tardío	humedad	transformación	amarillo	dulce
METAL	otoño	sequedad	cosecha	blanco	picante
AGUA	invierno	frío	almacenamiento	negro	salado

Los cinco elementos expresan cada uno su propia naturaleza, y conforme a sus tendencias internas mantienen determinadas relaciones, unos con los otros. Son éstas relaciones, precisamente las que nos permiten ubicarles dentro del conjunto conforme a un orden preciso ocupando una posición exacta que garantiza el equilibrio en la expresión de sus movimientos, cambios y compensaciones. Los cinco elementos se influyen invariablemente manteniendo relaciones que

normalmente garantizan el equilibrio armónico de todo el conjunto, cada elemento juega su propio papel que está dictado por su naturaleza intrínseca.<sup>16</sup>

Mientras las relaciones entre ellos sean armónicas y equilibradas el conjunto expresará todas sus potencialidades: A este tipo de relaciones se les llama relaciones fisiológicas.



Existen diferentes causas, internas o externas que pueden modificar el tono de las relaciones fisiológicas, se rompe la armonía y se pierde el equilibrio del conjunto: A este tipo de Relaciones disarmónicas se les denomina relaciones patológicas.

### I-Relaciones Fisiológicas: (fig. 2)

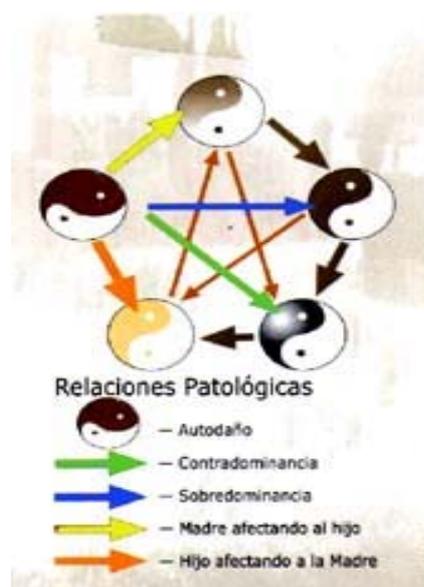
- ❖ 1-Autogeneración o automovimiento.
- ❖ 2-Relación de intergeneración.
- ❖ 3-Relación de interdominancia.

### II-Relaciones Patológicas: (fig. 3)

Que se derivan de la alteración de las 3 relaciones Fisiológicas:

#### A-Sin Inversión del sentido del movimiento

- ❖ 1-Autoaniquilación. (autodaño ó automovimiento patológico)
- ❖ 2-Intergeneración excesiva o deficiente.(Madre afectando al hijo)



<sup>16</sup> Ibidem

- ❖ 3-Exceso de dominancia.

**B-Con inversión del sentido del movimiento:**

- ❖ 1-Contradominancia. (avance y menosprecio)
- ❖ 2-Inversión de la generación. (Contracorriente),  
(hijo afectando a la madre)

Los ciclos y los ritmos en M.T.Ch. tienen muchas relaciones, pero es con la Teoría de los Cinco Elementos con la que guardan una mayor cantidad de vínculos, pues se relacionan con las cinco estaciones del año, con las horas del día y con los tipos de años y, por esta vía, con los Diez Troncos Celestes, las Doce Ramas Terrestres y, por supuesto, con el Tai Ji Tu.<sup>17</sup>

En el Tai Ji Tu, el centro, el tres, la asimetría, la representa, en lo fundamental, una senoide. En el transcurso del día, cada meridiano o canal (y, como obligada consecuencia, cada órgano) tiene su horario. Este horario implica, que en ese momento se encuentra en su pico funcional positivo, que se concentra en él la máxima circulación de energía y sangre nutritivas. Por consiguiente, si tiene un pico funcional positivo, en el horario opuesto exhibirá un pico funcional negativo.

Así, con dos semiciclos, uno positivo y otro negativo, se aproxima al comportamiento sinusoidal. Los antiguos asiáticos calculaban el tiempo mediante una clepsidra. Cada hora de ellos correspondía con dos horas nuestras. Así, para ellos el día contaba con 12 horas "Shi". De esta manera el ritmo de prevaencia de los órganos durante el día era el siguiente<sup>18</sup>:

1. - Pulmón	3 a 5 a.m.
2. - I. Grueso	5 a 7 a.m.
3. - Estómago	7 a 9 a.m.
4. - Bazo	9 a 11 a.m.
5. - Corazón	11 a 1 p.m.
6. - I. Delgado	1 a 3 p.m.

<sup>17</sup> Ibidem

<sup>18</sup> Diproredinter. <http://www.diproredinter.com.ar/china/china2.html>

7. - Vejiga	3 a 5 p.m.
8. - Riñón	5 a 7 p.m.
9. - Pericardio	7 a 9 p.m.
10. - Triple Función	9 a 11 p.m.
11. - Vesícula Biliar	1 p.m. a 1 a.m.
12. - Hígado	1 a 3 a.m.

Si se dibuja a cada órgano una senoide cuyo semiciclo positivo alcance su cenit en las horas que se denominan como "horario del órgano", tendrá el punto más bajo de un semiciclo negativo 12 horas más tarde. Por tanto, en el horario de cada órgano coinciden siempre un órgano Zang y una víscera Fu, uno en el que se concentra la máxima circulación de energía y sangre, y otro en el que exhibe su mínima expresión. Por ejemplo, si de 3 a 5 a.m. pulmón acumula las cantidades máximas de energía y sangre, vejiga exhibe en ese momento las mínimas. En el horario de 3 a 5 p.m. ocurre exactamente lo inverso.<sup>19</sup>

Si sobre una horizontal que represente la extensión del día, trazamos la senoide de todos los meridianos (con su semiciclo positivo y su semiciclo negativo), tendremos que la fisiología del organismo en el lapso de un día, la representa un complejo de 12 sinusoides íntimamente engarzadas. "Íntimamente engarzadas" porque, en última instancia, la energía y la sangre que circulan son una sola. Fisiológicamente, todos los Zang-fu están interconectados e interrelacionados, ya sea directa o indirectamente, por una vía o por otra. Algo similar ocurre con los canales y colaterales. Estos últimos integran una compleja red que cubre la mayor parte del organismo. Lo que sucede es que en cada hora predominan la sangre y la energía en un subsistema funcional diferente impulsando preponderantemente un determinado subconjunto de funciones. Así, cada Zang-fu y su correspondiente canal, son emperador o monarca en su horario; la vida, la función sistémica del organismo, no es homogénea, plana, sino regularmente irregular, fluctuante, circular desde una perspectiva, sinusoidal desde otra, reiterativa como una noria desde un ángulo, infinitamente cambiante desde otro.

---

<sup>19</sup> Ibidem

### **La modalidad sinusoidal**

En cada estación del año, prevalecen un Zang y su Fu acoplado, por lo que en otra, que desde cierto ángulo pudiéramos considerar su opuesta, ese mismo Zang-fu se encontraría en su semiciclo negativo, acumulando en ese momento el mínimo de sangre y energía.<sup>20</sup>

Si se traza una horizontal que simbolice la extensión del año y, sobre ésta, la senoide que corresponda a cada Zang-fu, desde el punto de vista fisiológico, el año estará integrado por un complejo de 5 sinusoides.

El ciclo estacional es uno de los más importantes. Cada Zang-fu tiene una estación en la que acumula el máximo de energía y sangre, estación que coincide con aquella en que predomina o "reina" el elemento al que pertenece. De manera similar a lo que sucede en el ciclo circadiano en relación con el horario, durante el año el semiciclo positivo coincide con la estación que corresponde a la cupla Zang-fu, mientras que la opuesta coincide con el semiciclo negativo. Así, al hígado y la vesícula biliar tienen su semiciclo positivo en primavera y su semiciclo negativo en otoño; al corazón y el intestino delgado corresponde el semiciclo positivo en verano y el negativo en invierno; al pulmón y el intestino grueso encuentran el cenit de su semiciclo positivo en otoño y el nadir del negativo en primavera; y el riñón y la vejiga se sitúan en el primero, en invierno, y en el segundo en el verano. Así, en cada estación encontramos que una cupla acumula el máximo de energía y sangre, mientras que otra acumula el mínimo. No se ha mencionado al bazo y al estómago porque éstos coinciden con una peculiaridad de la M.T.Ch.<sup>21</sup>

### **Las modalidades de movimientos**

---

<sup>20</sup> Ibidem

<sup>21</sup> Ibidem

En los cinco elementos se reconocen, en primera instancia, tres movimientos fisiológicos y cinco movimientos patológicos. Los tres movimientos fisiológicos son:

- ❖ el automovimiento
- ❖ el movimiento implícito en la ley generatriz o ciclo Sheng
- ❖ el movimiento implícito en la ley de la dominancia o ciclo Ke

a) El automovimiento:

Las cualidades del movimiento propio de cada elemento o automovimiento son las siguientes:

- ❖ La madera crece, se desarrolla, extiende o dispersa libremente y drena.
- ❖ El fuego calienta, flamea, es intangible y tiende hacia arriba, hacia lo alto, hacia el cielo.
- ❖ La tierra nutre, produce, transforma, cambia, absorbe el agua y transporta.
- ❖ El metal es puro, sólido, firme, capaz de forzar y condensar el rocío.
- ❖ El agua refresca, es fría, es la fuente de la vida, tiende al declive, hacia lo bajo, hacia lo oscuro y beneficia, silenciosa y humildemente, a todos por igual.

El automovimiento sintetiza las cualidades fundamentales que determinan, por una parte, las cualidades esenciales de cada movimiento; de otra, las manifestaciones que hacen posible la determinación de la pertenencia de cada fenómeno a uno o varios movimientos. Como ya vimos, el Tai Ji Tu representa al dos, al tres y al cinco, a los Cinco Elementos. Por consiguiente, cada elemento, en tanto que fenómeno y sistema en sí mismo, lleva en su seno la representación y expresión de los Cinco Movimientos.

Así, el automovimiento es la base, el cimiento que soporta y conserva el equilibrio fisiológico y el sano desempeño de la Ley Generatriz y el de la Ley de la Dominancia, así como del que parten todas las alteraciones patológicas, y el que,

en última instancia, nos permite ejercer acciones con vistas a preservar la salud en la persona sana.<sup>22</sup>

b) La Ley Generatriz:

La Ley Generatriz es aquella que determina que cada elemento genere a la vez que sea generado. Es identificada por algunos con el nombre de "Ciclo Creativo". El ciclo puede resumirse de la siguiente manera:

- ❖ La madera es la madre o genera al fuego.
- ❖ El fuego es la madre o genera a la tierra.
- ❖ La tierra genera al metal.
- ❖ El metal es la madre del agua.
- ❖ El agua genera a la madera.

Al generar al elemento hijo, el polo Yang del elemento madre genera al Yang del hijo y el polo Yin al Yin del hijo. Por consiguiente, es el homólogo el que genera a su homólogo, el Yang al Yang y el Yin al Yin. Al generar y ser generado cada elemento, en la ley generatriz se reitera el relativismo y la infinitud implícitos en la filosofía Daoísta de Lao Zi y en la Teoría Yin-Yang .

Para que el ciclo Sheng o Ley Generatriz se mueva en un rango fisiológico será indispensable el equilibrado automovimiento. La alteración del automovimiento más allá de cierto rango implica un desequilibrio Yin-Yang manifiesto, por lo que la madre engendrará un Yang exagerado y un débil Yin en su hijo o viceversa. La Ley Generatriz o ciclo Sheng expresa con toda nitidez, en la Teoría de los Cinco Movimientos, el principio de la interdependencia de la teoría yin-yang, sin menoscabo de los otros.

c) La Ley de la Dominancia:

De manera similar a como sucede en el caso de la Ley Generatriz , en la Ley de la Dominancia se advierte , de manera prominente , el principio de oposición de la

---

<sup>22</sup> Ibidem

Teoría Yin-Yang , sin que con esto pueda inferirse el ignorar el resto de estos principios.<sup>23</sup>

El ciclo Ke es el encargado de reparar cualquier deficiencia en el ciclo Sheng. Es denominada infelizmente por algunos "Ciclo Destructivo". La Ley de la Dominancia se mueve a modo de líneas secantes que cortan la circunferencia que describe la

Ley Generatriz y se expresa como sigue:

- ❖ La madera domina a la tierra, pues la cubre y la empobrece.
- ❖ El fuego funde al metal.
- ❖ La tierra absorbe al agua.
- ❖ El metal corta a la madera.
- ❖ El agua sofoca al fuego.

Si en la Ley Generatriz el Yang genera al Yang y el Yin al Yin, en la Ley de la Dominancia, dado que se trata de frenar, detener, dominar el fenómeno, se manifiesta entre los inversos, esto es, el Yang debe dominar al Yin y el Yin al Yang. Así ante cualquier exceso, por ejemplo, en la generación del Yang del bazo, el Yin del hígado lo combate, lo domina y lo hace decrecer. Dado que Yin y Yang se intertransforman y tienen la cualidad de que cuando uno decrece el otro crece, la acción del Yin de hígado sobre el Yang de Bazo determinan que se regenere el Yin y se establezca o no se altere, el equilibrio que caracteriza a la salud. Dentro del rango de oscilación compatible con la función normal, la Ley Generatriz y la de la Dominancia se complementan y, entre ambos, mantienen el equilibrio.

A su vez, ambas leyes contribuyen a mantener el adecuado estado del automovimiento. Sin embargo, más allá del rango permisible, se pierde el control que resulta del adecuado balance de estos tres movimientos fisiológicos, los que devienen, en esas circunstancias, en mecanismos, patógenos.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Ibidem

<sup>24</sup> Ibidem

La fortaleza del movimiento dominado frena la acción del dominador, de la misma manera que su debilidad favorece la exageración del movimiento de avance y la tendencia a la plenitud del dominador.

### **Cualidades y características de cada uno de los Cinco Elementos según la M.T.Ch.:**

Los cinco elementos son, en un nivel más particular de expresión, del fundamento filosófico de la M.T.Ch., "la madre de todas las particularidades", su origen mismo. Ahora vamos a estudiar un poco más detalladamente las cualidades del movimiento que, en última instancia, rigen este criterio de clasificación sistémica de los fenómenos según la tradición.<sup>25</sup>

#### **Movimiento Agua:**

El agua ocupa un lugar preponderante en el inicio de la vida y en su conservación. En este movimiento tiene origen la vida, tiene lugar la mutación. Por consiguiente, el agua es la fuente de la vida . En el Nei Jing se dice que el hombre es el producto del cielo y de la tierra, y el agua resume estas dos influencias, por lo que, desde esta perspectiva, se parece al hombre. El agua se evapora de la tierra y forma nubes en el cielo, así como cae del cielo en forma de lluvia. Textualmente dice: "La emanación del suelo sube en forma de nubes para devenir celeste. La emanación del cielo desciende en forma de lluvia para devenir terrestre".

"El frío viene del norte, el norte crea el negro, el negro crea el agua y ésta da origen al riñón". Cuando viene el frío del norte, el cielo se oscurece; el negro es el color de las nubes densas y de las grutas, de ambos surge el agua. El agua da origen al riñón, esto, el riñón se relaciona y se parece al agua, a ese movimiento que lo identifica.<sup>26</sup> Por esto se dice que del agua depende la esencia ancestral de arcaicos progenitores y la herencia, el legado de nuestros padres. Por ser el Yin Supremo, la fuente de todo el Yin, el agua representa la primera mutación hacia el

---

<sup>25</sup> Ibidem

<sup>26</sup> Ibidem

Yang. El día comienza a media noche; el verano nace en pleno invierno. Su mutación hacia el Yang se efectúa por intermedio de la madera.

El agua es generada por el metal, que tiene la facultad de condensar el rocío. El agua crea a la madera, controla al fuego y es controlada por la tierra. Ella es, además, como el bien supremo o como el mejor de los hombres. Beneficia a todas las cosas y no excluye a ninguna. Se coloca en los lugares que otros desdeñan: el declive, lo bajo. Es humilde y silenciosa. Situada en lo bajo, calladamente controla lo supremo. Es la fuente de vida; dispositoria del legado de los ancestros. Su raíz Yin genera todo el Yin y su raíz Yang calienta al Yang. En su seno tiene origen el calor que derrite los hielos y el fuego invidente que promueve la vida. A ella corresponden además el número uno; en ella se consuman las cosas concluidas y nacen los grandes comienzos. Representa también lo femenino y lo receptivo.

#### **Movimiento Madera:**

La madera representa el este, por donde sale el sol, y a ella corresponde el número tres; hace posible el armonioso orden de la mutación del Yin al Yang. Por esta razón se corresponde con el Pequeño Yang. Es la madre del fuego, el Yang Supremo. Al ser la madre del fuego, tiene la responsabilidad de crear un hijo saludable. El fuego es el rey del imperio. Si la madre no es adecuada, el fuego será débil, el rey será banal, inepto, y sus ministros y consejeros serán mediocres y conspiradores.<sup>27</sup>

La madera es creada por el agua. Su raíz Yin promueve el surgimiento de la madera, mientras que su raíz Yang promueve la generación del fuego. El fuego, surgido en el agua, comienza a calentar en el movimiento madera. Tiende a ascender porque los árboles ascienden y porque correspondiéndole la primera manifestación del fuego, es proclive a exagerar esta cualidad. La madera se esparce, se dispersa, cubre, abarca, y drena, no favorece el empantanamiento. Es sensible al viento que la mece y el viento es capaz de agitar el fuego que con facilidad flamea en su seno. La madera domina a la tierra y es controlada por el

---

<sup>27</sup> Ibidem

metal.

### **Movimiento Fuego:**

El fuego representa al Yang supremo, al sur, al calor y al número nueve. Hijo de la madera, crea a la tierra con sus cenizas y su lava, domina al metal al que es capaz de fundir, y es por el agua.

El fuego flamea, por lo que representa la cualidad indispensable para preservar la vida como fenómeno particular, no como fenómeno universal. Es intangible y siempre busca lo alto, la cumbre, como el emperador. El emperador, el supremo gobernante, controla lo esencial y lo esencial es intangible como el fuego.

El corazón representa al fuego, por lo que es el emperador. El emperador tiene tres cortesanos:

- a) El secretario particular, que lo protege y lo ayuda en los malos momentos y le propicia conocer los clamores de su pueblo, los murmullos de la corte y le sirve de vocero: Él Pericardio o Xin Bao.
- b) El receptor de las cenizas, de los restos sólidos luego de arder: el intestino grueso.
- c) El distribuidor del fuego por todo el organismo, del fuego que calienta: Sanjiao o Triple Función.

### **Movimiento Tierra:**

A la tierra corresponde el centro, el punto cardinal más importante, y el número cinco. La tierra representa el momento supremo de la mutación, el final del final y el principio del principio. Al corresponderle el centro, el pivote, en ella y a través de ella tienen lugar los cambios esenciales en el proceso de la mutación. Cuando la tierra, el centro, se afecta, se altera la mutación y el fenómeno amenaza con extinguirse o, lo que es lo mismo, transformarse en un fenómeno diferente.

La tierra es hija del fuego, madre del metal que se extrae de sus entrañas, domina al agua, a la que absorbe y conserva en sus profundidades oscuras, y es dominada por la madera.<sup>28</sup>

La tierra es la fuente de todos los materiales. De ella brota la vida y a ella va lo que vida fue. Por esta razón es también centro, en tanto estadio de transición, en tanto ruta o paso de uno a otro elemento. Por esto le pertenece la Quinta Estación, la estación del tránsito, del cambio. Se dice que la tierra nutre, transforma y transporta, ese es su movimiento.

### **Movimiento Metal:**

El metal es generado por la tierra y es la madre del agua; domina a la madera y es dominado por el fuego. El metal representa la transición del Yang al Yin. De manera similar a la madera, hace posible el armonioso orden de la mutación del Yang al Yin. Por esto se corresponde con el Pequeño Yin. A él también pertenecen el oeste, el sitio del ocaso, y el número siete, así como el otoño. Con el otoño comienza el final de mi ciclo y en él se gesta el próximo ciclo. El invierno, el frío y el Yin brotan del seno del metal: en su sequedad nace el agua. El metal es puro y fuerte, por lo que puede obligar, puede forzar. Su color es blanco como la niebla que intangible invade el ambiente, por lo que se parece a la energía vital. Es un modulador importante del fuego porque da origen al agua, debe oponerse a ser vencido por el fuego y debe vencer a la madera.

<b>MADERA</b>	<b>FUEGO</b>	<b>TIERRA</b>	<b>METAL</b>	<b>AGUA</b>
1. Pequeño Yang	Yang Supremo	Pivote	Pequeño Yin	Yin Supremo
2. Tres	Nueve	Cinco	Siete	Uno
3. Chen	Li	Kun	Tui	Kan
4. 3 y 8	2 y 7	5 y 10	4 y 9	1 y 6
5. Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
6. Primavera	Verano	5ta. Estación	Otoño	Invierno
7. Hígado	Corazón	Bazo	Pulmón	Riñón
8. Jia y Yi	Bing y Ding	Wu y Ji	Geng y Xin	Ren y Gui

<sup>28</sup> Ibidem

9. Zi y Chou	Yin, Mao Xu y Hai	Chen y Si	Wu y Wei	Shen y You
10. V. Biliar	I. Delgado	Estómago	I. Grueso	Vejiga
11. Viento	Calor	Humedad	Sequedad	Frío
12. Acido	Amargo	Dulce	Picante	Salado
13. Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
14. Acre	Quemado	Perfume	Rancio	Pútrido
15. Júpiter	Marte	Saturno	Venus	Mercurio
16. Visión	Gesto	Gusto	Olfato y tacto	Oído
17. Ojos	Lengua	Boca	Nariz	Oreja
18. Uñas	Cara	Texturas	Piel	Huesos
19. Tendones	Vasos y Sangre	Músculos	Pelo	Médula
20. Hum	Shen	Yi	Po	Zhi
21. Gentileza	Inteligencia	Confianza	Bondad	Lealtad
22. Decisión	Excitabilidad	Meditación	Sensibilidad	Voluntad
23. Ira	Alegría	Sociogo	Tristeza	Miedo
24. Cólera	Manía	Apatía	Melancolía	Terror y Ansiedad
25. Lágrima	Sudor	Saliva	Espujo	Orina
26. Drena	Caliente	Transporta	Purifica	Refresca
27. Resistencia a la fatiga	Ritmo o tiempo del movimiento	Fuerza	Sensorio, noción del movimiento	Coordinación y gracia
28. Impulsividad y duda	Hiperkinesia e Hipokinesia	Obsesión y Delirio	Susceptibilidad	Abulia, Hiperbulia y Pusilanidad
29. Armonización de la sangre y la energía	Energía Mental circulación sanguínea	Digestión, nutrición y energía nutritiva	Respiración y energía celestial	Reproducción, función neural, esencia y energía esencial
30. Do	La	Mi	Re	Sol
31. Jiao	Zhi	Gong	Shang	Yu
32. Grito	Risa	Canto	Sollozo	Gemido
33. Mijo, carnero	Trigo, pollo	Centeno, buey	Arroz, caballo	Legumbres, cerdo
34. Abusa de la vista	Abusa en el caminar	Permanecer sentado	Permanecer acostado	Permanecer de pie

### Interpretación de la enfermedad

#### ❖ Concepto de enfermedad

Podemos decir que la enfermedad es la posibilidad que el cuerpo tiene de expresar lo que la mente no pudo llegar a comprender y es el producto del desgaste energético y consecuente baja del sistema inmunológico debido al exceso de pensamiento y también al desgaste producido por la lucha entre lo que “es” y lo que uno “quisiera que sea”. Se puede decir que la enfermedad es la incapacidad de aceptar la propia realidad, y lo que a uno le rodea.<sup>29</sup>

Muchos creen que estar enfermo es estar tumbado en una cama, pero el miedo, la ansiedad, la inseguridad, el desamor, la incapacidad de generar vínculos, la falta de energía, la apatía, la indiferencia, la confusión, la falta de receptividad, de humildad, la desesperanza, son signos de desequilibrio y por lo tanto de enfermedad.

Los síntomas más comunes como ser que provoca enfermedad es insomnio, dolores articulares, problemas digestivos, depresión, estrés, dolores de piernas, jaquecas,, alergias, pueden ser aliados que nos permitan descubrir que hay algo que tenemos que cambiar, de igual forma las emociones tanto de alegría , tristeza y enojo como se mencionaron anteriormente.<sup>30</sup>

Si se detectan estos síntomas, se puede dar el espacio necesario para aprender a percibir y escuchar lo que hay atrás de toda manifestación corporal, si se aprende a acompañar comprendiendo los ciclos de autorregulación de la naturaleza, se estará dando una ayuda al cuerpo a contrarrestar estos malestares de forma natural, resolviendo y habiendo cambiado algo de nuestro modo de funcionar ante la vida. De lo contrario si se actúa sintomáticamente, es decir con medicación y sin un acompañamiento natural, estos síntomas o desequilibrios se manifestarán en enfermedad.

---

<sup>29</sup> Ibidem

<sup>30</sup> Ibidem

Si hemos de ser consistentes no se podrán validar percepciones que van más allá de lo demostrable objetivamente, y que permiten 'sentir' la enfermedad. Su razonamiento se basa en disquisiciones especulativas, en casos anecdóticos, en curaciones milagrosas, en influencias esotéricas, en vías corporales no demostrables y, sobre todo, en un permanente ataque a la medicina científica, a través de una crítica que sólo busca desprestigiarla ante el incauto que, decepcionado por sus altos costos, por la tecnificación, por la pérdida del calor de la relación médico-paciente y del cambio operado por el denominado 'mandato burocrático', busca en prácticas no ortodoxas alguna explicación y un poco de alivio a dolencias de múltiples orígenes, frente a las cuales la ciencia declara con honestidad su impotencia.

El enfermo acude entonces, al curandero, al brujo, al chamán, al 'médico alternativo', que le ofrecerán la curación a través de la convicción y la fe en 'métodos diferentes'.

Se colocan entonces bajo el cuidado de estos nuevos 'profetas' un sinnúmero de enfermos con todo tipo de problemas que van desde la depresión hasta pacientes con cáncer terminal. Se dice que, porque un segmento de la población acepta como verdad las 'medicinas alternativas' y cree ciegamente en ellas, en su actitud demuestran que dichas actividades tienen un aspecto de verdad social. Esto es absolutamente falso.

Tomando en cuenta lo anterior, se puede decir que al estar en desequilibrio tanto emocional como físicamente con nuestro cuerpo, es como comenzamos a desarrollar enfermedades y que al pretender curarlas desde la fragmentación o solucionarlas desde la medicina alópata, se pone en peligro el cuerpo poniendo medicamentos en él, afectándolo hasta matarlo, se intenta, más bien, verlo desde un enfoque distinto, con la ayuda de la psicología, por tanto, una de las enfermedades que esta considerada dentro de esta problemática es la diabetes, en la cual se centrara toda la investigación bajo estos parámetros para conocer cual ha sido el proceso de construcción de esta enfermedad.

### ❖ “Las enfermedades” como producto de condiciones ambientales

Las enfermedades pueden ser provocadas por condiciones ambientales a las que todos los seres humanos están expuestos, ya que en esta condición son los provocantes de desechos que a la larga contrae complicaciones a nivel salubridad en todas las personas, por ejemplo: específicamente en la ciudad de México, según Chaparro Aguilera, ésta es considerada como un desastre ambiental por los desechos generados y la cantidad de energía consumida tan sólo en un día de actividades. Además, si a esto se le suma que son demasiadas las personas en la ciudad, el grado de contaminación ambiental, en cuanto a olores y el ruido se refiere, es bastante.

El cuerpo humano, durante la niñez, pasando por la adolescencia y juventud, llegando finalmente a una adultez, es capaz de adaptarse a las diversas circunstancias extremosas del clima y de las estaciones del año; incluso, es tan fuerte que, puede soportar los excesos y la contaminación, ambos ambientales. Sin embargo, a pesar de que la resistencia del cuerpo humano puede llegar a ser duradera, es decir de años, su percepción inconsciente puede hacerlo enfermar y hasta morir, al no poder cambiar la condición en la que vive y se desarrolla.

Todo tiene una relación lógica. Y es que, como parte de la creación del planeta, el ser humano es también algo de naturaleza y del universo en sí mismo. Un desequilibrio en el entorno -en el macrocosmos de los individuos- pone en peligro la integridad de las personas y se puede considerar como un atentado con la naturaleza, la cual brinda todo lo necesario al ser humano para su subsistencia.

Es decir que, cualquier inestabilidad en el ambiente o macrocosmos del individuo, como: aire contaminado, falta de agua, elevadas temperaturas, lluvia ácida, polución visual o auditiva, entre otros; alteran aún más su percepción de la realidad, ya afectada por otras circunstancias provenientes de su microcosmos,

conduciéndolo así a una alteración emocional, cuyas consecuencias a largo plazo se devienen en enfermedades, muchas veces, inevitables.

Un sujeto con alteraciones emocionales, provenientes de problemas personales o existenciales, puede agravar su situación si las condiciones ambientales en las cuales se desenvuelve son extremas y trasgreden sus límites de paciencia o de tolerancia a la frustración, cayendo así en un estrés o depresión difíciles de controlar.

La contaminación biológica, química y física del aire; el suelo, los alimentos y el agua -incluidos los océanos- da lugar a un espectro amplio de problemas de salud. En 1988, una evaluación realizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) indicó que, mientras algunos problemas de contaminación están reduciéndose en los países industrializados, se están agravando rápidamente en los países en desarrollo; en particular en las ciudades grandes y en crecimiento, donde las normas de calidad ambiental, basadas en la salud, se contravienen con regularidad.

La contaminación del aire en las ciudades está relacionada con las enfermedades agudas y crónicas del pulmón, cardiopatía, cánceres del pulmón y el daño neurológico en los niños.<sup>31</sup>

En los últimos decenios, algunos de los niveles de contaminación ambiental más altos se centraron en las ciudades de países en desarrollo (en el caso del dióxido de azufre, 7 de las 10 peores del mundo), donde los efectos suelen ser más graves debido al clima tropical y a la exposición simultánea a otros agentes infecciosos.

En la actualidad, cinco de los índices de contaminación por dióxido de azufre más elevados del mundo corresponden a grandes ciudades de los países en

---

<sup>31</sup> Pedro y Bermejo. *Director Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología*. 2001 [s.p.]

desarrollo. Más de mil millones de personas viven en áreas urbanas con condiciones inadmisibles de calidad del aire.<sup>32</sup>

La Ciudad de México es considerada la “ciudad más grande del mundo” a nivel mundial y no precisamente por su extensión territorial; si no más bien por la cantidad de personas que habitan en ella y la adhesión, cada vez más próxima, del Distrito Federal con la zona limítrofe del Estado de México. Según la prospectiva, dentro de un par de años, la Ciudad de México podría ser vista como una megatrópolis; igual que otras grandes e importantes ciudades del mundo, como lo es Nueva York o Tokio, donde la calidad de vida y longevidad de las personas es cada vez menor, debido al ritmo de vida tan acelerado bajo el cual se desenvuelven.

Al parecer, el ser humano goza de tener una “vida light”, en donde la comida rápida, la televisión, la tecnología, la música, etc.; parecen consumirlo a él y no él a los productos. Se habla de una mentalidad “occidentalizada”, en donde el desarrollo económico y la innovadora tecnología son todo para “ser”.

La meditación, la posibilidad de pensar acerca de otras alternativas, el yoga, la espiritualidad, la calma, la lucidez, etc.; para el ser humano de este continente, ocasionan lentitud en la mente, entorpecen las actividades diarias o simplemente quitan tiempo. El ser humano no es consciente de que, habitando en un mundo tan caótico, plagado de contaminación ambiental, es precisamente eso lo que le hace falta para recuperar la calma y mejorar la salud mental y fisiológica.

Por otro lado, cabe mencionar que la contaminación biológica y química de los alimentos es un grave problema de salud mundial. Los contaminantes biológicos (bacterias patógenas, virus, parásitos, micotoxinas y biotoxinas) son los responsables de causar enfermedades diarreicas, tanto infecciosas como tóxicas, transmitidas por los alimentos. Y es que, de vuelta a los problemas de salud e higiene social, el acelerado ritmo de vida en el que se desenvuelve el ser humano

---

<sup>32</sup> Ibidem

contemporáneo, lo lleva a descuidar su dieta, haciéndolo consumir alimentos contaminados, cuya procedencia es dudosa y que -con el tiempo- le provoca enfermedades. Por ejemplo, en México, el cáncer de colón se está transformando en una enfermedad común entre la población adulta y dentro de unos años, este padecimiento será considerado una de las primeras causas de muerte entre los mexicanos.

Algunas pruebas de los efectos de la contaminación química de los alimentos sobre la salud son específicas, como por ejemplo el plomo, el mercurio y el cadmio; mientras que otras no son concluyentes, debido a la dificultad de aislar los factores causales y de medir exposiciones continuas subagudas.<sup>33</sup>

El cambio climático provocado por el hombre se debe fundamentalmente a la acumulación de gases “de efecto invernadero” en la atmósfera, como resultado de actividades tales como: el uso de combustibles fósiles, la deforestación a gran escala y la rápida expansión de la agricultura de regadío. Es de esperar que el cambio climático conlleve efectos directos e indirectos en la salud. Los efectos directos, como el aumento potencial de las defunciones debidas a la mayor frecuencia y gravedad de las olas de calor, son evidentemente más fáciles de predecir que los efectos indirectos. Estos últimos, mediados por la alteración de los ecosistemas, podrían consistir en cambios de los niveles de producción de alimentos que influirían en la nutrición de las personas.

El aumento de la contaminación del aire, sobre todo en las ciudades, a causa de los efectos combinados de los mayores niveles de radiación ultravioleta sobre las reacciones fotoquímicas al nivel del suelo y de las temperaturas más altas, sería un claro ejemplo de efecto indirecto no mediado por el cambio de ecosistema. Los efectos indirectos son sumamente difíciles de evaluar, dado el gran número y diversidad de las variables implicadas. Además, la importancia relativa de los

---

<sup>33</sup> Ibidem

diferentes componentes del cambio climático variará según el impacto en la salud considerado.<sup>34</sup>

El fenómeno de la globalización es un proceso imposible de detener que afecta en las enfermedades, sustentado por el enorme avance tecnológico de los últimos años. La globalización está asociada con los graves problemas ambientales, la explosión demográfica, el desempleo masivo, los grandes movimientos migratorios, el incremento de la delincuencia, la expansión del narcotráfico, la agudización de los conflictos interétnicos y religiosos, la expansión de la pobreza y la indigencia, la feminización de la pobreza y de la fuerza de trabajo, la aparición de enfermedades como el SIDA, y la reaparición de epidemias tradicionales ya vencidas (tuberculosis, malaria, cólera, etc.).

En algunos países como México, la educación, la enseñanza y las actividades en materia de nutrición se relacionan con ciertas enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Estas incluyen obesidad, arteriosclerosis y enfermedad coronaria, hipertensión o presión arterial elevada (que puede llevar a un accidente cerebrovascular), ciertos tipos de cáncer, osteoporosis, caries dentales y pérdida de los dientes, algunas enfermedades hepáticas y renales, diabetes mellitus, alcoholismo y otras. La mayoría de estas enfermedades tienen factores dietéticos o nutricionales conocidos en su etiología o en su tratamiento, o en ambos. Ahora es evidente que la incidencia de muchas de estas condiciones o enfermedades crónicas está en aumento.

Algunos países son testigos de una transición que va de los importantes problemas nutricionales relacionados con la pobreza y el bajo consumo, a las enfermedades asociadas con la nutrición por el consumo excesivo y la abundancia.

En otras naciones, más que una transición, es una situación donde una parte de la población tiene problemas relacionados con la pobreza y la desnutrición y otra

---

<sup>34</sup> McMichael, A.J. Haines, R. Slooff y S. Kovats. *Climate Change and human health. World Health Organization*. 1996

tiene problemas relacionados con la abundancia, estilos de vida más sedentarios y exceso de consumo de energía o de ciertos alimentos.<sup>35</sup>

Se reconoce que un excesivo consumo de energía, ciertas grasas, colesterol, alcohol y sodio (sobre todo la sal) y un consumo bajo de frutas, hortalizas y fibras, junto con estilos de vida sedentarios, contribuyen en forma importante al aumento en la incidencia de enfermedades crónicas. Estos cuadros se describen con frecuencia como enfermedades nutricionales de la abundancia, descripción fácil que lleva a equívocos. Otros factores, distintos a los ingresos, influyen en los cambios de la incidencia de estas enfermedades, y en países mucho más prósperos, son los pobres los que más las sufren.

Otro de los problemas a nivel ambiental es la contaminación del agua, pues el agua sucia que sale del uso doméstico, de industrias, escuelas y hospitales se vierte en el Río Tula, de ahí pasa al Río Pánuco y finalmente desemboca en el Golfo de México. Es por eso que la contaminación que la misma población genera, afecta directamente a varios estados de la República Mexicana: San Luis Potosí, Hidalgo, Tamaulipas y a las aguas del Golfo de México. De esta manera se está ensuciando las fuentes de abastecimiento de otras poblaciones, ya que se contamina el líquido con que ellos riegan sus cultivos y, en consecuencia, tanto ellos como la demás población, se ingiere a menudo frutas y verduras contaminadas por los propios deshechos de la población.<sup>36</sup>

Cuando los pozos de extracción o los tanques de almacenamiento de agua potable están sucios, las sustancias tóxicas se filtran al subsuelo y poco a poco comienzan a contaminar los mantos acuíferos; de ahí que la calidad del agua se pueda modificar antes de que lleguen a la población para su consumo, aunque la contaminación también puede ser debido al tratamiento deficiente de las plantas potabilizadoras, la contaminación que puede ocurrir en depósitos domiciliarios

---

<sup>35</sup> Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo, Departamento de Agricultura:  
<http://www.fao.org/DROCREP/006/W0073S/w0073s0r.htm>

<sup>36</sup> Encinas R. A. *El agua y la ciudad*. 1999

(cisternas o tinacos) o la contaminación por metales ocasionados por la corrosión de los sistemas de tuberías de la red de distribución y la domiciliaria.<sup>37</sup>

Mientras el ser humano no se haga consciente de todos estos factores enumerados arriba, su calidad de vida irá descendiendo y los padecimientos crónico-degenerativos serán quienes rijan su vida, al verse condicionadas a tratamientos. Asimismo, es necesario que las personas aprehendan a valorar y cuidar más su entorno ambiental, a fin de evitar las crisis existenciales, es aquí donde radica la importancia de las condiciones ambientales, pues es parte de esta problemática lo que tienen enferma la población de esta ciudad y muchas otras del mundo.

#### ❖ **Medicina alternativa para la diabetes**

Al estar en desequilibrio tanto emocional como físicamente con nuestro cuerpo, es como comenzamos a desarrollar enfermedades y que al pretender curarlas desde la fragmentación o solucionarlas desde la medicina alópata, se pone en peligro el cuerpo proporcionando medicamentos en él, afectándolo hasta matarlo, se intenta, más bien, verlo desde un enfoque distinto, con la ayuda de la psicología que proponga una solución desde la mirada de la medicina alternativa, por tanto, una de las enfermedades que esta considerada dentro de esta problemática es la diabetes.

Como se ha mencionado en el capítulo 1, la diabetes presenta un cuadro muy particular cuando se diagnostica, por tanto, una vez confirmada esta y después de haber sido atendido por el médico, se puede recurrir a técnicas de la medicina alternativa que pueden ser de mayor ayuda al pretender que la persona este más

---

<sup>37</sup> Ibidem

interesada en lo que sucede en su cuerpo. Se clasifican a los especialistas en la medicina alternativa por especialidades:

### **Nutrición, complementos nutricionales y plantas medicinales**

Los encargados de esta categoría son los especialistas en nutrición, médicos naturistas y herbolarios. Estos últimos pueden proporcionar consejos nutricionales, programas de ejercicio y remedios o curas a base de plantas. Los especialistas en nutrición se concentran únicamente en la comida y los procesos de nutrición. Para problemas de peso, se puede consultar tanto uno como otro y ambos pueden recomendar regímenes de complementos vitamínicos. Los herbolarios asesoran sobre los usos de las plantas y sus cualidades curativas.<sup>38</sup>

### **Terapia de movimiento**

Su función es ayudar a desarrollar un plan que hará que el control de la diabetes sea tan fácil y tan libre de estrés como sea posible.

### **Oxigenoterapia**

Esta terapia es considerada alternativamente, como una terapia natural por aquellos que ven el oxígeno como un agente natural y como una terapia tradicional basada en fármacos por aquellos que consideran el oxígeno como una droga, pero se trata en este apartado desde el primer punto de vista. Su principal aplicación en la diabetes es la deficiente cicatrización de las heridas, se hará más énfasis de esta en el apartado de tratamientos y resultados.<sup>39</sup>

### **Terapias bioenergéticas**

Se trata de especialidades de digitopuntura, shiatsu, acupuntura, curación por contacto biomagnético, homeopatía, terapia de polaridad, reflexología y tai-chi. Los profesionales que practican las terapias bioenergéticas manipulan o influyen en los campos de energía del cuerpo de distintas formas, ya sea mediante la imposición de manos, la aplicación de presión, la ingestión de elementos naturales que alteran la fuerza vital del cuerpo o determinados ejercicios suaves.

---

<sup>38</sup> Mitchell, D. *La diabetes*. 1999. [s.p.]

<sup>39</sup> Ibidem. [s.p.]

### **Terapias cuerpo-mente**

Incluyen la terapia respiratoria, el masaje, la visualización y las imágenes dirigidas y el yoga. Los profesionales del yoga normalmente enseñan y practican las técnicas de la respiración y la meditación; los hipnoterapeutas a menudo utilizan la visualización durante sus sesiones, muchos terapeutas del masaje están formados también en reflexología y algunos homeópatas practican las terapias cuerpo-mente.

De esta manera con las especialidades de la medicina alternativa y gracias a las pruebas para el control de la diabetes y sus complicaciones, se llega a la conclusión de que las personas que padecen dicha enfermedad y que mantienen sus niveles de glucosa lo más cercanos a lo normal que se pueda, reducen el riesgo de sufrir complicaciones diabéticas al menos en un 50% a comparación de las personas que no mantienen los niveles “normales” y que no ejercen alguna especialidad dentro de esta disciplina.<sup>40</sup>

Durante años los médicos y los investigadores han comprobado que los niveles de glucosa de los diabéticos aumentan en los momentos de estrés, tales como adrenalina, que se dispara en cantidades grandes al pasar las personas por lo que ellas mismas podrían describir como problemas en las cuales están en juego muchas emociones. Aunque el estrés no causa diabetes puede hacer que ésta se desencadene en las personas que por su alimentación y condiciones de vida, tienen mayor posibilidad de padecerla, el hecho de controlar el estrés, se puede llegar a tener un gran impacto en la capacidad de controlar la enfermedad.

El concepto de la relación entre cuerpo y mente -la intrincada relación entre causa y efecto entre lo que se piensa y lo que se siente y como el cuerpo responde fisiológicamente-, se puede enfocar entre el conocimiento de lo que es la enfermedad, el estrés y la relación que se mantiene con el cuerpo-mente.

---

<sup>40</sup> Ibidem. [s.p.]

Hay muchas formas de entender lo que es el estrés, las investigaciones muestran que la manera en la que las personas enfrentan cualquier situación estresante esta determinada por muchos aspectos psicológicos, sociales, ambientales y físicos, tales como el humor que se tenga en el momento en que se produce el factor estresante, sentimientos reprimidos, edad, sexo, raza, herencia, cantidad de apoyo social de la familia y los amigos, el estado de salud, etc. una forma en la que el cuerpo responde ante el estrés es aumentando el nivel de glucosa en la sangre.<sup>41</sup>

En el caso de una persona diabética, es estrés puede hacer que se incremente la cantidad de insulina o de hipoglucemiantes orales, para disminuir los niveles de glucosa. El estrés emocional y psicológico se puede reducir utilizando diversas técnicas de control. El estrés físico, el provocado por un resfriado, la gripe o un traumatismo, puede requerir intervención médica, aunque atendiendo a las necesidades corporales, se puede recurrir a la medicina alternativa, la cual tiene una excelente calidad para la superación de estos tipos de estrés.

Aunque el estrés afecta a todo el mundo algunos afectan especialmente a los diabéticos los cuales pueden ser desde los estados:

Físicos – Músculos tensos o agarrotados, sudor, dolor de cabeza, dientes que rechinan, dificultad para digerir los alimentos o como si se atragatara, dolor de estómago, náuseas, vómito, diarrea, estreñimiento, fatiga, estremecimientos o temblores, aumento o pérdida de peso, conciencia de los latidos del corazón, pérdida del interés en el sexo, orina frecuente o urgente.

Emocionales y Cognitivos – Se siente tenso, irritable, inquieto, preocupado, deprimido, incapaz de relajarse ni concentrarse, y presenta fallos de memoria y ansiedad con cierta frecuencia.

---

<sup>41</sup> Ibidem. [s.p.]

De comportamiento – Llanto, dificultad en acabar las tareas que empieza, problemas para dormir, inquietud, puños apretados, mala cara o cara tensa, cambios en la alimentación y el consumo de bebida o de tabaco.<sup>42</sup>

La diabetes no a todas las personas que la padecen les gusta tenerla; a la mayoría de las personas que se les ha diagnosticado la diabetes, pasan por muchas emociones diferentes al respecto, normalmente la sorpresa y la confusión van seguidas de la negación (es casi imposible que no le haya pasado a la mayoría de los diabéticos).

El miedo y la ansiedad son reacciones comunes que con el tiempo se pueden eliminar, una vez que se acepta la condición, se puede aprender a controlar y minimizar cualquier aplicación para continuar con la vida normal, pero seguirá habiendo días, en las que se presentará estrés por padecer diabetes.<sup>43</sup>

Mientras se mantenga los niveles de glucosa en sangre dentro de los límites normales, los síntomas disminuirán, pudiendo encontrar la diabetes como un padecimiento invisible. Pero la nutrición y a veces las actividades que se realizan se tendrán que moderar para poder controlar los niveles de glucosa y tomar la medicación. Otra cuestión estresante es el parecer ser como todo el mundo y sin embargo ser diferente por tener una enfermedad.

La frustración puede ser que las personas se sientan abrumadas por la enfermedad y sin embargo tener que tratarla, cuando se está frustrado, las ganas de hacer las cosas que se necesitan hacer no se tienen. Se puede perder la motivación para seguir adelante. La preocupación por tener una reacción con la insulina, tener que hacer ejercicio en una forma regular, sentirse diferente de los demás, y saber que la diabetes no va a desaparecer, son situaciones frustrantes

---

<sup>42</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>43</sup> Ibidem. [s.p.]

para cualquier persona, no obstante éstas, se pueden reducir o eliminar integrando prácticas de curación natural a su estilo de vida. Debido a que las terapias naturales trabajan con el cuerpo y con la energía vital, en vez de introducir algo extraño en él, se puede tener un mejor control de sí mismo y controlar mejor la afección.

Hipócrates, el padre de la medicina, creía que la salud es un estado de armonía entre la mente, el cuerpo, y el entorno externo. Su frase “la fuerza de curación natural que está dentro de cada uno, es la mayor fuerza para estar sano”, se refiere que todas las personas poseen el poder de curarse a sí mismos, hasta cierto punto, una vez que integren y equilibran la mente y el cuerpo con su entorno. Las terapias naturales apoyan este concepto porque están basadas en la relación entre el cuerpo y la mente y trabajan con ella.<sup>44</sup>

La comprensión y evidencia creciente de que las técnicas del cuerpo y la mente, tales como la meditación, el yoga, la visualización, la hipnosis y terapias de relajación, tienen un efecto significativo en el tratamiento de enfermedades y se han desarrollado en lo que se conoce como medicina alternativa, en específico del cuerpo-mente y órgano-emoción.

Las terapias arriba mencionadas, tienen varios conceptos básicos como es que la mente tiene un efecto fundamental en la salud física, la mejor forma de curarla es tratando a la persona en una forma integral; se debería participar de forma activa en la propia asistencia sanitaria; mediante la ejercitación del control psicológico las personas pueden evitar o reducir los efectos de la enfermedad.

La medicina cuerpo-mente desempeña un papel significativo en la diabetes. El estrés es un factor muy importante a tener en cuenta para el seguimiento y control de la enfermedad. El éxito de las terapias de reducción del estrés varía de una persona a otra. La respuesta dependerá del estado de la diabetes y otras afecciones médicas y la constancia de cómo se lleve la terapia.

---

<sup>44</sup> Ibidem. [s.p.]

La mente y el cuerpo son inseparables, una emoción básica como el miedo se puede describir como un sentimiento abstracto o como una molécula tangible de hormona de la adrenalina. Sin el sentimiento no hay hormonas, sin la hormona no hay sentimiento.<sup>45</sup>

El control sano de las emociones y las actitudes es un factor clave del mantenimiento de los niveles de la glucosa en la sangre bajo control. Un control sano incluye el uso de terapias naturales para complementar y a menudo, reducir la dependencia del tratamiento médico.

El estrés puede causar fluctuaciones en los niveles de glucosa en sangre de forma directa o indirecta. En épocas de estrés por ejemplo, algunos diabéticos no siguen sus planes normales de comidas o se olvidan de hacer ejercicio, tienen problemas para dormirse o saltan la meditación. Cualquiera de estos comportamientos pueden provocar un incremento de niveles de glucosa en la sangre y en ocasiones de mucho estrés, las glándulas suprarrenales liberan una gran cantidad de hormona, como la adrenalina y la hidrocortisona, en el torrente sanguíneo. En las personas sin diabetes, el azúcar suplementario es utilizado por las células como energía. En los diabéticos se acumula en sangre y pueden causar síntomas de hiperglucemia, tales como boca seca, ganas de orinar y dolor u hormigueo en los brazos y piernas, la depresión es habitual en los diabéticos, especialmente poco después de que se les diagnostica la enfermedad o cuando ésta empeora.

La diabetes es una enfermedad crónica, lo último que el cuerpo necesita son mensajes negativos crónicos; quizá más poderoso para alterar el entorno interior del cuerpo son los sentimientos de esperanza y amor. Dado que los mensajes negativos dejan poco espacio para la esperanza, a menos de que se niegue a

---

<sup>45</sup> Ibidem. [s.p.]

escuchar otras palabras y se crea en el poder de la mente y cuerpo para mejorar la vida. Es probable que la diabetes no se cure con esto, pero se puede vivir la vida lo más intensamente posible. Cuando se quiera a sí mismo, se dará ese paso adelante y se probará el yoga, el masaje o los remedios a base de plantas para que ayuden a controlar la diabetes y a mejorar la salud y bienestar generales.

Un componente inherente a las terapias naturales es su capacidad de permitir a las personas hacerse más conscientes de la íntima relación que existe entre el cuerpo y la mente.

Cualquiera de las terapias naturales que se tratan, pueden hacer que las personas se den cuenta de esta relación, y les permitan tener más control sobre la diabetes.<sup>46</sup>

Quizás la forma más popular de utilizar las terapias naturales sea en la reducción y el manejo de estrés. Cuando el estrés causa fluctuaciones en el azúcar en sangre y en los niveles de hormonas, el control de la diabetes puede ser difícil. Se puede usar terapias naturales de reducción de estrés, hay que practicarlas cuando se reciba señales de que el cuerpo tiene estrés y está teniendo un gran impacto.

---

<sup>46</sup> Ibidem. [s.p.]

## Diagnóstico desde la mirada de medicina alternativa

Al igual que en la medicina alópata, la diabetes se diagnostica con síntomas muy característicos, como hambre frecuente, sed, orinar periódicamente y pérdida de peso, entre otros. Si bien es cierto que estos son los síntomas físicos más frecuentes, lo mismo suele suceder con los aspectos emocionales.

Las emociones se desarrollan a partir de la convivencia con los demás, en donde los sentimientos que se generan y que permanecen de alguna forma al interior del cuerpo, al no poderse liberar conscientemente, desarrollan algún padecimiento; en este caso la diabetes.<sup>47</sup> A continuación se describirán los procesos en que se dan estas relaciones, las cuales -simultáneamente- provocan en las personas estrés, como resultado de estar involucradas en diferentes tipos de relaciones y desempeñar diversos roles de conducta. También se haya sus propios pensamientos y las emociones generadas a lo largo de la vida.

### Relación con familia

Todos están expuestos cotidianamente a grandes choques emocionales. En el conjunto de la familia se vive un clima de amenaza constante. Subyace el miedo a situaciones peligrosas que no se sabe cuando ni como se van a desatar. El disparador puede ser cualquier integrante, en forma fija o rotativa.

Se ha denominado como estrés familiar, por entender que la situación de tensión toma estas dimensiones, cuando abarca a un conjunto estable de personas, en este caso la familiar. Se puede denominar como un trastorno en alarmante crecimiento, sus consecuencias: disminuye la calidad de vida, aumenta las situaciones de riesgo, debilita para enfrentar los distintos problemas socioeconómicos.<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> Cano, C. A. *Sociedad española para el estudio de ansiedad y estrés*. 2002

<sup>48</sup> Ibidem.

Dentro del núcleo familiar suelen desarrollarse diversos tipos de estrés o disturbios que pueden, incluso, alterar las funciones básicas de la familia.

En vez de	Encontramos
Colaboración	Competencia
Coparticipación	Dominio
Estímulo	Exigencia
Apoyo	Desvalorización
Crítica.	Descalificación.

Lo anterior genera un ámbito de inseguridad, lucha y peligro constante; se está siempre expuesto al ataque, a una reacción inesperada, reina la incertidumbre y constantemente hay un "me cayó como un balde de agua fría". Ante estas situaciones no se puede hacer uso de los recursos propios y se carece de una respuesta adecuada, por lo que las reacciones inmediatas giran en torno a:

Verdaderos ataques de enojo o furia; aspectos que caracterizan a la persona como alguien desubicada, loca o histérica. Huir de la situación en una forma de "escapar a ciegas", que muchas veces implica el abandono momentáneo o no del hogar.<sup>49</sup>

- La inactividad, parálisis.
- Mutismo.
- Otros tipos de respuestas que dañan seriamente la salud como ser acudir a la droga, el alcohol, la compulsión ingerir alimentos.
- Estas situaciones actúan en cadena en el resto de la familia en forma de malestar y son patógenas para todos.

Los "contratos" no dichos con que comienza la pareja en el ámbito familiar son tal que, los lleva a estas situaciones que definen el estrés familiar. Contratos que tienen que ver con lo que se espera del otro, de la configuración familiar o de los hijos.

---

<sup>49</sup>Ibidem.

Por ejemplo:

Los dos esperan del otro lo que el otro no es. De una forma, más o menos consciente, lo saben; resulta ser algo de lo que no se habla y que ambos intentan modificar algo sustancial del otro. Si se da de esta forma va a generar en la pareja una lucha sin cuartel, a fin de no modificar una característica esencial; lucha cruel, cada vez más violenta y desgastante.

En este punto lo indicado que es aclarar en forma explícita y verbal que es lo que cada uno espera del otro y así abrir el diálogo sobre estas cuestiones.

En la educación de los hijos, los padres tienen objetivos opuestos y no confrontan para llegar a un acuerdo. Se da un desconocimiento mutuo de los límites innegociables para cada uno con los hijos. Resultando ser muy impactante para cada padre cuando el otro fija alguna regla o permiso que se desprenden de esos límites sin percibir claramente de que se trata.<sup>50</sup>

No se sabe como ni por donde frenar este tipo de irrupciones y las reacciones aumenta la distancia de la pareja. Estas configuraciones de pareja llevan a toda la familia a los choques emocionales constantes; situación que lleva a la familia a entrar en dinámicas distintas, llegando al punto de que no se entienda nadie y por ende alguno de los integrantes ya sea la pareja (padre-madre) puedan absorber los problemas familiares, lo que ocasiona -a largo plazo- enfermedades crónico-degenerativas. Esto ocurre por la falta de habilidad para solucionar los conflictos. Además, denota la incapacidad para exteriorizar las emociones, quedando resguardadas en el cuerpo y provocando el padecimiento.

### **Relación con otras personas**

El estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.

---

<sup>50</sup> Ibidem.

Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, sentimental, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), en donde las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.

Muchas veces la ansiedad y el estrés se usan como sinónimos, entendiendo en ambos casos un mismo tipo de reacción emocional, caracterizada por alta activación fisiológica. Sin embargo, existen tradiciones diferentes a la hora de estudiar ambos fenómenos.<sup>51</sup>

El estrés es un proceso más amplio de adaptación al medio. La ansiedad es una reacción emocional de alerta ante una amenaza. Se puede decir que dentro del proceso de cambios que implica el estrés, la ansiedad es la reacción emocional más frecuente.

Muchos estímulos o situaciones pueden provocar en el individuo la necesidad de movilizar recursos para dar respuesta a las demanda de dicho estímulo, o para volver al estado inicial de equilibrio en el que se encontraba inicialmente. Al estímulo se le llama “estresor”, o situación estresante.

La situación que se mantiene con la pareja en muchas ocasiones, puede ser estresante o agobiante y sucede cuando no se mantiene una estabilidad emocional con la pareja, en donde uno de ellos o ambos comienzan a sentirse incómodos con lo que tienen o han formado. Comienzan a experimentar estados de incomprensión, llevándolos a mantener una riña que, en muchas ocasiones, dura mucho tiempo y en otras no hay remedio.

El estrés que se desarrolla desde este punto es porque no se cuentan con las suficientes herramientas para poder terminar con una relación que se considera autodestructiva y ello sucede porque alguno de los dos forma dependencia, y por

---

<sup>51</sup> Ibidem.

tanto no es posible dejar al otro sin sentirse mal, pues se deposita en la pareja la confianza, lo que se confunde con “amor”, pero con una desvalorización personal. Es decir que hace que las personas ya no quieran estar juntas, se llegue a extremos hasta del suicidio, pero todo ello es por la falsa visión de lo que se espera de la relación, en donde el estrés y ansiedad que crece junto con ésta lo que lleva a no poder ser decisivo en ese aspecto.

El abandono que se siente de la persona provoca emociones que, en muchas ocasiones, no pueden liberarse o que se resguardan y tienden a modificarse con el tiempo.

El cambio sentimental de las personas, se da por ejemplo cuando se siente un gran amor y respeto por la pareja que, al paso del tiempo, por descuido o rutina, se convierte en recelo e ira por lo que la pareja hace. Al perder la situación de control y no poderla manejar de manera un tanto adecuada, el cuerpo comienza a debilitarse debido a la pérdida de energía invertida y se producen cambios en la persona, ya que la carga emocional es muy grande y es entonces cuando puede reflejarse la enfermedad o los padecimientos que llevan al sujeto a experimentar condiciones difíciles de erradicar o curar.

Otro factor de estrés es el laboral, ya que la presión crea en los individuos los mismos efectos. El estrés, además de producir ansiedad, puede producir enfado o ira, irritabilidad, tristeza-depresión, y otras reacciones emocionales que también se pueden reconocer. Pero además de estas reacciones emocionales se pueden identificar claramente otros síntomas producidos por el estrés, como son: el agotamiento físico, la falta de rendimiento, entre otros.

Finalmente, si el estrés es muy intenso y se prolonga con el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales; en definitiva, severos problemas de salud.<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup> Ibidem.

Los factores psicosociales que inciden en el estrés laboral tienen que ver con las demandas de la situación (o contexto laboral) y con las características del individuo.

La importancia que las características contextuales (entorno de trabajo) tienen para determinar la respuesta del individuo está en función del grado de precisión o ambigüedad que dicho contexto presente. Es decir, cuando una situación tiene mucha "fuerza", las variables personales son poco importantes porque el comportamiento está muy pautado. Por el contrario, si la situación no es clara, se presta a la interpretación del sujeto. En este caso, las características del individuo son más determinantes de su conducta.<sup>53</sup>

La naturaleza de cada trabajo exige una mayor o menor cantidad de recursos a los trabajadores, independientemente de sus diferencias individuales. Unos trabajos exigen prisa, inmediatez; otros exigen precisión o exactitud; otros exigen un gran esfuerzo físico o un gran esfuerzo mental; otros tantos acarrear una gran responsabilidad, pues las consecuencias de un error pueden ser vitales, etc. En el ámbito laboral, los estresores que se presentan influyen de forma importante en el sujeto. Existen profesiones con niveles de estrés más altos que otros; hay situaciones laborales objetivas, con mucha fuerza contextual que son potencialmente más estresantes que otras.

Además de tener en cuenta la profesión y el contexto laboral, se deben tomar en cuenta las diferencias individuales. Así, dos personas en un mismo puesto de trabajo pueden responder de manera muy diferente.<sup>54</sup>

Cualquier situación o condición que presiona al individuo en su actividad laboral puede provocar la reacción de estrés e incluso, en ocasiones, aunque la situación objetivamente no sea muy estresante (por ejemplo, puede que sea agobiante para un individuo, pero que no lo sea para otro), si un individuo interpreta dicha situación como un peligro, o como una amenaza potencial, surgirá la reacción de estrés. Inicialmente el estrés puede dinamizar la actividad del individuo,

---

<sup>53</sup> Ibidem.

<sup>54</sup> Ibidem.

provocando un proceso de incremento de recursos (atención, memoria, activación fisiológica, rendimiento, etc.) que hace aumentar la productividad. Sin embargo, cuando este proceso de activación es muy intenso o se prolonga por mucho tiempo, los recursos se agotan y llega el cansancio, así como la pérdida de rendimiento.

El estrés puede influir negativamente sobre la salud por varias vías, como lo es caer a largo plazo en enfermedades terribles; por ejemplo, las crónico-degenerativas. Por eso es prescindible hacer caso a cualquier tipo de estrés o reacción que permita darse cuenta a tiempo de lo que sucede con el cuerpo y evitar hundirse en ello.<sup>55</sup>

## **Emociones**

Las emociones son otro tipo de factores que se toman, desde el punto de vista de esta disciplina, para el diagnóstico de muchas enfermedades, pues el cuerpo es el que alberga todo tipo de emociones que, al tener una mala secuencia, ocasiona que el cuerpo entre en una función diferente, poniendo en peligro el equilibrio corporal. Estas emociones pueden ser la alegría (exagerada), la ira, el miedo, la tristeza y ansiedad. Lo anterior mal combinado ocasiona que el cuerpo se enferme.

Las situaciones arriba mencionadas son factores o causas que provocan que éstas aparezcan en mayor o menor grado, aún así el problema no es que surjan, pues se sabe que la vida de los seres humanos está llena de pasiones y sentimientos. El problema radica en que el depositar cualquiera de estas emociones, con una intensidad fuerte, provoca que el cuerpo gaste una excesiva energía, combatiendo con todo lo que influye en esa emoción.

Como se observó en el apartado de los cinco elementos, las emociones están ligadas a todo, desde los órganos del cuerpo, hasta las estaciones del año. Es por

---

<sup>55</sup> Ibidem.

ello importante considerar que si una emoción es dominante, dependiendo su ubicación y su intensidad, es como puede llegar a afectar al cuerpo, al grado de enfermarlo, como en el caso particular de la diabetes.

## Tratamiento y Resultados

Una vez confirmado el diagnóstico de diabetes, se puede explorar las técnicas de la medicina alternativa. Existen algunos tratamientos naturales para tratar a la diabetes, las complicaciones que puede presentar y los factores que les afecta, como el estrés, la alimentación y el ejercicio. Estas terapias naturales también pueden utilizarse para prevenir o reducir la gravedad de las personas diabéticas.

Estos tratamientos son holísticos, lo que significa que en su proceso curativo, toman en consideración el cuerpo. Cuando el cuerpo se cuida en su totalidad, existen muchas más posibilidades de que se mantenga sano y en buen estado físico y en consecuencia, de controlar mejor los niveles de glucosa en sangre.

### Acupuntura

La técnica médica de la acupuntura, ha sido practicada por los chinos desde hace más de 5000 años. Al igual que la digitopuntura, se basa en la idea de conservar en equilibrio la energía vital. En lugar de presión manual, los acupuntores insertan agujas muy finas y agudas en la piel, en puntos de acupuntura que hay a lo largo de los meridianos, con el objetivo de desbloquear la energía obstruida.

Según la medicina china, la diabetes se produce por un desarreglo o disfunción del estómago, el bazo, el riñón y el pulmón y su tratamiento implica restablecer la función normal de estos órganos. Los chinos también creen que la dieta desempeña un papel importante en el control o regulación de la diabetes, y constatan que los pacientes cuya diabetes está bien regulada por una dieta suelen responder bien a la acupuntura.<sup>56</sup>

En las personas que padecen diabetes de tipo II, la acupuntura puede hacer que disminuya su necesidad de insulina y de fármacos antidiabéticos, aunque sólo después de un tratamiento prolongado.

---

<sup>56</sup> Mitchell, D. *La diabetes*. 1999. [s.p.]

La acupuntura puede aliviar el dolor que causa la neuropatía diabética y contribuir a estimular el funcionamiento del páncreas, el hígado, los riñones y las glándulas suprarrenales. La acupuntura en concreto, la teoría de las endorfinas se basa en el hecho comprobado de un incremento del nivel de endorfinas en el líquido cefalorraquídeo de personas que han sido objeto de un tratamiento de acupuntura.

La acupuntura y la digitopuntura liberan la fuerza vital que ha quedado bloqueada en los meridianos, lo que permite el flujo libre de la energía y restituye el cuerpo a un estado de equilibrio y armonía.<sup>57</sup>

Quiénes han recibido formación en la práctica tradicional china, éstas personas invariablemente recaban una información que va más allá de la que recogen los acupuntores. Examinan el aspecto global de la persona, principalmente los ojos, la piel, la cara y la lengua. Los chinos creen que la textura, el color y la forma de la lengua, por ejemplo, pueden revelar la presencia de trastornos en otras partes del cuerpo. También recaban información sobre los hábitos alimentarios y los problemas de eliminación, escuchan la voz, la respiración y la tos, y toman nota de cualquier tipo de olor bucal.

Muchos acupuntores tradicionales utilizan una técnica llamada diagnóstico por el pulso, que les permite identificar zonas del cuerpo que presentan un bloqueo o perturbación de la energía. Para conseguirlo, toman el pulso de la arteria radial en la muñeca y a partir de aquí, examinan nueve pulsos distintos que corresponden a diferentes partes del cuerpo.<sup>58</sup>

Las agujas de acupuntura son de acero inoxidable o de una aleación de plata y miden invariablemente entre 6.35 y 8.90 cms. El profesional introduce las agujas unos cuantos milímetros en la piel, donde permanecen durante unos veinte

---

<sup>57</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>58</sup> Ibidem. [s.p.]

minutos. El lugar exacto y el número de agujas introducidas dependerá de la enfermedad que se esté tratando.

Otra técnica es la electroacupuntura en la cual se acopla a las agujas un estimulador eléctrico que produce una corriente de bajo voltaje. Según algunos profesionales, esa técnica aumento notablemente la eficacia del tratamiento.

La acupuntura puede decirse que es dolorosa y no, algunas personas sienten poco dolor o ninguno, cuando se insertan las agujas, dicen notar una “sensación leve de dolor”, algo parecido a soltar un músculo en tensión, o afirman que en ciertos puntos sienten una ligera molestia pero en otros no, después del tratamiento, todas ellas suelen sentirse más equilibradas y tranquilas.

Algunos puntos se pueden tratar en personas con diabetes. Los puntos donde hay que tratar dolores relacionados con la neuropatía diabética dependen de la localización de dichos dolores.<sup>59</sup>

BL 20, situado en el centro de la espalda, a cada lado de la espina dorsal, es un punto esencial en la regulación del sistema digestivo.

BL 21, inmediatamente debajo del BL 20, regula el estómago.

BL 23, a cada lado de la espina dorsal, a la altura de la cintura, es el punto fundamental para regular la función renal.

CV, situado en medio del abdomen, bajo el ombligo, es clave para controlar la función de la vejiga, sobre todo cuando existe micción frecuente.

KI 5, junto a la parte interior de los tobillos, fortalece básicamente el funcionamiento de los riñones. El número de sesiones necesarias dependerá de la ubicación e intensidad del dolor.

### **Biofeedback**

Constituye uno de los mejores ejemplos de técnicas que abren las puertas de la comunicación entre la mente y el cuerpo. Con frecuencia se utiliza conjuntamente

---

<sup>59</sup> Ibidem. [s.p.]

con la visualización u otros métodos de relajación como medio para alcanzar un alivio global del estrés y la tensión muscular, mejorar la circulación de la sangre, hacer disminuir la presión arterial y los niveles de glucosa en sangre y calmar el dolor.<sup>60</sup>

Todos reciben cada día biofeedback del cuerpo: si se siente hambre, si hace rato que no se come o cuando se esta en tensión, los músculos se tensan. Estos son tipos de biofeedback que se identifican con facilidad.

El uso de un aparato de biofeedback permite tomar conciencia de la retroalimentación que se produce en un nivel más sutil, y utilizar luego ese conocimiento para controlar las funciones que desee responsabilizarse más de la salud.

Para conectar con las señales sutiles que trasmite el cuerpo, se puede usar un aparato de monitorización electrónico de biofeedback que determinará lo que le ocurre al cuerpo a nivel fisiológico (bio) e informará sobre esa respuesta o reacción (feedback) mediante algún tipo de señal (pitidos, luces intermitentes o una aguja que va oscilando en una pantalla). Este aparato cuenta siempre con electodos conectados que se colocan en la piel, encima de los músculos. Estos electodos detectan las reacciones del cuerpo y transmiten dichas reacciones a la máquina de biofeedback, que procede entonces a informarle sobre distintas constantes del organismo, como tensión muscular, frecuencia cardiaca, temperatura de la piel, presión arterial y ondas cerebrales.<sup>61</sup>

### **El biofeedback aplicado a la diabetes**

Se puede utilizar el biofeedback para tratar varios problemas relacionados con la diabetes. Actualmente, lo usan con buenos resultados los diabéticos que quieren mejorar la circulación en las piernas y en los pies. Cuando alguien que padece

---

<sup>60</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>61</sup> Ibidem. [s.p.]

diabetes utiliza el biofeedback para disminuir el estrés, aumenta su capacidad para hacer frente a situaciones de mucha tensión, disminuyen sus niveles de glucosa en sangre, así como los síntomas relacionados con el estrés (como dolor de cabeza, tensión muscular y trastornos gástricos). También se puede utilizar el biofeedback para controlar de manera eficaz la presión arterial.<sup>62</sup>

### **Complementos nutricionales**

Además de los alimentos que forman parte de los planes de alimentación, los complementos nutricionales pueden influir de una forma notable y positiva en la regulación de los niveles de glucosa en la sangre y en la prevención de algunas de las complicaciones que a largo plazo presenta la diabetes, como cardiopatías, cataratas, retinopatía y neuropatía.

Los ácidos grasos Omega-3 y Omega-6 disminuyen el riesgo de microangiopatía (enfermedad de los vasos sanguíneos de pequeño calibre) e isquemia cardiaca (insuficiente suministro sanguíneo procedente de las arterias coronarias) en las personas con diabetes.

Omega-6 es el aceite de prímula, también rico en ácido gammalinolénico (AGL) que es capaz de corregir completamente trastornos nerviosos, desplazándolos a nervios periféricos, en pacientes aquejados de neuropatía diabética. La dosis recomendada para el tratamiento de la neuropatía diabética es 1g cuatro veces diarias.<sup>63</sup>

Los aceites AGL regulan la insulina y parece ser que previenen las lesiones cardiacas, oculares y renales asociadas a la diabetes. Los aceites Omega-3 ayudan a limpiar el corazón y las arterias. El ácido graso linoléico sirve para economizar insulina, lo que facilita su eficacia.

---

<sup>62</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>63</sup> Ibidem. [s.p.]

Los bioflavonoides son antioxidantes que son sustancias que estimulan el sistema inmunitario, entre muchas otras funciones importantes. Se encuentran en mayor concentración en plantas y especias, entre ellas en la pimienta de cayena, el tomillo, la cúrcuma, el romero, el ajo y el té verde. Las funciones básicas de los bioflavonoides son fortalecer las paredes de los vasos sanguíneos, lo que, a su vez, ayuda a prevenir la apoplejía, las magulladuras, las encías sangrantes y otros trastornos relacionados con los vasos sanguíneos, incrementar la secreción de insulina e impedir la destrucción de la vitamina C.

La dosis media diaria de querencia y rutina (dos de los bioflavonoides más corrientes en el mercado) se sitúa entre los 200 y los 500 mg al día. El complejo de bioflavonoides la dosis media es de 500 a 1000 mg diarios. Como medida preventiva contra las complicaciones diabéticas se recomienda tomar 2000 mg cada día.

El zinc desempeña un papel crucial en la producción y el metabolismo de la insulina y ayuda a prevenir desequilibrios glucémicos. Se cree que un déficit de zinc incrementa el riesgo de padecer diabetes, la dosis óptima de zinc que resulta más eficaz se ingiere a través de un complemento multimineral que contenga cobre, hierro y seleno es de 17 a 30g y se toma con las comidas.

El zinc evita la destrucción de las células beta del páncreas. En general los diabéticos excretan demasiado zinc en la orina y por lo tanto necesitan complementos de este mineral. El zinc se utiliza, así mismo, para tratar el endurecimiento avanzado de las arterias.<sup>64</sup>

El cobre constituye un nutriente esencial, si se tiene un porcentaje de cobre anormalmente bajo y se come azúcar con regularidad, una sustancia denominada sorbitol, derivada de la glucosa, puede acumularse en los tejidos y provoca la aparición de neuropatías, cataratas, retinopatías y otras complicaciones diabéticas, en el caso de déficit la dosis recomendable de cobre es de 2 a 4 mg diarios.

---

<sup>64</sup> Ibidem. [s.p.]

La coenzima Q es una de las numerosas coenzimas del cuerpo que se alían con otras para llevar a cabo sus funciones específicas. Se cree que la coenzima Q opera a un nivel celular con el fin de mejorar el aprovechamiento del oxígeno y se recomienda que los diabéticos tomen 80 mg diarios durante tres meses para estabilizar los niveles de glucosa en la sangre.

El cromo es un oligoelemento que es importante en el factor de tolerancia a la glucosa (FTG), una sustancia necesaria para que la insulina opere adecuadamente. El cromo actúa en estrecho contacto con la insulina para que la glucosa sea aceptada en el interior de las células. Un déficit de cromo obstaculiza la capacidad que tiene la insulina para hacer su función y por tanto, aumentan los niveles de glucosa.<sup>65</sup>

La fibra es la parte de las plantas que no puede ser digerida ni absorbida por el cuerpo, se trata de un hidrato de carbono presente en los cereales integrales, verduras, frutas, frutos secos y semillas.

Lo más idóneo es tomar toda la fibra que se necesite de los alimentos que se comen, si bien los complementos de fibra pueden proporcionar ayuda adicional a la hora de reducir el nivel de colesterol y regular los niveles de glucosa en la sangre.

Un déficit de fósforo puede provocar que el cuerpo reaccione anormalmente a la insulina y los complementos de fósforo pueden corregir ese problema. El fósforo también puede ayudar a los eritrocitos de los diabéticos tipo I.

El magnesio está relacionado con el metabolismo de glucosa. El déficit de magnesio es habitual, entre los afectados por la diabetes y es común que quienes padecen una retinopatía aguda presenten niveles muy bajos de glucosa.

---

<sup>65</sup>Ibidem. [s.p.]

El manganeso desempeña mucha importancia a nivel metabólico de glucosa, lo que resulta de interés si se tiene en cuenta que los diabéticos solo tienen la mitad de manganeso que los que no lo son.

Los diabéticos presentan un metabolismo anormal de vitaminas C, lo que puede ocasionar bajos niveles de dicha vitamina en sangre, incluso en los casos en los que la cantidad ingerida con la dieta sea apropiada. La vitamina C es particularmente importante para que las personas que padecen diabetes tipo I.

Los bajos niveles crónicos de vitamina C pueden provocar una deficiente curación de las heridas, una tendencia cada vez mayor sangrar, niveles elevados de colesterol y un sistema inmunitario deteriorado.<sup>66</sup>

Un mayor consumo de la vitamina E ayuda por lo regular a las personas que padecen diabetes tipo I y reducir sus niveles de consumo de insulina, ayuda a prevenir los niveles de trastornos de vasos sanguíneos, en los afectados por esta enfermedad, las plaquetas tienden a agruparse, lo que puede provocar trastornos de los vasos sanguíneos. La vitamina E ayuda a evitar la concentración de plaquetas y disminuye los niveles de grasa en sangre.

Por lo que respecta a la vitamina B, la niacina (B3), la tiamina (B1), el ácido pantoténico (B5), la piradoxina (B6), y la B12 metabolizan los hidratos de carbono y las grasas, aumenta la eficacia de la insulina y previene síntomas de diabetes.

### **Curación por contacto biomagnético**

La curación por contacto biomagnético, es una nueva técnica terapéutica que utiliza toques muy ligeros, para conseguir disminuir el estrés y aliviar el dolor. Existen muchas técnicas de terapia por contacto, que para ayudar al cuerpo a curarse a si mismo, requiere distintos grados de formación, hacen uso de sus diferentes niveles de contacto y depende de diversos estados de conciencia por

---

<sup>66</sup> Ibidem. [s.p.]

parte del profesional y la persona que recibe el tratamiento. Algunas de estas terapias son el reiki, el Shen, la armonización del aura, el mahikari y el tacto terapéutico. El contacto biomagnético es efectivo por varios motivos, por ejemplo en el caso de la diabetes se ha observado después del inicio del contacto biomagnético una disminución de los niveles de glucosa, un mejor control de la enfermedad y los niveles de estrés se reducen significativamente, por otro lado cualquier persona puede aprenderla fácil y eficazmente.<sup>67</sup>

No existen pruebas científicas documentadas que muestren como o porque es eficaz, la curación por contacto biomagnético, los terapeutas de esta técnica aseguran que efectuar un toque ligero en cierta combinación de puntos del cuerpo moviliza y activa sutilmente los propios poderes curativos del organismo.

Según las personas con diabetes que reciben o se aplican a ellas mismas el contacto biomagnético ha hecho que los diabéticos reduzcan su necesidad de tomar antibióticos orales, que reduzcan su hipoglucemia y ha mejorado la vista, se habla también de una mejora de la circulación, una mejor cicatrización de las heridas y una sensación de bienestar.

### **Digitopuntura**

La digitopuntura es una antigua técnica oriental en la cual los dedos y las plantas de las manos y ocasionalmente las rodillas y los codos, se utilizan para aplicar presión en puntos específicos del cuerpo con el objetivo de restaurar el flujo de energía que circula a través de todo el cuerpo. A menudo se hace alusión a esta energía como la fuerza vital, es la prana ayúrvendico; el chi (pronunciado ki) taoísta.<sup>68</sup>

Las tradiciones curativas de China, India y Japón se basan en una concepción particular de cómo se mueve la energía vital a través del cuerpo. Según sus

---

<sup>67</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>68</sup> Ibidem. [s.p.]

enseñanzas, la energía vital se mueve a lo largo de 12 canales denominados meridianos. Cada meridiano está relacionado con un sistema orgánico diferente, sin embargo todos los sistemas se encuentran interrelacionados y se influyen entre sí. En zonas específicas situadas a lo largo de los meridianos hay ramificaciones que se extienden tanto hacia la superficie de la piel como hacia el interior, en dirección a los órganos. Los lugares en los que dichas ramificaciones alcanzan la superficie de la piel se llaman puntos de digitopuntura o puntos de activación. Las ramificaciones que se extienden hacia el interior se dividen en canales cada vez más pequeños que conectan con las células.

A medida que la fuerza vital va fluyendo a través de su cuerpo, este flujo puede quedar bloqueado por la tensión muscular o el estrés, este puede ser físico (como el que acompaña a una enfermedad crónica degenerativa como la diabetes, el agotamiento, una lesión o una intervención quirúrgica) y estrés mental. Cuando las personas o los terapeutas de digitopuntura aplican presión a puntos de activación específicos, dichos puntos pueden volver a establecer contacto con la fuerza vital de su cuerpo. Cuando esos puntos restablecen este contacto su fuerza vital gana en equilibrio y circula de tal modo que posibilita la restauración de un flujo de energía óptimo en todo su cuerpo.

En las personas que padecen diabetes, la digitopuntura puede actuar en varios niveles, puede mejorar la circulación sanguínea, estimular el funcionamiento adecuado de los órganos internos, incluido el páncreas y ayuda a eliminar toxinas del cuerpo. Puede hacer que aumente la conciencia del cuerpo y de las señales que le envía en relación con los niveles de estrés y otros desequilibrios, tales como sín5tomas de hipoglucemia o hipertensión. Al intensificarse la conciencia, se puede actuar de inmediato cuando se note cambios en el organismo y se evite así que surjan complicaciones.

El tratamiento de digitopuntura más beneficioso y agradable en una sesión equilibrada que tenga en cuenta todo el cuerpo, se realiza en cinco pasos: 1) hombros, cabeza y cuello; 2) espalda; 3) brazos y manos; 4) pies y piernas y 5) cara y parte anterior del cuerpo. Cada paso tiene beneficios específicos para los

diabéticos, el paso 1 activa todo el cuerpo y sirve para curar cualquier tipo de desarreglo estomacal. El paso 2 estimula todos los órganos principales. El paso 3 es importante porque rige sobre los seis meridianos que circulan a lo largo del brazo, incluyendo el vaso gobernador (responsable de la circulación sanguínea), el triple calentador (responsable de la energía calórica), y el meridiano del corazón. El paso 4 comprende los meridianos del riñón, hígado y estómago mientras que el paso 5 sigue actuando sobre estos tres meridianos y además sobre los meridianos del bazo y la vesícula biliar. Puede añadirse a esa rutina básica algunos puntos de activación determinados para estimular el funcionamiento del páncreas, el hígado, las glándulas suprarrenales y el estómago, lo que resulta especialmente beneficioso para los diabéticos.<sup>69</sup>

## Hipnosis

La hipnosis se basa en tener control, no en perderlo, se trata de un estado de concentración intensa, un estado alterado de conciencia –no una pérdida del libre albedrío o conciencia- en el que los individuos presentan una mayor capacidad de responder a las sugerencias que les hace otra persona o bien ellos mismos. Como forma de terapia la hipnosis se utiliza para tratar diversas enfermedades, pero gran parte de su eficacia radica en el alivio del estrés. Dentro de esta disciplina el 94% de los que se someten a la hipnosis se benefician de la experiencia, incluso cuando la relajación es la única ventaja.<sup>70</sup>

En la hipnosis se desvía deliberadamente la atención de algún aspecto de sí mismo, como por ejemplo un trastorno emocional, un dolor físico o una tensión

---

<sup>69</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>70</sup> Ibidem. [s.p.]

muscular y se concentran en cierto tipo de imágenes. El acto de concentrar la atención hace que la persona se sitúe en un estado de conciencia alterado. Estudios sobre ondas cerebrales muestran que las personas que se encuentran en estado hipnótico disminuyen la amplitud de los diagramas de ondas cerebrales, lo que señala un estado similar al sueño.

El secreto de la hipnosis es como se utiliza tal estado hipnótico para mejorar algún aspecto de la salud del comportamiento. Se puede disminuir el estrés, perder peso, disminuir la presión arterial y estabilizar los niveles de glucosa en la sangre.

La hipnosis es una terapia fascinante y reviste un interés especial para las personas que padecen diabetes ya que sitúa completamente las riendas del control en manos del individuo.

## **Homeopatía**

La homeopatía (*homeo*, como y *pathos*, enfermedad) es un sistema terapéutico en el que los remedios utilizados estimulan las energías curativas propias del organismo de tal forma que este puede sanarse a si mismo.<sup>71</sup>

Existen unos 2000 remedios homeopáticos, pero solo se usan de manera habitual entre 100 y 200. La mayoría de ello procede de plantas; el resto son confeccionados con sustancias animales o minerales. Algunos de los remedios se pueden utilizar para tratar la diabetes o ayudar a prevenir síntomas o complicaciones relacionadas con la enfermedad, como la hipertensión, el glaucoma, las cataratas y los trastornos de los vasos sanguíneos.

---

<sup>71</sup> Ibidem. [s.p.]

Contrariamente a la medicina alópata que actúa sobre el plano físico, la homeopatía es una medicina energética. Al igual que la acupuntura, utiliza la energía vital del cuerpo para estimular la curación. La tendencia natural de la fuerza vital es la salud y el equilibrio, y las curas homeopáticas permiten que esta fuerza alcance tal objetivo de una forma muy singular.

Los homeópatas prescriben remedios que se basan en la facultad que tiene una sustancia de hacer que la causa de un síntoma se disuelva por si sola y lo hacen escogiendo un remedio que, en caso de consumirse en una cantidad normal o elevada, produciría unos síntomas idénticos a los que pretende eliminar. Sin embargo la dosis prescrita tan solo contiene una cantidad insignificante del remedio. Por eso la homeopatía, cuanto más diluidos estén los remedios, más potentes serán.

Para preparar un remedio homeopático se mezcla una gota de la formula básica (la parte escogida de la planta) con noventa y nueve gotas de alcohol o agua, se agita bien y después se añade una gota de esta mezcla a otras noventa y nueve gotas de alcohol o agua y se agita de nuevo. Dicho proceso denominado potenciación, se repite una y otra vez, quizás cientos de veces, aunque pueda dar la impresión de que la formula tiende a hacerse débil y menos eficaz, cada vez que se diluye, lo cierto es que ocurre al contrario.

Cuantas más veces pasa un remedio por el proceso de potenciación, más grande es su potencia homeopática, los científicos aun no encuentran una explicación a esto, algunos expertos son partidarios de la física cuántica, que se argumenta de la siguiente forma: todas las sustancias físicas están compuestas de energía y al moverse o cambiar de posición, dejan tras ellas un campo energético, al igual que huellas de pasos en la arena. Durante el proceso de la potenciación repetida, los remedios resultantes quizás no contienen moléculas de la sustancia original, no

obstante las huellas de las moléculas se encuentran allí. Esas huellas muestran elevados niveles energéticos y por eso actúan de forma muy potente.

La diabetes es una enfermedad crónica y como tal se haya mucho más arraigada que un trastorno agudo como la gripe o la bronquitis, se recuerda que si se opta por un tratamiento homeopático podrá disminuir en forma eficaz los síntomas de la enfermedad debido a que actúa de forma energética en el cuerpo.

Muchas son las curas homeopáticas que han sido aplicadas al tratamiento de la diabetes y sus complicaciones, las curas homeopáticas por lo general, no posibilitan la reducción de uso de la insulina o de los antidiabéticos. En algunos diabéticos que toman remedios homeopáticos realmente disminuyen la necesidad de insulina y además experimentan una mejora de la función pancreática, de cualquier modo, los remedios homeopáticos pueden mejorar la salud global y los síntomas asociados con la diabetes.<sup>72</sup>

## **Masaje**

Hay aproximadamente un centenar de tipos distintos de masaje; de tejidos profundos, esalen, hawaiano, oriental, sueco, tailandés o Touch-for-health son solo algunas técnicas de masaje entre las muchas que se pueden elegir.

El masaje es la manipulación de los tejidos blandos del cuerpo, mediante toque de amasan, percuten ligeramente, hacen vibrar y friccionan, entre otros movimientos, con finalidades terapéuticas. Una de las técnicas más popularizadas es el masaje sueco (también llamado occidental o tradicional), durante el cual se aplica aceite a todo el cuerpo y se utilizan varias técnicas de toque para trabajar los tejidos blandos. Otro tipo popular de masaje es el oriental, que contrariamente a la modalidad sueca no usa aceite ni requiere que el paciente se desnude.

El masaje oriental se basa únicamente en la premisa de que el masaje moviliza y equilibra la fuerza vital, o el ki, según la tradición china. El masaje oriental favorece

---

<sup>72</sup> Ibidem. [s.p.]

la circulación libre de la fuerza vital a través del cuerpo al desbloquear zonas en que ésta ha quedado congestionada. El masaje oriental resulta eficaz para aliviar el estrés general, mejora la circulación sanguínea y disminuye la tensión.

Cuando el especialista en masaje oriental estimula el flujo libre de la fuerza vital a través del cuerpo, ese proceso le devuelve el equilibrio, favoreciendo la curación. En el masaje oriental existen dos terapias básicas. Una denominada amma y en ella se utilizan toques suaves, frotamiento, amasamiento y una presión ligera para mitigar el estrés y la tensión, y estimular con suavidad la circulación de la sangre. Una sesión de amma dura aproximadamente una hora. El otro método se llama tui na, es de una manera suave pero vigorosa, frotan, percuten y allanan los músculos para mover la fuerza vital. Esta terapia, ligeramente más agresiva, se considera que esta más orientada a resolver problemas, que el amma, puesto que actúa sobre el nivel corporal más profundo.<sup>73</sup>

El tui na ayuda a favorecer la circulación sanguínea, a disminuir la tensión arterial, estimular el funcionamiento de los órganos y a tratar las articulaciones rígidas, por lo general se hace muy rápidamente, pues una sesión dura unos veinte o treinta minutos.

Tanto la terapia amma y la terapia tui, na del masaje oriental despierta la energía en los puntos de presión, lo que a su vez, mejora el estado de los nervios y hace que la persona se sienta revitalizada. Contrariamente al masaje sueco en el que los terapeutas efectúan los toque para mover la sangre hacia el corazón, los terapeutas del masaje oriental centran su trabajo lejos del corazón con el fin de liberar la energía bloqueada.

## **Meditación**

Personas con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, cáncer o dolencias cardiacas, tienen la posibilidad de mejorarse sentándose en silencio y meditando.

---

<sup>73</sup> Ibidem. [s.p.]

La meditación es un proceso activo de concentración de la mente en un estado de conciencia relajada. Existen muchas formas de conseguirlo y la meditación en grupo es precisamente una de ellas. La meditación conduce a un sereno estado de trance que fortalece a la mente al liberarla del ruido y la confusión.

La meditación reduce o regula los niveles de hormonas productoras de estrés en sangre e induce la relajación, un estado del ser en el cual la mente se libera de actividad y de pensamiento. El cuerpo reacciona ante esa liberación de la mente con una disminución de los niveles de glucemia y las frecuencias cardiacas y respiratorias, además de menor presión arterial y menor consumo de oxígeno. Es un estado sereno de conciencia.<sup>74</sup>

Cuando la mente esta libre de ruido y confusión, se puede pensar con mayor lucidez, eso ofrece la posibilidad de explorar como se sienten las personas en relación con ellas mismas ante el hecho de padecer diabetes. La meditación permite afrontar los temores sin la presencia de otros pensamientos. En un sentido espiritual, la meditación hace posible que se experimente paz interior y un sentimiento de conexión con todo lo que rodea.

Existen dos terapias básicas de la meditación, la de concentración y la de plena conciencia y cada una de ellas tiene diferentes variantes. En el campo de la meditación concentrativa (profunda) puede disminuir la frecuencia cardiaca, la frecuencia respiratoria y el consumo de oxígeno, a menudo con solo unas pocas semanas de práctica. En la meditación concentrativa se centra la atención en un sonido, imagen o acción repetidos, para aquietar la mente y los pensamientos e incrementar la conciencia. La meditación de plena conciencia, implica abrir la atención para tomar conciencia del desfile incesante de sensaciones y sentimientos sin ponerse a pensar en ellos.

---

74

Ese tipo de conjunción de actividad física y mental sugiere que la meditación es a la vez un ejercicio mental y físico. Este nexo también está demostrado por el hecho de que cuando se deja de meditar, los beneficios físicos suelen desaparecer al cabo de pocas semanas al igual que ocurre con la fuerza y resistencias obtenidas mediante el ejercicio físico cuando se deja de practicarlo.

## **Nutrición**

La diabetes guarda una estrecha relación con la alimentación y por tanto, para tener un buen control de la enfermedad y regularla adecuadamente resulta esencial que cuide la dieta. Lo que resulta interesante de un plan de alimentación para diabéticos es que no se trata de comer cosas diferentes, se trata de comer de forma más saludable e inteligente.<sup>75</sup>

Los programas alimentarios que se recomiendan a las personas que padecen diabetes ayudan a mantener niveles adecuados de glucosa en la sangre, de colesterol y de presión arterial y así mismo a mantener un peso equilibrado y estos objetivos buenos tanto para las personas que padecen diabetes como para los que no la padecen.

Si se padece de diabetes tipo II y si se utiliza insulina o medicamento hipoglucémico por vía oral, existen muchas posibilidades de que con un cambio de dieta, se pueda suprimir la necesidad de tomar dichos fármacos, sin tener que recurrir a nada más que la dieta y el ejercicio, hasta un 80% de diabéticos puede dejar de consumir insulina y otros medicamentos, el 20% restante, puede reducir considerablemente su necesidad de medicamentos entre otras cosas. En el caso de la diabetes tipo I es posible que si se sigue un plan alimenticio acertado se pueda reducir la ingesta de insulina aproximadamente en una tercera parte.

Si se tiene sobrepeso, un plan saludable de alimentación puede ayudar a perder kilos que sobran, lo que permitirá que el cuerpo utilice la insulina más adecuadamente. La pérdida de peso disminuirá, así mismo, los riesgos de

---

<sup>75</sup> Ibidem. [s.p.]

complicaciones derivadas de la diabetes, tales como la hipertensión, cardiopatía y apoplejía. En combinación con la terapia de movimiento, un plan de alimentación sano le permitirá perder incluso más peso y le hará sentir más vitalidad y energía.

### **Oxigenoterapia**

Cada año son muchos los diabéticos que sufren amputaciones graves, la mayoría de ellos de los dedos de los pies, los pies y media pierna, estas amputaciones son necesarias cuando la infección ha avanzado hasta tal punto que la gangrena ha destruido parte del miembro.<sup>76</sup>

Una forma de prevenir muchas de estas infecciones de efectos devastadores y salvar miembros puede estar en el mismo aire que se respira. La oxigenoterapia hiperbárica (hiper significa alto y bórico presión atmosférica) u OHB es una técnica polémica en la que las personas inhalan oxígeno al 100% en un entorno con presión artificial. Se usa cada vez más para enfermedades difíciles de tratar, como úlceras en el pie y otras heridas mal cicatrizadas, quemaduras o infecciones en los huesos.

El aire que se respira tiene un 21% de oxígeno, cantidad en la que la mayoría de los casos es suficiente para sustentar la vida y permitir que los cuerpos se curen. Cuando se tiene una herida que no se cura, por ejemplo una úlcera en el pie, este 21% no es suficiente para permitir la curación. Los glóbulos blancos necesitan veinte veces más oxígeno cuando están luchando y matando bacterias. Si se tiene neuropatía (un trastorno nervioso diabético), los niveles de oxígeno en los pies son probablemente bajos, por tanto la curación es mucho más lenta. Una úlcera en el pie que no se cura puede requerir finalmente una amputación de los dedos o incluso de todo el pie.<sup>77</sup>

---

<sup>76</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>77</sup> Ibidem. [s.p.]

Para obtener una cantidad de oxígeno necesaria para que las heridas cicatricen y evitar así la amputación algunas personas pueden introducirse en cámaras de oxígeno hiperbárico presurizada y respiran un 100% de oxígeno. La presión en una cámara hiperbárica es la misma que si se estuviera haciendo submarinismo a treinta metros bajo agua. Dentro de la cámara se esta sentado o estirado y se respira oxígeno a través de una máscara o bien se puede estar en una cámara a presión que se llena con oxígeno. El oxígeno que se respira y es absorbido por las células es el que permite la curación y no el que toca la piel.

Después de un tratamiento, los niveles de oxígeno se mantienen altos en los tejidos durante varias horas. Esto permite el crecimiento de nuevos capilares, lo que significa que llega más sangre al lugar de la herida y la curación es más rápida.

El tratamiento hiperbárico también hace que los glóbulos rojos sean más flexibles y por tanto, que fluyan más rápido por los capilares. El tratamiento hiperbárico, combinado con un programa global de cicatrización de heridas (control estricto de la glucemia, control de las infecciones con antibióticos y una buena nutrición), puede salvarse hasta la mitad de los miembros que se amputan en las personas con diabetes y curar alrededor del 70% de las heridas.

### **Plantas curativas**

Las plantas eran para nuestros antepasados más remotos la mejor protección contra las dolencias y enfermedades y en muchos lugares del mundo, todavía desempeñan un papel muy importante en el proceso de curación. Desde los antiguos griegos hasta los chinos y los indígenas, los practicantes de la medicina con plantas curativas, han sido desdeñados, asesinados y admirados durante

milenios, a medida que han ido desarrollando nuestra comprensión del poder de las plantas.<sup>78</sup>

Actualmente existe un interés renovado por el uso de plantas para sanar a las personas aquejadas de diversos achaques y enfermedades entre las que se encuentra la diabetes y sus múltiples complicaciones. Según la Organización Mundial de la Salud más de 80% de la población mundial utiliza remedios a base de plantas.

En el caso de una enfermedad grave y crónica como la diabetes, las plantas curativas pueden desempeñar un papel complementario, incrementando los poderes curativos de la dieta, el ejercicio y el control del estrés. Según se ha demostrado, por ejemplo, que el ajo y la cebolla son importantes en el tratamiento de los trastornos cardíacos y la alhova (planta curativa), se utiliza en todo el mundo para tratar la diabetes.

Las plantas medicinales pueden interactuar con otros medicamentos y algunas de ellas tienen efecto notable sobre los niveles de glucemia, la presión arterial y las constantes o funciones del organismo.

Las plantas medicinales contienen innumerables compuestos activos, tales como enzimas, vitaminas, proteínas y azúcares que actúan conjuntamente produciendo determinadas facultades sanadoras. Si se toma una planta cuyas propiedades son específicas para una enfermedad, dichos compuestos interactúan con los compuestos que se encuentran en el cuerpo para tratar los síntomas y restablecer la energía vital, pues la naturaleza sabe como actuar.

Los herbolarios han recomendado una sola planta o un conjunto de ellas para confeccionar un remedio específico a las necesidades de las personas, algunos de

---

<sup>78</sup> Ibidem. [s.p.]

estos remedios ya sean individuales o combinados, son producidos por fabricantes industriales, otros los preparan los herbolarios, en ambos casos, las fórmulas se basan en las que han sido transmitidas durante siglos por distintas civilizaciones.

Desde tiempos antiguos, quienes utilizan plantas curativas perciben que la enfermedad se produce cuando existe un desequilibrio o ausencia de armonía en el interior del cuerpo y cuando los aspectos físicos, espirituales y emocionales de un individuo recuperen su equilibrio, tendrá lugar una curación natural. Las plantas, al curar, transmiten al cuerpo mensajes de armonía y equilibrio.

## **Reflexología**

La reflexología es una terapia de curación holística en la que se aplica presión en unos puntos determinados de las manos y de los pies. Estos lugares conocidos como puntos reflejos, están unidos a otras partes del cuerpo a través del sistema nervioso. Hay determinados lugares en las manos y en los pies, por ejemplo, que reflejan el estado de energía vital del páncreas o de la hipófisis y que tiene puntos sobre los que puede actuar para tratar la diabetes.<sup>79</sup>

Cuando se presiona o se masajean los puntos reflejos la parte del cuerpo correspondiente puede reaccionar liberando energía bloqueada y toxinas, aumentando la circulación, estimulando la función de un órgano, reduciendo el estrés y favoreciendo que el cuerpo se cure a sí mismo.

La reflexología es similar a otras terapias orientales como la digitopuntura y la acupuntura, todas estas terapias naturales se basan en la creencia holística de que una parte del cuerpo refleja el resto, cuando se usa la reflexología para incrementar el flujo de bioenergía, para estimular la circulación de la sangre y la linfa en el cuerpo y para expulsar toxinas, se está curando todo el cuerpo.

---

<sup>79</sup> Ibidem. [s.p.]

La reflexología puede aplicarse de dos formas una de ellas consiste en presión sobre los puntos que corresponden específicamente con el páncreas, las glándulas suprarrenales, el hígado, la hipófisis y la tiroides. La aplicación de presión sobre estos puntos puede estimular la función de estos órganos y ayudar a reducir el riesgo de complicaciones diabéticas.

Otra forma en la que se puede beneficiar la reflexología es haciendo un masaje completo en el pie o en la mano. Este tratamiento puede abrir todos los puntos reflejos del cuerpo y facilitar la relajación y el bienestar general.

### **Tai-chi**

El tai chi chuan (tai-chi) es un ejercicio de curación practicado en China que se conoce como El Ejercicio Supremo. Combina la filosofía china del yang (lo positivo) y del ying (lo negativo), los entornos opuestos. En la practica del tai-chi se mueve del ying al yang (del reposo lento y suave al movimiento rápido y duro) y a la inversa en un equilibrio armonioso. El tai-chi se practica con movimientos similares a la danza, elegantes y lentos, lo cual la hace accesible a todas las edades e incluso para aquellos que tienen una discapacidad física o son débiles.

El tai-chi es un ejercicio de curación tanto física como mental. Para ayudar a ilustrar esta conexión, los monitores sugieren que los practicantes usen imágenes llenas de colorido, pueden sugerir que las personas se muevan como cisnes o que hagan fuerzas con sus manos como si empujaran el viento. Estas imágenes visuales son parte del tai-chi y pueden ayudar a incrementar su conciencia de la conexión entre el cuerpo y la mente.<sup>80</sup>

El tai-chi que consiste en movimientos firmes y suaves que se corresponden con la forma en la que el cuerpo esta diseñado para moverse, ha atraído mucho la atención de la comunidad médica gracias al los beneficios que proporciona. El tai-chi requiere que relaje los músculos de la muñeca, brazos, hombros, pecho,

---

<sup>80</sup> Ibidem. [s.p.]

espalda y abdomen. Esta relajación contribuye a tener sentimientos de paz y calma.

La relajación muscular hace que los vasos sanguíneos se expandan por tanto hace disminuir la presión arterial y ayuda a prevenir la arteriosclerosis. La respiración del tai-chi es honda y rítmica lo que estimula la circulación de la sangre en el estómago y los intestinos.

Una practica regular del tai-chi ayuda a mantener una buena salud integral y a prevenir la insuficiencia renal o lo que los chinos llaman shun si, mientras que alrededor de la mitad de los que están inactivos si lo padecen. El tai-chi ayuda también a mejorar el funcionamiento del sistema nervioso y digestivo, y a mantener sanos los huesos y las articulaciones.

### **Terapia del movimiento**

La expresión hacer ejercicio, suena como si se tratara de hacer un trabajo y no suele sugerir momentos divertidos. La expresión terapia del movimiento, evoca una imagen más positiva y es fundamental que cualquier persona que padece diabetes tenga una imagen más positiva de la terapia del movimiento, puesto que el ejercicio es un tratamiento de la diabetes.<sup>81</sup>

Los diabéticos no hacen el ejercicio que necesitan, las conclusiones de estudios recientes muestran que las personas, tanto diabéticas como no diabéticas, hacen aproximadamente el mismo ejercicio y ninguno de los dos grupos satisfacen el mínimo indispensable de actividad física, son muchos los motivos para no hacer ejercicio.

La terapia del movimiento es un tipo de remedio milagroso ya que puede proporcionar numerosos beneficios, todos ellos sin que se tenga que pagar

---

<sup>81</sup> Ibidem. [s.p.]

elevados precios de los medicamentos. Por lo que respecta a las personas que padecen diabetes, la relación de beneficios es impresionante como la mejora de la sensibilidad a la insulina, lo que significa niveles más bajos de glucosa en sangre y menor necesidad de fármacos. Mejora la función cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos más potentes y eficaces; mejoría de la circulación sanguínea) y reduce el riesgo de muerte por cardiopatías. Disminuye los niveles globales de colesterol y de triglicéridos, pues son causa de cardiopatías, reduce la hipertensión así como el riesgo de presentarla alta, aumenta la fuerza y la resistencia, reduce la grasa corporal y resulta clave para perder y controlar el peso, reduce el riesgo de osteoporosis, incrementa la energía corporal y la autoestima, reduce el estrés y la tensión muscular.

### **Terapia respiratoria**

Respirar es una forma de nutrición y puede ser uno de los modos más eficaces de reducir el estrés. Al practicar ejercicios respiratorios, se nutren todas las células del cuerpo, mejora la circulación y se alivia la tensión muscular. El resultado es una relajación profunda y a menudo, una disminución de los niveles de glucosa en la sangre y la presión sanguínea. La respiración profunda también fortalece el sistema inmunitario.<sup>82</sup>

Según varias disciplinas orientales, la respiración completa y profunda es esencial para la salud, por eso se recomienda que esto forme parte de los hábitos cotidianos de las personas, haciéndolo parte de cualquier actividad que realicen durante su vida. Esto puede proporcionar una oleada de energía y vitalidad en todo el cuerpo cada vez que se realice.

Se puede utilizar la terapia respiratoria para que ayude a controlar el estrés y los niveles de glucosa y para mitigar los dolores producidos por la neuropatía diabética. Hay varias maneras de hacerlo y una de ellas consiste en cambiar la terapia respiratoria con la visualización.

---

<sup>82</sup>Ibidem. [s.p.]

## Tratamiento polarizante

La terapia de polaridad es una técnica de curación basada en la idea de que la salud esta ligada a un buen fluido vibrante de la fuerza vital. Si se bloquea el flujo de esa energía en cualquier lugar, el resultado es un desequilibrio.

Para recuperar ese equilibrio. La terapia de polaridad trata el flujo de energía, no la enfermedad, y así es la energía la que cura el cuerpo, no el terapeuta.<sup>83</sup>

Al igual que otras terapias de la energía, la terapia de polaridad ofrece su poder curativo moviendo la fuerza vital a través de los lugares donde se encuentra bloqueada. La terapia de polaridad puede ser especialmente beneficiosa para los diabéticos, debido a su terapia holística, en tres aspectos básicos: trabajo corporal (manipulación), ejercicios de estiramiento y nutrición. Estos tres aspectos se dirigen a las tres necesidades principales que se requiere vigilar en el buen control de la diabetes. De este modo, la nutrición, el ejercicio y el control de estrés (trabajo corporal) se tienen que ver como una sola para restaurar el flujo sano de energía, liberar las tensiones y favorecer la curación.

En la terapia de la polaridad se utilizan tres tipos de manipulación para liberar la energía bloqueada: la neutral que es a base de tocamientos suaves con las puntas de los dedos que relajan y equilibran la energía,; la positiva que es la aplicación de una presión entre ligera y media con las manos, para así mover la energía bloqueada; y por último la negativa que se refiere a un masaje intenso y de presión sobre los tejidos, que puede ser doloroso.

No siempre se utiliza el masaje intenso y cuando se hace es en forma selectiva, ya que los cuerpos son distintos y una mala elección de terapia puede ocasionar reacciones secundarias a las deseadas.

---

<sup>83</sup> Ibidem. [s.p.]

La terapia de la polarización en la nutrición es en el que los diabéticos necesitan pasar al proceso limpiador de la polaridad, esta supone ayunar y se centra en la dieta básica recomendada por los especialistas de esta disciplina, que esta basada en dieta vegetariana. Se incluye en este plan de alimentación todas las hortalizas con hojas y a base de féculas, otras verduras y frutas, los cereales, los productos lácteos (sin incluir los huevos) y algunos dulces.

La terapia de polaridad también destaca la necesidad de vigilar las combinaciones de comidas, ya que si estas son inadecuadas pueden causar una mala absorción de los nutrientes por el cuerpo. Las malas combinaciones están sugeridas en el consumo de hortalizas a base de féculas, las frutas dulces y las ácidas que no deberían mezclarse.

### **Visualización e imágenes dirigidas**

La visualización y las imágenes dirigidas son dos tipos de meditación parecidas, en las que se concentran en imágenes, de personas, lugares, situaciones o cosas o bien crea estas imágenes; todo ello para ayudar a conseguir un objetivo específico que dependerá de la necesidad de la persona que requiera de este tratamiento, por ejemplo estimular la circulación sanguínea, liberar la tensión muscular, mejorar el sistema inmunitario o disminuir la presión arterial.

Durante la visualización, se entra en un estado de relajación completa y centra totalmente su atención en una o más imágenes que retiene en la mente como si fuesen la realidad. Puede ser una escena que encuentre especialmente relajante, como por ejemplo una playa desierta, un prado lleno de flores o una iglesia.

La de las imágenes dirigidas es una técnica que pueden usar para hacer un viaje mental a través de su escena. Esta técnica es parecida a la creación mental de una historia completa, en la que puede utilizar todos los sentidos si se desea, no solo la vista. Las imágenes dirigidas y la hipnoterapia se utilizan a veces juntas, aunque son dos técnicas independientes. En la hipnosis se induce un determinado estado mental pasivo, mientras que en la representación de imágenes practica

activamente en el estado que se crea. Se usa esta técnica de representación de imágenes mentales para ayudar a personas a enfrentarse al estrés o a enfermedades crónicas como la diabetes o el cáncer y de esta se obtienen buenos resultados.<sup>84</sup>

Hay muchas terapias de representación de imágenes para facilitar la curación a ciertos niveles, sin importar cual sea el trastorno que se padezca. Una terapia se conoce con el nombre de Convertir las ideas en actos, que es una forma de hacer cambios en el estilo de vida y en las actitudes de tipo físico y dietéticas que pueden mejorar la salud.

Aunque muchos diabéticos usan la representación de imágenes como ayuda para eliminar o reducir el estrés y así mantener un mejor control de los niveles de glucosa, otros pueden hacer incluso más que eso, se puede usar la representación de imágenes para hacer llegar glucosa de la sangre a las células. Este tipo de técnica se llama representación de imágenes celulares y se puede utilizar para actuar directamente sobre la insulina y la glucosa del cuerpo.

## **Yoga**

El yoga es una antigua filosofía oriental de la India y una ciencia de la armonía interna, la salud y el bienestar que está ganando rápidamente aceptación y popularidad en las culturas occidentales. Hay muchas clases de yoga, pero todas ellas tienen elementos en común, disminuyen la respiración, relajan los músculos y tranquilizan la mente. Cuando se practica y se combinan estas tres técnicas en una tradición yóguica puede alcanzar la armonía interna, reducir el estrés y disfrutar de muchos otros beneficios para la salud.<sup>85</sup>

La terapia con yoga se puede usar para tratar muchas enfermedades, entre ellas la diabetes y sus complicaciones tales como la cardiopatía, la hipertensión, la

---

<sup>84</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>85</sup> Ibidem. [s.p.]

obesidad, la depresión y la mala circulación. Estas terapias permiten que el cuerpo y la mente trabajen al mismo tiempo para curarse, lo que hace del yoga una auténtica terapia cuerpo-mente para la salud.

Hace más de 2000 años, se considera al yoga una técnica para alcanzar la salud física, emocional y espiritual, ofrece de alguna manera controlar la mente y las reacciones ante situaciones estresantes. Permite centrar la atención totalmente en un objeto o sujeto a acallar el ruido en la mente. Con la práctica se puede conseguir una paz interior en todos los momentos de la vida. Esto es a veces conocido como calma en la acción y ayuda a mantener la salud física y mental.

Para que sea eficaz se necesita practicar yoga cada día, las personas con diabetes que hacen yoga, por una parte descubren que se moderan sus niveles de glucosa en sangre, que reduce la hipertensión y por otro les recompensa con un estado de bienestar y calma y les ayuda a perder peso.

El yoga es una terapia complementaria muy poderosa para las personas que reciben un tratamiento médico convencional para la diabetes, si se practica regularmente el yoga se puede ayudar a regular los niveles de glucosa, reducir los niveles de hormonas de estrés, armonizar el cuerpo, ayudar al control de peso, mejorar la función del páncreas y fortalecer el sistema inmunológico. En las personas con diabetes tipo II, se puede eliminar o reducir la necesidad de insulina o medicamentos para tratar la diabetes. Las personas con diabetes tipo I pueden experimentar una reducción de la necesidad de insulina o un mejor control de los niveles de insulina, aunque el yoga solo puede ayudar a controlar no a eliminar la necesidad de esta hormona.

Todas las sesiones de yoga, sin importar si se tiene diabetes o no, empiezan con un calentamiento básico. Esta parte consiste en ejercicios de respiración, estiramientos y posturas para entrar en calor. Estos ejercicios calman y preparan para las asanas, posturas que pueden ayudar a relajarse, tonificar los músculos y masajear los órganos internos. Las asanas mejoran la respiración y la circulación y

a un nivel más sutil, liberan también el flujo de energía vital, las asanas y cualquier otra postura especial que se practique para la diabetes u otros padecimientos se siguen de un tiempo de relajación.

Después de la relajación se practican las pranayamas, ejercicios de respiración que hacen disminuirla y que regulan el flujo de energía o prana a través de su cuerpo y se terminan las sesiones de yoga con meditación que calma la mente y el espíritu. La buena nutrición es también un aspecto importante del yoga.<sup>86</sup>

De esta forma con el yoga se finaliza los diferentes tratamientos que existen para las enfermedades crónico degenerativas, que en este caso se centro en la diabetes por ser la enfermedad de importancia para esta investigación. Si bien es cierto que existen muchas terapias alternativas para los diferentes padecimientos, en este apartado solo se mencionan algunos y por decir los más populares aunque existen otros que son de igual importancia, además de que como se ha visto todos ellos mantienen similitudes.

---

<sup>86</sup> Ibidem. [s.p.]

## Conclusiones

Como se ha podido observar, a lo largo de este capítulo, es importante la medicina alternativa, ya que es la más cercana al inicio de la humanidad. A diferencia de lo que se recopiló de la medicina alópata, ésta pone al ser humano en el lugar que le corresponde: en armonía con su entorno y lo que es más importante, con su macrocosmos (el universo). Además se basa en la idea de que todos los remedios a nuestros males se encuentran en la naturaleza, pues a ésta última es a donde se pertenece.

La gama de remedios de esta perspectiva es muy grande y, el poder de entender lo que el cuerpo significa, que no se puede tratar en forma fragmentada; es necesario tomar en cuenta “el todo”, pues en el cuerpo la relación es cuerpo-mente y órganos-emoción. Es decir que, el cuerpo está tan increíblemente diseñado que no se puede desligar o fragmentar como lo ha hecho la ciencia, ya que al hacerlo lo único que se logra es que el cuerpo entre en un concepto diferente, instalándose en él, provocando el desequilibrio y trayendo así la enfermedad. Al suceder lo anterior, la persona comienza con pensamientos, sentimientos y sensaciones fisiológicas, dando como resultado lo psicósomático, donde se canalizan las emociones en malestares físicos, como una manera de exteriorizarlo y viceversa. Con ello se pretende explicar que al no poder enfrentar esos sentimientos o malestares, el cuerpo actúa en forma de evidencia, pues con la enfermedad se proyecta que el cuerpo está exigiendo algo.

En el caso de la medicina alternativa, como pauta para algún tipo de tratamiento, se puede utilizar -en la mayoría de las ocasiones- la historia de vida, ya que al relatar las vivencias desde la infancia se tiene una aproximación más exacta de porque las personas se están manteniendo enfermas. Esto es porque al no superar una emoción, el cuerpo no tiene la suficiente fuerza para poder curarse, esto sucede con la reconceptualización corporal.

Si la persona se reconcilia consigo misma y con su pasado, logrará cambiar códigos corporales, haciendo que el cuerpo recupere su equilibrio y proporciona una mejor calidad de vida.

Si bien es cierto que los seres humanos creamos el ambiente, pues al paso del tiempo se le ha quitado ese don a la naturaleza; lo que ha sucedido es que el ser humano se dirige hacia su propia autodestrucción. El ambiente en el que se desenvuelve es artificial, pues en todo ya está su mano; se ha viciado tanto desde el aire que se respira, hasta el agua que se toma, que las personas no han concientizado que este ambiente en el que se vive es también el responsable de que la población enferme y que el cuerpo, hasta cierto punto, necesite un ambiente tóxico en las grandes urbes y no soporten el ambiente libre de tóxicos. Por ejemplo, las personas que viven en ciudades, cuando viajan al campo o a lugares con menos contaminación resienten desde la altura, hasta que el oxígeno es más fuerte y algunos se marean. Sin embargo, otros se sienten mejor, porque el cuerpo entra con armonía en ese ambiente. Entonces, el cuerpo empieza por sentirse mejor y si padece de algo se cura, pero se debe a la misma naturaleza en la que se encuentra. Lo anterior es producto de que el cuerpo se ha viciado del ambiente creado por la humanidad propia que, a veces, le cuesta sobrevivir en él o a veces necesita del que no está creado por él mismo.

En la visión oriental, se ha encontrado muchas opciones para detener el proceso emocional y corporal ante todos los hechos anteriores. Sin embargo se le dio prioridad a la teoría de los cinco elementos; teoría que -de una manera completa- abarca desde los órganos, gustos personales (olor, color, sabor y emoción dominante) y estación de año. Por tanto como se puede percibir esta teoría, pone al cuerpo con relación a todo y mediante su técnica puede describir el proceso de enfermedad que tienen las personas con el fin de detenerlo y por ello se detecta que es la mejor opción para esta investigación.

El proceso de enfermedad es muy delicado, dependiendo del padecimiento que se tenga. La medicina alternativa ofrece la posibilidad de curar o de mantenerse de una mejor forma, gracias a los lineamientos que resguardan.

En la diabetes -como se pudo ver en este capítulo- tiene muchos tratamientos que ayudan a detener en mayor grado la enfermedad; el secreto está en que las personas intenten conocer esta otra mirada de la medicina, que es la que promueva la salud integral y, una vez que las personas se interesen, se mantengan ahí para mantener esa condición de sanidad en sus vidas, ya que todo lo que se vive provoca estrés y lleva situaciones desde familiares, hasta laborales en las que la voluntad no basta, si no escuchar al cuerpo y ayudarlo a que sane con sus propias herramientas y en torno con la naturaleza y su mismo universo.



### **Capítulo 3** **“Proceso Emocional del** **Desarrollo de la Diabetes”**



## Capítulo 3

### Proceso emocional del desarrollo de la diabetes

#### ❖ La psicología y la enfermedad

Son muchas las personas que se quejan de que la medicina no logra curar sus enfermedades, principalmente en casos de enfermos crónicos degenerativos. Esto es debido a que muchas veces se deja de lado una parte muy importante de la enfermedad: los aspectos emocionales y sociales que están influyendo tanto en la etiología de la enfermedad como en su mantenimiento a lo largo del tiempo.

La psicología de la salud es una rama de la psicología que nace a finales de los años 70 dentro de un modelo biopsicosocial según el cual la enfermedad física es el resultado no sólo de factores médicos, sino también de factores psicológicos (emociones, pensamientos, conductas, estilo de vida, estrés) y factores sociales (influencias culturales, relaciones familiares, apoyo social, etc.). Todos estos factores interactúan entre sí para dar lugar a la enfermedad.<sup>1</sup>

La psicología de la salud se centra fundamentalmente en las enfermedades crónicas degenerativas, y las investigaciones y desarrollo de planes de intervención se han centrado en enfermedades tan diversas como la hipertensión, dolor crónico, artritis, asma, diabetes, cáncer, trastornos cardiovasculares, enfermedades reumáticas, diabetes, intestino irritable, dolor de cabeza, úlcera, dismenorrea, enfermedad inflamatoria intestinal, etc.

Un factor psicológico influyente en las enfermedades es el estrés, todavía no se conocen todos los mecanismos por los que se produce esta influencia, pero se conocen algunos datos importantes relacionados con la respuesta del ser humano ante el estrés.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Alapsa. *Psicología de la salud*. 1997. p. 6-19

<sup>2</sup> Ibidem.

La respuesta ante el estrés se refiere al modo como afrontamos aquello que consideramos peligroso o que supone una amenaza para nosotros (estresor). Aunque algunos estresores son comunes y producen reacciones similares en todas las personas, la mayoría de los estresores de nuestra vida diaria son, en gran parte, subjetivos, de modo que lo que resulta estresante para una persona puede no serlo para otra. Esta diferencia depende del modo en que las personas interpretan los acontecimientos; es decir, de lo que piensan respecto a ellos. Por ejemplo, la posibilidad de perder a su pareja puede hacer que una persona esté continuamente ansiosa porque piensa que sería terrible que su pareja lo dejara, que no podría vivir sin él o ella y que el abandono significaría que no es digno/a de amor y que no va a encontrar a nadie más. En cambio, otra persona puede pensar que el abandono sería doloroso, pero no una catástrofe, que podría ser feliz sólo/a, como lo era antes y que con el tiempo puede formar otra relación y volver a enamorarse. Esta persona puede estar preocupada por la posibilidad de perder a su pareja, pero al tener un pensamiento más racional, no llegará a sentirse ansiosa.<sup>3</sup>

Por otro lado, ante el estrés se produce también la liberación de otras hormonas llamadas glucocorticoides. Estas hormonas intervienen en el metabolismo de la glucosa, que es la que proporciona energía al organismo (imprescindible para enfrentarnos a la amenaza) y tienen un efecto inhibitorio sobre el sistema inmunitario. Esta respuesta es adaptativa a corto plazo, ya que al suprimirse la respuesta de sistema inmunitario se suprime el desarrollo de la inflamación, la cual podría mermar nuestra habilidad para luchar o huir del peligro. Sin embargo, si el estrés se hace crónico, la presencia continuada de glucocorticoides puede tener un efecto negativo, debilitando el sistema inmunitario y favoreciendo de este modo la aparición de numerosas enfermedades entre ellas las crónicas degenerativas .

Los hábitos y estilos de vida poco saludables como el tabaco, el alcohol en exceso, la falta de ejercicio, la alimentación inadecuada, la falta de sueño, etc. influyen también en la fisiología del organismo y contribuyen a la aparición de la

---

<sup>3</sup> Ibidem.

enfermedad o bien a la aparición de problemas psicológicos que, a su vez, contribuyen a la aparición de la enfermedad. Por ejemplo, el consumo alto de azúcares puede producir directamente una pérdida de producción de insulina para digerir la glucosa, provocando a largo o corto plazo la diabetes considerada una enfermedad crónica, o bien puede producir síntomas como hipertensión arterial, lo cual a su vez, aumenta la posibilidad de sufrir neuropatías diversas en el organismo haciendo que se sientan con ansiedad. Si esta persona interpreta estos síntomas de ansiedad como algo muy desagradable y negativo, es posible que se sienta aún más ansiosa al notar dicha ansiedad, con lo cual esta aumenta, afectando, a su vez, al organismo. Es decir, se trata de un mecanismo circular en el que comportamiento, emoción y fisiología se influyen unos a otros hasta producir la enfermedad.<sup>4</sup>

Una vez que se diagnostica la enfermedad se produce una diferencia subjetiva entre esta y la forma que la percibe el que la padece y el significado que le confiere. El significado personal de la enfermedad influye en la respuesta emocional y las conductas de afrontamiento a ella. Así, esta puede percibirse como un fenómeno altamente estresante, como un reto, una amenaza, una pérdida, un castigo o un beneficio o alivio a responsabilidades, situaciones personales, etc. En función de esto el paciente adopta su rol de enfermo. La aceptación del hecho de estar enfermo, las consecuencias del rol y los deberes de este, son aspectos psicológicos muy importantes para la adaptación y ajuste a la enfermedad, así como para la adherencia al tratamiento.

En muchas ocasiones la enfermedad física es el resultado de un desequilibrio emocional que persiste a través del tiempo. Por supuesto, existen diferencias individuales en el modo de enfermar, tanto a nivel psíquico como a nivel físico.

---

<sup>4</sup> Ibidem.

Por ejemplo, en algunas personas cuya salud física ha sido muy buena durante toda su vida, el trastorno emocional puede persistir durante mucho tiempo sin llegar a manifestarse de forma clara a nivel físico, aunque su organismo sí estará debilitado, de manera que tendrá mayor facilidad para contraer enfermedades comunes, como la gripe, menor vitalidad, síntomas leves como dolores de cabeza, problemas digestivos u otros, cansancio crónico, etc.<sup>5</sup>

Otras personas, en cambio, manifiestan sus alteraciones emocionales a nivel físico muy rápidamente, de forma que es posible que ni siquiera sean conscientes de lo que están sintiendo.

La medicina moderna tiende a centrarse casi exclusivamente en el tratamiento de los síntomas, olvidando la verdadera causa de la enfermedad e ignorando en muchas ocasiones, el hecho de que los síntomas son los intentos que hace el organismo de lograr la propia curación, de esto se encarga la psicología. Por ejemplo, la fiebre destruye a los agentes invasores, como virus o bacterias, mediante un aumento de la temperatura.

La inflamación atrae hacia el lugar afectado una serie de células y sustancias que combatirán al agente infeccioso. Al mismo tiempo, concentra dicho agente en el lugar inflamado, impidiendo que se extienda al resto del organismo. Sin embargo, a veces estas defensas fallan. Puede ser que estas reacciones sean tan intensas que acaben haciendo más mal que bien y no sean capaces de curar, o puede ser que el cuerpo apenas reaccione o que lo haga de forma inapropiada, o que aparezca un síntoma que persiste durante meses sin evolucionar en ningún sentido, ocasionando una molestia crónica que se va soportando como se pueda. Y esto sucede ante agentes infecciosos comunes que muchas personas vencen sin demasiada dificultad, o incluso en ausencia de una causa médica conocida, cuando no se vence es cuando recae en enfermedades crónicas.<sup>6</sup>

La forma de ver el mundo también influye en los síntomas crónicos. Las personas con sentimientos y pensamientos crónicos de desesperanza, odios, melancolías,

---

<sup>5</sup> Ibidem.

<sup>6</sup> Ibidem.

desamparo, ansiedad y depresión que tienen poca capacidad para enfrentarse a los acontecimientos estresantes o resolver los problemas de sus vidas (la llamada capacidad de afrontamiento), tienen más probabilidades de tener enfermedades crónicas.

Los síntomas físicos que se manifiestan de forma crónica o que aparecen y desaparecen de manera periódica sin que ningún tratamiento médico logre mejorarlos, o que al ser tratados farmacológicamente acaban siendo siempre sustituidos por otros que aparecen después como los alternativos, nos están indicando que existe algún problema o conflicto no resuelto de tipo emocional. Si se indaga un poco es muy posible que se descubra estados emocionales negativos que pueden estar contribuyendo a la enfermedad crónica, bien produciendo síntomas directamente (problemas digestivos o endócrinos, etc.) o bien debilitando las defensas de modo que sean más fácilmente atacados por agentes infecciosos (como virus de la gripe o de otro tipo) y que nos cueste demasiado trabajo librarnos de ellos.<sup>7</sup>

Así pues, los síntomas físicos llevan hasta los estados emocionales negativos y estos a su vez muestran los aspectos propios en los que se debe actuar. Cuando existen sentimientos de tristeza agresividad, irritabilidad, de envidia de angustia, inferioridad, vergüenza entre otros y estos sentimientos son estables o se repiten a menudo, se sabe que hay algún tipo de desequilibrio en el cuerpo sobre el que se tiene que trabajar para volver a recuperar la tranquilidad, el valor, la confianza, y alegría, así como equilibrio.

Se han estudiado variables emocionales como ansiedad, depresión, hostilidad, ira, agresividad y se evidencia que estas constituyen factores predisponentes a la condición de enfermo.

Otras cuestiones relacionadas con el comportamiento, tales como hábitos alimentarios inadecuados, cuidado e higiene o la preocupación por la apariencia

---

<sup>7</sup> Ibidem.

física, tienen un sentido psicológico determinado para el individuo y se reconoce su condición de factores de riesgo para la enfermedad.

Las emociones han ido aumentando considerablemente, las personas que experimentan ansiedad crónica, prolongados períodos de tristeza y pesimismo, tensión continua u hostilidad, cinismo o suspicacia incesante, tienen el doble de riesgo de contraer una enfermedad, incluidas el asma, artritis, dolores de cabeza, diabetes, úlceras pépticas y problemas cardíacos.<sup>10</sup> Esta magnitud hace pensar que las emociones perturbadoras sean un factor de riesgo tan dañino como una importante amenaza a la salud.

La ira parece ser la emoción que más daño, pues cada episodio de ira le añade una tensión adicional. Una vez que se desarrolla la enfermedad, la ira es especialmente letal para aquellos que ya padecen algún padecimiento. La ansiedad es tal vez la emoción con mayor peso como prueba característica de las personas, al relacionarla con el inicio de la enfermedad y el desarrollo de la recuperación. Cuando la ansiedad ayuda a la preparación para enfrentarnos a alguna situación importante, esta es positiva; pero en la vida moderna es frecuente que la ansiedad sea desproporcionada y se relacione con niveles elevados de estrés.

Lo más importante es tener en cuenta esta influencia de factores emocionales y de comportamiento. Si se deja de considerar la enfermedad como algo exclusivamente médico y ajeno a las personas y que no se puede controlar y se empieza a pensar que los comportamientos y las emociones ejercen una influencia, entonces se empezará a sentir que las personas también tienen cierto control sobre su salud (y no sólo el médico). Es decir, que se hagan responsables tanto de su salud como de su enfermedad y traten de descubrir qué cosas puedes hacer para mantener la condición de salud.

Hay que tener en cuenta la influencia de los pensamientos en las emociones. Tratar de ver las cosas desde un punto de vista lo más lógico y realista posible, y de tener un pensamiento flexible (preferir en vez de exigir, desear en vez de

necesitar a toda costa, tolerar la frustración, aceptar la realidad tal y como es, cambiando lo que pueda cambiarse y aceptando lo que no)..

La Psicología de la Salud debe incluir la intervención psicológica en todos los momentos de evolución de la enfermedad. No es casual que los psicólogos se internen cada vez más en intervenciones psicosociales que pretenden la sustitución de comportamientos de riesgo por conductas de protección, en acciones dirigidas a mejorar el cumplimiento sistemático de las prescripciones médicas, a la optimización del descanso y el manejo del estrés vital, al incremento del apoyo social, familiar y comunitario, a la atención de la invalidez y en la rehabilitación, en toda una serie de campos que tienen a la atención primaria y hospitalaria como escenario. Se trabaja también, por elevar cada vez más la eficacia de la intervención psicológica.<sup>8</sup>

#### ❖ Explicación de la diabetes

La presencia y evolución de la diabetes, como enfermedad crónica degenerativa, depende de varios aspectos relacionados directamente con la calidad, estilo y forma de vida que sigue cada individuo. Como factores de riesgo, la obesidad y el sedentarismo ocupan el primer lugar. Por otro lado, se hallan las condiciones hereditarias y en un tercer plano, se pueden colocar a las emociones, el estrés, el ritmo de trabajo, las relaciones personales y el entorno social.

Muchas de las alteraciones -producidas por las emociones- constituyen trastornos psicosomáticos, que son un reflejo del malestar a un nivel orgánico. Ciertos padecimientos, tales como migraña, gastritis, colitis, úlcera gástrica, hipertensión, cáncer y diabetes, por mencionar sólo algunos ejemplos, en la mayoría de los casos, son resultado de la somatización de diferentes emociones alojadas al interior del organismo. Tanto los acontecimientos negativos como las circunstancias positivas pueden alterar la capacidad normal de un individuo para resistir la enfermedad, ya que puede generar un grado elevado en las diferentes

---

<sup>8</sup> Ibidem.

emociones. En el caso concreto de la diabetes, se pretende indagar específicamente la relación existente entre las emociones y la somatización de éstas en el organismo, produciendo como consecuencia tal padecimiento. Lo anterior, por tratarse de una enfermedad de incidencia notable en la población.

### ❖ **Sujetos**

Para llevar a cabo esta investigación y sustentar la justificación del actual trabajo, se tomó una muestra de 30 personas que padecen diabetes. Éstas fueron elegidas intencionalmente de las poblaciones del Distrito Federal y del Estado de México. No se consideró la posición económica, la preparación académica, un rango específico de edad ni religión. Lo anterior, con la finalidad de obtener mayor cantidad de información y diversificación de estilos de vida –como referencias– para realizar el análisis.

Las entrevistas fueron registradas en grabadoras de micro casete, con cinta para 60 minutos de duración. Por otra parte, para la transcripción y redacción del material arrojado, se hizo uso de una computadora, más específicamente, mediante el programa *Word*. Asimismo, se acudieron a la Internet y a fuentes bibliográficas, tales como: libros, revistas, artículos y conferencias, afín de reforzar los marcos teóricos expuestos en los Capítulos Uno y Dos. Finalmente, como utensilios ordinarios para anotaciones y de simple apoyo, se hallan las plumas, lápices y hojas.

### ❖ **Método de trabajo**

Para la realización de esta investigación, se utilizó el método basado en la historia oral, la cual ha ofrecido orientación y proporciona un conjunto de conocimientos acerca de la historia de la sociedad contemporánea. Contribuye a modificar una práctica científica frecuente, desligada de su entorno y de los sujetos sociales con

que interacciona. Este método aporta nuevos cuerpos de evidencias socio-históricas.

A la historia oral le ha interesado conocer y comprender la dinámica propia de los grupos y sociedades humanas. Así mismo se preocupa por los hechos y fenómenos sociales en los que participa instituciones e individuos, involucrados en determinados procesos económicos, políticos y culturales.<sup>9</sup>

Este método, busca comprender fenómenos socio-históricos particulares, mediante la producción de nuevas fuentes de información y evidencia histórica; todo con base a los testimonios orales recogidos sistemáticamente para investigaciones específicas, bajo métodos, problemas y puntos de partida teóricos explícitos.<sup>10</sup>

La historia oral produce conocimientos históricos y científicos; no simplemente una exposición ordenada de fragmentos y experiencias de la vida de los otros. No solo se enfoca en construir y sistematizar sus nuevas fuentes orales, sino que requiere integrarlas y confrontarlas con los demás acervos históricos.

A la historia oral se le puede concebir como una corriente disciplinaria, pues es una práctica de investigación internacional que ha contribuido a sus propias redes y campos de interrelación.

La forma en que se lleva a cabo este método, es el dedicar una buena parte de tiempo a realizar entrevistas, transcribirlas y revisarlas a fin de organizar el archivo oral que se acumula. Lo anterior, para crear nuevas fuentes orales y así contribuir a la “visibilización” de los actores sociales, en los acontecimientos que sufren.

La historia oral ha sido un camino útil para abordar la complejidad de problemas y acciones colectivas; es una posibilidad para acercarse a los actores y recoger de

---

<sup>9</sup> Aceves, J. E. *Historia Oral*. [s.p.]

<sup>10</sup> Ibidem. [s.p.]

viva voz sus relatos y testimonios. También ha sido una forma próxima y válida para reconstruir los procesos de formación de éstas identidades colectivas; para apreciar mejor el entrecruzamiento de las vidas y trayectorias individuales, con los procesos grupales y sociales.<sup>11</sup>

Los relatos de vida dan la pauta para entender, en otra dimensión y en otros ritmos los acontecimientos más generales ocurridos en torno a las vidas de los individuos; proporcionan voces con calidad y verosimilitud sobre los sucesos, pero sobre todo la visión y versión propia de los actores involucrados e inmersos en el mundo de lo cotidiano.

La historia oral ha tenido acercamientos a otras disciplinas, tales como la economía, que proporcionó numerosos estudios de demografía histórica e historia económica. También, el vínculo con la antropología, propiciando la incorporación de estudios histórico-culturales y de las mentalidades. Asimismo, la psicología hizo aportes para hacer evidentes los campos subjetivos y dimensiones no conscientes de la realidad social.<sup>12</sup>

De las disciplinas arriba mencionadas, la importancia, para este trabajo, radica en la psicología, ya que ha modificado los supuestos filosóficos, la concepción del sujeto y la visión de la sociedad.

Ésta comienza a privilegiar la utilización de enfoques cualitativos sobre los cuantitativos y abandona la visión positivista de la ciencia. Se pide que la psicología abandone el modelo médico y tenga la inclusión de un enfoque alternativo que permita estudiar las condiciones sociohistóricas, económicas y políticas de la sociedad; la consideración de nuevos espacios para la producción del conocimiento, sustituyendo el consultorio por el terreno mismo, donde se desenvuelve la vida cotidiana. Lograr incluir las relaciones de la vida cotidiana y finalmente, la utilización de un método, capaz de involucrar activamente al sujeto,

---

<sup>11</sup> Ibidem. [s.p.]

<sup>12</sup> Ibidem. [s.p.]

haciéndolo participante en el proyecto de investigación, con el surgimiento de un conocimiento real de sus necesidades, significado que inevitablemente se convertiría en psicología cultural.

De ahí que, dentro de la psicología se contempla a la historia oral como el medio para lograr tener esa interacción con los individuos y hacerlos partícipes de las investigaciones realizadas, siendo una manera ideal de acceder a las primeras narraciones de ellos, pues la narración es un patrón natural de conversación social que dota de sentido a las palabras.

Entonces la historia oral se constituye como un instrumento de trabajo para la psicología porque son las fuentes orales las que proporcionan información acerca de personas analfabetas o grupos sociales, cuya historia escrita se pierde o se distorsiona. También tiene un contenido de la vida cotidiana y cultural, material de las personas o grupos. La manera en que se diferencian del lenguaje escrito es representada, casi exclusivamente, por rasgos segmentarios. Estos rasgos revelan las emociones de los narradores, su participación en la historia y la manera en la que ésta última les afectó.<sup>13</sup>

Por éstas razones se eligió la “historia oral” como método para la investigación en la diabetes, pues al conocer las experiencias humanas acerca de la evolución de este padecimiento, convierten al sujeto en un documento vivo y fuente de información valiosa.

#### ❖ **Justificación**

La diabetes –como se mencionó arriba, en los capítulos uno y dos- se trata de una enfermedad de alta preocupación, ya que su incidencia en la sociedad mexicana cada vez se incrementa más, pues cerca de un 75 por ciento de las personas entre hombres y mujeres mayores de 40 años han sido diagnosticadas con este padecimiento.

---

<sup>13</sup> Ibidem. [s.p.]

Sus efectos sobre la salud son alarmantes, debido al cambio drástico en el estilo y calidad de vida de las personas. Se presenta un déficit en su energía corporal, impidiéndoles desempeñarse activamente en sus labores cotidianas y viéndose sometidas a un tratamiento permanente.

Es importante conocer el origen real de esta enfermedad; comprender el proceso corporal que sigue a partir de una determinada emoción, siguiendo un ciclo a través cuerpo y finalizando con una alteración crónica en el páncreas, afectando así a otros órganos.

La presente investigación pretende presentar el resultado de una exhaustiva revisión y análisis de diversos casos, afín de llegar a la propuesta final de que la diabetes puede controlarse efectivamente –e incluso detener su evolución– mediante un trabajo corporal y mental (control de las emociones). Asimismo, con base a la aplicación de la Teoría de los Cinco Elementos, se busca brindar una perspectiva diferente, con métodos alternativos para el tratamiento de dicho padecimiento.

Las construcciones sociales conforman la historia corporal y mental de un individuo, sometiéndolo a deseos y reglas ajenas a su interior; conformándolo – con el tiempo- “en todo y nada” simultáneamente. Es decir que su vida termina siendo la imposición de “otros” y la supresión de sus verdaderas metas, visiones y misiones personales.

Cabe mencionar que, para la elaboración de la presente investigación, se toma a la *Historia Oral* –como base metodológica– capaz de estudiar a los individuos como “documentos vivos” que explican, mediante la palabra hablada, algún término o un hecho acerca de cómo creen y experimentaron la manifestación el padecimiento en sus vidas.

El ser humano debe hacerse consciente de sus emociones y sentimientos, y no excluir dichos elementos tan esenciales en su crecimiento espiritual. El no admitir que ambos, en conjugación con el trabajo corporal, son parte de la construcción interna del microcosmos, será muy difícil comprender al cuerpo y erradicar malestares.

La canalización incorrecta de emociones y afectos desencadena enfermedades, pues al no conscientizarse acerca de este proceso, surge -como consecuencia- la somatización de los sentimientos en el cuerpo, el cual comienza a fungir como un “refugio” ante las limitaciones que experimenta el individuo para poder resolver ciertos conflictos existenciales, o bien poder ejercer control de aspectos relacionados con su entorno político-sociocultural. Por lo anterior, se considera necesario comenzar a ver, estudiar y comprender el cuerpo desde esta lógica. De lo contrario, los estados emocionales pueden ser los causantes principales de los cambios en el metabolismo y la bioquímica del organismo.

Por tanto, es prescindible el trabajo corporal desde una lógica, la cual exige la aplicación personalizada de un diagnóstico a cada individuo, pues cada persona es dueña de su individualidad, con un proceso de construcción corporal diferente. Asimismo, es necesario diseñar un diagnóstico que no sólo abarque lo psicológico, sino que también considere el proceso emocional y afectivo de la vida y la relación que ese proceso tiene con los estilos de vida.

El cuerpo es una red compleja de cooperación y no se mueve por el principio de nutrir y excretar para evitar la intoxicación; es lo que somos y lo único que verdaderamente es nuestro. Muchas veces pasa desapercibido no importando si se encuentra bien en todos sus componentes: físico, orgánico, emocional y espiritual.

Dado que el cuerpo es una fuente, de la cual emanan diversas significaciones acerca del mundo y la existencia humana individual, éste va adquiriendo -a través del tiempo- una memoria corporal y emocional, de acuerdo a lo significativo o no

significativo de su vida. Suele suceder que, para la mayoría de las personas, algunos aspectos negativos de sus vivencias diarias llegan a pesar más que otros aspectos positivos, y terminan significando más de lo justo, dañándolos y afectando su microcosmos.

Es importante para la psicología el estudio de esta investigación, porque el ser humano tiende a crear las enfermedades a partir de las emociones generadas en la mente, pues en esta es donde se instala la forma de pensar respecto de esas emociones y se racionaliza o se deja llevar por intuiciones que son las que permiten que afecten en mayor o menor grado la complicación de estas, e inclusive, los individuos subjetivan las cosas al grado de convertir sus situaciones, en emociones que varían según el ánimo de la persona y es importante verlo desde el lado psicológico, para a través de este encontrar y hacerle ver a los individuos como manejar esos estados de ansiedad o de estrés que van viviendo y que son los que alteran o desequilibran su microcosmos.

Más específicamente en las sociedades occidentales, donde el ritmo de vida es muy acelerado, los hábitos alimenticios, estilos de vida, la forma de relacionarnos con otros y las formas de manejarnos ante la sociedad son inadecuados y las emociones son reprimidas quedándose instaladas en la memoria corporal, encerrándose el ser humano en un “laberinto sin salida”, trayendo con ello ansiedad, ira, tristeza, alegría, euforia, miedo, etc.

La Medicina Tradicional China (MTC) analiza al cuerpo desde otra óptica, por cierto, muy ajena a la visión occidental. La MTC se preocupa por mantener el pleno equilibrio del cuerpo y dotarlo de un verdadero significado, capaz de trascenderlo más allá de un “simple cuerpo material”. Busca establecer la estrecha correlación existente entre el microcosmos, con el macrocosmos.

La Teoría de los Cinco Elementos descende de la MTC y es precisamente bajo este pensamiento que se pretende llegar a la lógica arriba mencionada.

La Teoría de los Cinco Elementos concibe la energía como origen de todas las cosas y sus primeras condensaciones se observan en los elementos de la naturaleza: el fuego, el metal (aire), el agua, la madera y la tierra. Estos elementos o movimientos de energía se generan y destruyen alternativamente, creando un flujo y equilibrio dinámico, manifestándose como un estado de salud o enfermedad particular. Los órganos del ser humano, no solo están relacionados con cada uno de los meridianos, sino también con cada uno los cinco elementos o movimientos de la energía.

La comprensión de las leyes que gobiernan ese flujo energético, permiten la comprensión del síntoma que presentan las personas y de sus enfermedades para un adecuado tratamiento. Desde esta visión se puede explicar cual es el proceso de las enfermedades.

Es por eso que la Teoría de los Cinco Elementos es idónea para explicar el proceso de la Diabetes que, como se ha mencionado a lo largo de los capítulos, requiere especial atención, en cuanto a la manifestación de los primeros síntomas y su relación con otros padecimientos, aparentemente independientes.

La Diabetes, al considerarse una “enfermedad silenciosa”, por ir debilitando gradualmente al organismo y dejándolo expuesto a más complicaciones, representa un peligro potencial para una sociedad que, como la mexicana, presenta características muy particulares y de especial seriedad. De ahí, el interés de llevar a cabo esta investigación, pues cada vez más se va incrementando el porcentaje de personas afectadas por la Diabetes.

Mediante el análisis del proceso de construcción que sigue la enfermedad, en las personas que la padecen, la diabetes puede controlarse o evitar su desarrollo en el cuerpo.

## ❖ **Objetivos**

El objetivo de la investigación radica en estudiar a las personas que padezcan la diabetes, afín de que éstas comprendan la importancia de la medicina alternativa o del campo holístico, y vean en ellas una solución para decrementar el desarrollo de dicha enfermedad. Asimismo identificar el papel que juegan las emociones –y su influencia en el organismo-, como factores importantes en el proceso de construcción de este padecimiento.

### **a) Objetivo general**

Identificar el proceso emocional que influye en el desarrollo de la diabetes.

### **b) Objetivos específicos**

- Identificar, desde la perspectiva alópata a la diabetes; así como su diagnóstico, síntomas y tratamiento aplicado para controlar esta enfermedad.
- Conocer dicha enfermedad desde un punto de vista alternativo, considerando la relación cuerpo-mente y órgano-emociones. Abordar también los tratamientos alternativos existentes para la diabetes
- Identificar el proceso del desarrollo que sigue la diabetes, tomando como principales factores las emociones; esto a través de un análisis de diversos casos.

## ❖ Procedimiento

### Fase 1

#### Aplicación de instrumento

De acuerdo con los objetivos de la presente investigación, se elaboró una guía escrita, la cual abarcara todas las categorías necesarias a considerar, en la parte concerniente al análisis, generadoras de información. Por otra parte y con base a la guía, se fue aplicando un cuestionario personalizado a cada uno de los individuos -considerados documentos vivos-, afín de identificar las situaciones específicas, causantes de la enfermedad diabetes. Esta guía fue realizada bajo un modelo diseñado por el Dr. Sergio López Ramos, permitiendo adaptarlo a las condiciones y variantes de esta investigación.

La guía se diseñó a partir de 13 rubros, aludiendo a los puntos más significativos de las personas entrevistadas. Se consideró importante analizarlos para tener un orden de los hechos y vivencias de las personas.

El primer rubro fue la “**ficha de identificación**”, para saber donde reside la persona, las condiciones en las que vive y la edad que tiene.

El segundo rubro, “**circunstancias de embarazo y nacimiento**”, se definió para conocer los cuidados y la alimentación de la madre durante el embarazo y de la forma en la que nació el individuo, así como sus condiciones.

“**Lactancia**” es el tercer rubro, debido a la importancia de identificar las circunstancias en que fue criado, hasta llegar a la “**infancia**”, cuarto rubro. Éste último tuvo importancia para descubrir cómo fueron sus fijaciones y emociones cuando era niño.

El punto concerniente a “**las relaciones familiares**” permitió conocer cómo se relacionó -desde infante a la actualidad- con sus familiares más cercanos; por

ejemplo con sus padres- También, ayudó a saber si alguno de ellos es considerado como una figura dominante en su vida. Consideró la relación con hermanos, en caso de haberlos, con la finalidad de poder descubrir cuáles son las emociones más fuertes hacia estas personas y cómo las visualiza a partir de esos sentimientos.

El rubro “**Escuela**” convino para conocer acerca del desenvolvimiento del individuo, desde el tipo de estudios, desempeño escolar, hasta metas profesionales. “**Trabajo**” proporcionó una idea general acerca de las actividades que la persona realiza y si éstas van acorde con los estudios y expectativas profesionales que se forjó antes de iniciar una vida laboral. Saber cómo afectan el presente (satisfecho o no, respecto a lo que hace).

Relacionado con lo anterior, en el rubro de “**Relaciones Personales**” englobó todo lo relacionado con otras personas que interactúa; por ejemplo, la pareja o amigos. La importancia de los vínculos sociales radica en identificar qué tan significativa es otra persona para el individuo, detectando las emociones o pasajes de vida más importantes, afín de relacionarlos con lo que le sucede actualmente.

En la parte que se registró como “**Enfermedad**”, se trató de identificar a la enfermedad (diabetes) como tal. Conocer cuáles han sido los tratamientos y resultado de los mismos; indagar sobre las condiciones y calidad de vida del individuo con la enfermedad, cómo la vislumbra y cuál ha sido el proceso que ha mantenido la persona, en cuanto a sentimientos y pensamientos.

Aunado al respecto, se enlistó “**Padecimientos**”. Es decir, qué otras enfermedades -aparte de la diabetes- se le han manifestado, ya sea derivadas de este padecimiento o independientes, antes o después y de qué manera son atendidas, además de las condiciones ambientales en las que viven, para tener una aproximación de si esto tiene que ver con que tengan otros padecimientos. Lo anterior con el objetivo de analizar cuál es el desarrollo de la enfermedad en el cuerpo y qué tanto está abarcando en el mismo con los demás padecimientos.

En “**La alimentación**” se hizo especial énfasis por tratarse de un factor de vital importancia para esta investigación, ya que fue el responsable de mostrar cómo se organiza la persona, cuáles son los gustos y preferencias de alimentos, colores, sabores, estaciones y olores, datos precisos, capaces de ubicar al individuo. Además, permitió saber si ha existido algún cambio significativo en la alimentación -antes y después- del padecimiento que refleje un cuidado o descuido del mismo.

“**La visualización del cuerpo**” -a través del estudio de una historia de vida- resulta de mucha utilidad porque aumenta la posibilidad de comprender el por qué la persona sufre padecimientos al no estar en conexión con su cuerpo y alerta de su cuidado, pues lo ve fragmentado y desconectado de la cabeza, poniendo única atención en los sentidos que sólo se encuentran ahí.

Por otro lado, en este mismo rubro se preguntaron aspectos relacionados a los proyectos, misiones y visiones acerca de la vida, todo para saber si la persona está satisfecha o insatisfecha con lo que ha hecho. Asimismo, así “los conceptos de belleza y de su género (hombre o mujer)” fueron para identificar qué tanta credibilidad e importancia se dan como persona.

Por último, se encuentra la “**religión**”, la cual se indagó por la importancia que tiene al relacionar al individuo con la fe. Poder descifrar si el individuo posee apegos subjetivos a algo o se afana a seres supremos para disminuir ciertas cosas, causantes de problema, o para obtener cosas que desea.

La copia original de la guía será presentada al final de esta investigación para el conocimiento exacto de su contenido.

## **Fase 2**

### **Trascripción de entrevistas**

La transcripción de las entrevistas grabadas fue el primer paso para realizar el análisis de cada uno de los historiales. No fue suficiente escuchar solamente las versiones de los entrevistados; fue necesario ir más allá de la palabra oral. Se consideró indispensable redundar sobre el verdadero significado de las palabras, considerando tanto la connotación como denotación que el individuo le está dando a cada una de sus respuestas.

Escuchar las grabaciones y posteriormente -con ayuda de una computadora- capturarlas, es una tarea que lleva tiempo y paciencia. Sin embargo, al final, los resultados fueron de mucha utilidad porque sirvieron para la elaboración de los diagramas.

En las entrevistas ya transcritas, se señaló el número a la que corresponde -para llevar un orden-, el nombre del entrevistador y quién fue el entrevistado. Para distinguir a ambos sujetos -que mantienen el diálogo- se colocaron las iniciales, correspondientes a su nombre. En letras remarcadas la parte concerniente al entrevistador y con letras en tono normal las respuestas del entrevistado, todo en letras altas y bajas. Ej. Entrevistador: **N. ¿Cuál es su nombre?** Entrevistada: G. Mi nombre es Guadalupe Castañeda Cruz.

### **Fase 3**

#### **Categorización de la información**

Para el análisis de la información generada de las entrevistas, se necesitó elaborar categorías para diferenciar la información y su importancia. Al clasificar la información en tales categorías, permitió mejor el proceso de la enfermedad a través de la historia de vida del sujeto entrevistado y comprender -sin mayor dificultad- el objetivo del investigador al aplicar el cuestionario. Esta categorización se hizo basada en análisis de arcoiris para poder observar los datos y registrarlos en el cuadro de resultados.

#### Fase 4

##### Obtención de resultados (Cuadro), derivados de la muestra

Para una mejor interpretación de los resultados, se registraron -en una hoja de cálculo *Excel*- las palabras “clave” o algunos párrafos pequeños, con significados valiosos, capaces de facilitar la localización de la información indispensable para las gráficas, diagramas y análisis.

El cuadro consta de 30 apartados, con los puntos más representativos y su respectiva información.

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. Número de entrevista | 16. Concepto de cuerpo   |
| 2. Edad                 | 17. Concepto de belleza  |
| 3. Género               | 18. Síntomas             |
| 4. Edo. Civil           | 19. Diagnostico          |
| 5. Origen               | 20. Causas padecimiento  |
| 6. Lugar de residencia  | 21. Enfer. que ha padec. |
| 7. Vivienda             | 22. Tratamiento médico   |
| 8. Nacimiento (parto)   | 23. Resultados           |
| 9. Infancia             | 24. .Alim. pre padec.    |
| 10. Padre               | 25. Alim. post padec.    |
| 11. Madre               | 26. Sabor                |
| 12. Hermanos            | 27. Color                |
| 13. Estudios y Trabajo  | 28. Olor                 |
| 14. Religión            | 29. Estación de año      |
| 15. Proyecto de vida    | 30. Emoción dominante    |

Este lineamiento permitió hacer visible cada uno de los aspectos considerados como los más importantes, explicando el por qué resulta de mayor practicidad esta forma de presentar los resultados.

## **Fase 5**

### **Análisis de los resultados por categorías, aplicando la teoría de los Cinco Elementos**

Esta parte consistió en clasificar y analizar -por categorías- los resultados obtenidos en el cuadro. En cada una de éstas se hizo la relación con la Teoría de los Cinco Elementos, por ser la piedra angular de toda la investigación.

Para el análisis, se elaboraron diferentes diagramas, producto de las interpretaciones y aplicaciones de esta teoría. Se buscó y localizó la ruta de las emociones y la enfermedad, desde sus causas hasta los síntomas más comunes. Por otro lado para la explicación del investigador, se hizo cita textual de narraciones explicativas de cada categoría.

**A continuación se enlistan las categorías por orden de aparición.**

- |                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>1. Nacimiento</b>               | <b>6. Otros Padecimientos</b>       |
| <b>2. Infancia</b>                 | <b>7. Sin., Caus. Y Trat de Dia</b> |
| <b>3. Lazos Familiares</b>         | <b>8. Alim. antes y después</b>     |
| <b>4. Relación de pareja</b>       | <b>9. Visión de la “vida”</b>       |
| <b>5. Desarrollo Acad. Y Prof.</b> | <b>10. Religión</b>                 |

Cada categoría contó con una breve introducción, afín de explicar la importancia que tiene el mencionarla dentro de la investigación y que se fue encontrando en cada una de ellas.

## **Fase 6**

### **Conclusiones generales**

En esta última fase, se explican las conclusiones a las que llegó el investigador, exponiendo su comentario y observaciones. Asimismo, incluye el análisis -con base a la TCE- del proceso de desarrollo de la diabetes.

### ❖ Resultados

La manera en la que se presentan los resultados, como se mencionó anteriormente, es por cuadro, por el hecho de que para el investigador y el lector, pueda ser más fácil encontrar datos objetivos respecto a la información que se vera más adelante en el análisis.

Cabe mencionar que para salvaguardar la identidad de los participantes, en el cuadro no aparecerá el nombre de cada uno de ellos, así pues solo aparece el número de entrevista, que para facilidad de la investigación fue analizada por género, para identificar los diferentes procesos entre uno y otro, es por ello que en el cuadro de resultados, se determino poner en primera instancia a las mujeres, seguidas de los hombres.

El cuadro tiene como primordial función, que de una manera más sencilla, se pueda observar entre cada participante, cuales son las cosas en las que tiene mayor similitud, así como las emociones o sentimientos a lo largo de la vida de estos. La condición en la que se reporta los datos en el cuadro, no es por párrafo, dado a que son demasiados rubros, los cuales nos dan una información completa de lo que sucede con los individuos y por esta razón se reporta cada rubro con las palabras claves y que en el análisis ya se vera en una forma más completa al citar de manera más completa lo que expresaron estas personas.

**Nota: \*A continuación aparece el cuadro de resultados:**

## ❖ Análisis

El análisis es la interpretación final de la información generada de cada una de las entrevistas aplicadas, con base a las categorías.

### **Nacimiento**

Conocer ciertos detalles significativos, relacionados con “el nacimiento” de las personas, tales como el proceso de embarazo y del parto, son fundamentales para poder determinar algunos de los rasgos característicos de los individuos.

Adquirir conductas y comportamientos ante determinadas situaciones de la vida, una personalidad y hasta determinada socialización con el entorno que definen los roles sociales, muchas veces son establecidos desde la infancia. Es por tal motivo que los tipos de mensajes o emociones transmitidos al niño, durante su gestación, adquieren vital relevancia para su posterior desarrollo. Incluso, pueden influir consciente o inconscientemente en su edad adulta, convirtiéndose en esclavos -muchas veces- de fijaciones negativas que parecieran en esos instantes inexplicables o poco congruentes con su realidad y pensamientos, creando así conflictos internos, comúnmente denominados “problemas existenciales”.

Por otra parte, la ubicación que la persona goce dentro de la jerarquía familiar, también constituye un factor de valiosa relevancia para averiguar más acerca de los conceptos que éste tenga sobre la vida y la importancia de la familia. Permite que el individuo se defina así mismo dentro de su propia familia, con su rol como hermano e hijo, y las atenciones que éste tuvo cuando era niño.

La alimentación que presentó la madre durante la gestación influye directamente, en cierta medida, en algunos gustos -en sabores y olores- del individuo cuando éste crece. Incluso, la madre puede transferir emociones y sentimientos al bebé, haciéndolo partícipe de experiencias muy desagradables cuando aún se encuentra en el vientre materno.

De acuerdo a la naturaleza del parto -natural o por cesárea- se puede tener el atrevimiento de deducir si el individuo estaba o no preparado para salir del vientre de su madre y enfrentarse a la vida. Las condiciones del nacimiento son capaces de mostrar los posibles factores de ligeras lesiones, enfermedades o traumatismos psicológicos en la persona.

Definir si la persona fue amamantada del seno materno connota la seguridad que el individuo pudo haber adquirido en sus primeros meses de vida; el tipo de nutrientes, básicos para su desarrollo posterior y la edad a la cual comenzaron los primeros alimentos sólidos.

**N. ¿No se si tenga conocimiento de cuando su mama estaba embarazada de cómo fue el parto?**

B. Pues el parto normal, bueno yo soy del Estado de Puebla y en aquel tiempo que doctores, hospitales fue a valor mexicano con una señora de estas que les decían rinconeras, se alivió así de todos nosotros fuimos 15 de familia nada más que 5 se murieron y 10 vivimos, todos normales, todos con rinconera

**N. ¿Y a usted la amamanto?**

B. Si a todos ya que antes no había mamila, a todos nos dio pecho digo no había no para leche a veces

**N. ¿Más o menos hasta que edad la amamanto?**

B. Pues yo creo que hasta el año y medio

**N. ¿Cuando empezó a consumir alimentos sólidos no sabe que alimentos eran?**

B. Pues yo me imagino no estoy muy segura y como éramos en el pueblo muy pobres frijoles, habas, chícharos eso nos daba, atole de masa<sup>14</sup>

La cita textual de tres entrevistas, permite visualizar que la mayoría de los entrevistados coinciden con cosas muy particulares como es el caso de que el parto o nacimiento fuera natural y además que todos fueran amamantados por sus madres, estos son datos significativos a medida de que las condiciones del nacimiento son importantes para determinar parte del comportamiento, de la misma forma se sabe que los nacimientos fueron la mayoría en casa, atendidos en ese momento por parteras o lo que es un sinónimo rinconeras, característica de la mayoría de los participantes.

---

<sup>14</sup> Ver archivo entrevista No. 6 realizada el 9 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

**N. ¿Usted sabe si cuando nació como fue el parto?**

M. Fue natural antes era con puras señoras rinconeras que le daban hierbas ya que iba a nacer la criatura en ese tiempo no había nada de médicos que hay hoy y con pura hierba le provocaban los dolores para que uno se aliviara de su criatura

**N. ¿Usted que numero de hija fue?**

M. Ella tuvo creo doce, a horita ya no viven

**N. ¿Usted no sabe que numero fue?**

M. Creo la segunda

**N. ¿Usted no sabe que alimentación tenía su mama cuando se embarazo?**

M. Frijoles, sopa, nopales, quelites eso era lo que comía uno en el rancho, chile, papa

**N. ¿No sabe si fue amamantada?**

M. Ella nos crió con puro pecho

**N. ¿Hasta que edad?**

M. A los dos años

**N. ¿Que alimento les daba cuando comieron sólidos?**

M. Pues no le daban a uno papillas sino caldito de frijol con tortilla remojada, sopa aguada y ya y de vez en cuando caldito

**N. ¿No sabe si tuvo alguna enfermedad?**

M. No, no se<sup>15</sup>

**N. ¿Cuando su mama estaba embarazada de usted estaba planeado el embarazo?**

F. No pues fui casi el hijo de la menopausia, fui el último de todos ya estaba grande tenía 41 y según mis hermanos ya no me esperaban como ya éramos bueno eran 9 y yo el 10 pues ya no pero fue natural

**N. ¿Sabe si tuvo alguna complicación durante el embarazo?**

F. No todo fue bien

**N. ¿Que tipo de alimentación tenía su mama cuando estaba embarazada de usted?**

F. La normal porque teníamos vecinos y siempre nos alimentamos bien

**N. ¿Como que tipo de alimentos?**

F. De todo carne, leche, huevo, tortillas, frijoles, nopales y yerbas ya que se juntaban quelites y verdolagas, elote, calabazas, frutas teníamos de todo porque teníamos tienda y luego fue verdulería y siempre hasta la fecha hemos comido bien<sup>16</sup>

La alimentación que reportan, es de igual importancia, al saber que por la condición económica del momento, la mayoría consumían cosas sencillas, tales como verduras y en algunos casos carne de diferentes tipos.

## Infancia

Durante la infancia, el niño suele adquirir la mayor parte de fijaciones, positivas o negativas, derivadas de las experiencias de su entorno. Estas fijaciones pueden causar aversiones o respuestas positivas, sentimientos o emociones, producto de recuerdos, tanto bellos como desagradables, que al final dan motivo real de la

<sup>15</sup> Ver archivo entrevista No. 7 realizada el 19 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>16</sup> Ver archivo entrevista No. 22 realizada el 31 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

relación que los individuos mantienen en la actualidad con otras personas. Las fijaciones reflejan el lazo sentimental que los une a ciertas personas significativas.

Los padecimientos recaen en la precisión de conocer otras enfermedades de las personas antes de llegar a la adultez. Conocer la calidad de vida de un niño, en el futuro, refleja las causas características y comunes de la enfermedad en proceso. La localización en tiempos y fechas de eventos personales ubica los momentos de mayor vulnerabilidad para la persona.

El desarrollo emocional expresado por los individuos en esta etapa es fundamental para vislumbrar las emociones dominantes que el individuo hace suyas, canalizándolas en el organismo como potenciales portadoras de padecimientos a mediano y largo plazo.

**N. ¿Y usted que recuerda de su infancia que momentos malos o buenos recuerda de su infancia?**

M. No pues yo recuerdo que en las vacaciones me mandaban a un pueblo que se llama Polotitlan y ahí yo era muy feliz por que en principio estaba libre y aparte no estaba mi mama y estaba yo con mis amiguitos de por ahí y la pasábamos muy bien y para mi esa fue una experiencia que recuerdo gratamente, también recuerdo que me llevaban una vez al año al holliday on ice y para mi eso era muy bonito, que otra cosa...<sup>17</sup>

La infancia que es un factor determinante, en este caso de la diabetes, hay personas que reportan sus vidas de infante de una manera simplemente feliz, de igual manera como en todo existe sus excepciones por ejemplo los que dicen haber tenido una infancia triste por diferentes vivencias desde las familiares hasta las de otras personas, aunque algunos no expresan más que una infancia tranquila en la cual no existe lo feliz ni lo triste, simplemente lo tranquilo.

**N. ¿Y como recuerda su infancia?**

M. Pues dentro de lo que cabe tuve una infancia feliz porque pues jugaba con mis hermanos, me llevaba a la escuela mi mamá, mientras después me iba yo sola pero fui feliz, tuve en la primaria un maestro muy bueno en la secundaria fui muy buena para los deportes para el lanzamiento de jabalina, volley ball, pero tenía buen promedio pero mi conducta pues no era muy buena, me expulsaron porque le dije a la maestra que era una bruja y como me enoje tanto le ponche las llantas a su coche y pues ya menos me quisieron en la escuela.<sup>18</sup>

<sup>17</sup> Ver archivo entrevista No. 1 realizada el 26 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>18</sup> Ver archivo entrevista No. 3 realizada el 7 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

**N. ¿Que recuerda de cuando era niña y vivía en su casa?**

M. Mire yo me acuerdo cuando estaba chiquita y cuando estaba también grande que mi papá como sembraba sandía, melón y allá me sentaba medio huerto y me comía que mis pepinos rebanados que mi sandía y de eso me acuerdo, viví feliz y me trataron bien.<sup>19</sup>

**N. ¿En el lapso de la primaria que recuerda de cuando estaba con su familia y por otro lado cuando ya se estaba independizando, que es lo que usted recuerda de su infancia?**

A. De mi infancia antes de separarme de la familia, pobremente éramos muy unidos y nunca hubo problemas, siempre mi papá y mi mamá estuvieron con nosotros obviamente si nos daban de comer como éramos 7 si comíamos todos bien

**N. ¿Y después?**

A. Después yo ya me independice y me puse a trabajar<sup>20</sup>

En las entrevistas se permite observar que a la mayoría no le gusta hablar abiertamente de esta parte, sin embargo a través de todo el discurso se puede entender porque hay cosas que las personas no expresan, sin embargo cuando platican sobre su familia u otras cosas que se relacionan con la infancia dejan entrever porque la expresan de esa forma.

**Lazos familiares**

La unificación de la familia, en este sentido, es importante. Sobre todo cuando las personas mantienen una buena conexión con todos los integrantes, pues en ésta es donde se adquiere la mayor parte de conocimientos y valores que los forja para coexistir en su futuro. La tensión psicológica dentro del círculo familiar, así como deseos, apegos, frustraciones y necesidades, puede ayudar a desencadenar autoinmunidad relacionada con las emociones y padecimientos actuales.

En ocasiones, los lazos familiares no sólo se refieren a personas directas que se encuentren en el núcleo. También se hallan otros familiares como: primos, tíos, abuelos, cuñados, etc; con quienes el individuo llega a establecer relaciones cálidas y humanas.

---

<sup>19</sup> Ver archivo entrevista No. 5 realizada el 27 de Febrero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>20</sup> Ver archivo entrevista No. 21 realizada el 21 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

**N. ¿Quién estaba a cargo de su crianza cuando era pequeña?**

M. Regularmente mi mama estaba conmigo, pero mi mama ella estuvo conmigo hasta digamos los tres años porque a los tres años se separaron mis papas y entonces ya me cuidaba una comadre, ya me cuidaba una vecina, diferentes gentes.

**N. ¿Y usted sabe por que se separaron sus papás?**

M. Si porque mi papa le puso el cuerno a mi mamá.

**N. ¿Cómo era la situación con su mamá?**

M. Yo le tenía pánico a mi mama, cuando iba a llegar un reporte yo le pagaba al cartero con tal de que me lo dejara, nos organizábamos toda la flota para que nos dejara el reporte y nunca le llegara a mi mama por que si no yo sabia que iba a ser una golpiza.

**N. ¿Ese pánico que le tenía a su mamá de donde surgió a través de los años de donde nació?**

M. Lo que pasa es que ella es una mujer muy dominante, muy hiriente, muy cast5rante y es golpeadora entonces pues por eso.

**N. Durante toda la niñez la regañaba por diferentes cosas y es por eso...**

M. Así es

**N. Y por ejemplo que actitud tomaba ante sus logros**

M. Era mi obligación, o sea nunca hubo un festejo o una felicitación cuando sacaba un diez por que era mi obligación.<sup>21</sup>

Los lazos familiares encontrados dentro de la investigación denotan que si existen deferencias entre los hombres y las mujeres, la diferencia radica en la convivencia con los padres, en le caso de las mujeres expresan a los padres como hombres que abandonan, que maltratan, que son mujeriegos y en algunos casos que son

**N. ¿Usted que recuerda de cuando era niñita como se llevaba con su mama?**

C. Mi mamá era mucho muy dura conmigo, como ella trabajaba yo me quedaba en la casa y luego me dejaba que pusiera frijoles, yo era niña y me salía a jugar y se me quemaban los frijoles, se ponían prietos y medaba unas palizas tremendas, tremendas, un día de hecho llego a ortigarme, sabes lo que es la ortiga...

**N. ¿Una vara... No verdad...?**

C. Un tipo epazote con espinitas muy delgadas y hasta calentura me daba, era muy dura mi madre conmigo, no conmigo con todos mis hermanos fue muy dura, una cosa muy desagradable para la niñez de uno pero gracias a eso nos hicimos responsable de uno mismo, gracias a la dures de ella. Yo era niña, muy niña ya después me llevaba a trabajar y me la pasaba brincando, corriendo.

**N. ¿Y su mami en que trabajaba?**

C. En una tortillería

**N. ¿Y cuando se iba y usted a cargo de quien se quedaba?**

C. Sola

**N. ¿Posteriormente usted se hizo cargo de sus hermanos cuando ella no estaba o como...?**

C. Yo crié a uno de mis hermanos, uno se lo llevaba ella y el otro lo cuidaba yo, así nos repartíamos el trabajo, ya de grande trece catorce años, nos repartíamos el trabajo las dos pues el señor mi padrastro trabajaba pero nunca había y ella trabajaba y yo también trabajaba, nos repartíamos el trabajo, nos íbamos a las seis de la mañana a la tortillería y llegábamos en la tarde a preparar comida para al otro día llevar, a planchar la ropita de los niños

**N. ¿A que edad empezó a trabajar?**

C. Yo empecé a trabajar a la edad de ocho años.

**N. ¿Como era la relación con su padrastro?**

C. Era buena, era bueno el nada más que tomaba y echaba a perder todo

**N. ¿Tenía problemas de alcoholismo?**

C. Si

**N. ¿Y con sus hermanos llevaba buena relación?**

<sup>21</sup> Ver archivo entrevista No. 1 realizada el 26 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

C. Tampoco

**N. ¿A usted nunca la llevo a maltratar?**

C. No al contrario, me defendía de mi mamá, mi mamá era la dura

**N. ¿Hasta que edad vivió con su mamá y con ellos?**

C. Hasta los dieciséis años nada más y después me junte con mi pareja y todo fue aparte<sup>22</sup>

alcohólicos, manteniendo con ellos una distancia, por el contrario con las mamás es otra línea pues con ellas, la convivencia es más amena aunque algunas sean de carácter fuerte, puede ser que en algunos casos la falta de la postura paterna, sea para las participantes una visión de madres estrictas o buenas pero con carácter fuerte, en lo que concierne a los hermanos, para aquellos que los tienen, en ambos casos es buena la convivencia con ellos, de primera vista en la infancia y en la actualidad aunque tengan menos contacto.

**N. ¿Tienes conocimiento si tu papa estaba con tu mamá cuando estaba embarazada de ti?**

J. No estaba con ella

**N. ¿Y no sabes por que?**

J. Porque al parecer este señor tenía ya familia y cuando mi mamá le dijo que estaba embarazada la dejó de hecho yo no lo conozco

**N. ¿Y nunca te hablaba de tu papa?**

J. Pues yo si le pregunte y me dijo que trabajaba de chofer pero si fueron muy pocas las veces que hablamos de el

**N. ¿Y que sentimiento sentias hacia ese señor?**

J. Pues era coraje como hasta la secundaria pero ya después que crecí ya ningún sentimiento y enseñanza pues si porque yo crecí sin padre y pues yo nunca voy a dejar a una muchacha embarazada y dejarlo sin papá eso me ayudó muchísimo para no cometer ese mismo error

**N. ¿Como puedes describir a tu mamá?**

J. Mi mamá para mi fue lo máximo siempre fue una entrega incondicional para mi, me brindaba su tiempo su amor su dinero, me brindaba todo fue una mujer ejemplar yo recuerdo que nunca salía con nadie estaba dedicada a mi al 100% ya más grande le decía que buscara a alguien y me decía no pues eso si, pero para mi es lo más grande que me ha pasado mi mundo giraba alrededor de ella, me enseñó muchos principios, me enseñó muchos valores, ella predicaba con el ejemplo lo que decía lo pensaba y lo decía no decía una cosa y hacia otra no eso no tenía mucha capacidad para hablar con las personas para hacerlas entrar en razón para que no se desviarán del camino y sin hacerlas sentir mal en sus errores, la gente la escuchaba y es algo que me admira porque sin llegar a tener estudios muchas personas que yo sabía que tenían carrera la buscaban para pedirle consejo las sabía escuchar y las personas también la escuchaban y por eso admiraba mucho a mi mamá cuando ella estaba la familia se encontraba unida todos los hermanos y primos venían acá cada 8 días aquí estábamos todos había conflictos pero ella se metía como mediador y ay no iba más allá de una discusión de una diferencia de un punto de vista y no como están a horita, de que te enojas y aya te manda al demonio o me mandaste tu y eso no existía cuando ella murió se perdió todo eso y aparte de que era muy importante para mi abuelita pues ella se apoyaba en mi mamá para hacerle comida para hacer las compras para los problemas que había era una persona muy capaz y muy humana<sup>23</sup>

<sup>22</sup> Ver archivo entrevista No. 2 realizada el 12 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>23</sup> Ver archivo entrevista No. 19 realizada el 26 de Marzo de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

**N. ¿Como se lleva con sus hermanos?**

R. Bien con todos, si me buscan mucho

**N. ¿Con sus papas se llevaba bien?**

R. Si

**N. ¿No tenia problemas con ellos?**

R. No, no, no me gustaba la política pero acompañaba a mi papá todo por quererlo, por respetarlo todo porque el se sintiera bien lo acompañaba a la política, al béisbol hasta que falleció, el falleció en un accidente automovilístico

**N. ¿Usted como me podría describir a su mamá y a su papá?**

R. Mi mamá de las mejores mamás mexicanas, la clásica mamá mexicana, muy cariñosa, muy protectora muy de su hogar muy al pendiente de sus hijos y de su marido a veces ella se olvidaba de su persona con tal de que nosotros estuviéramos bien había poco de comer y ella se aguantaba igual que mi papá y así fue mi papá un hombre muy sacrificado, muy hogareño, muy estricto pero muy trabajador, muy responsable los dos muy buenos padres<sup>24</sup>

## Relación de pareja

Las relaciones interpersonales de pareja también juegan un papel de suma importancia en la vida de las personas. Este tipo de relación adquiere mayor significado cuanto mayor es la persona, ya que hace referencia inmediata al apoyo moral y emocional entre un hombre y una mujer.

Este estado invade al individuo de variados grados de certidumbre respecto a su pareja, con malestar o estabilidad emocional que muchas veces se proyecta en sus altas y bajas de ánimo, interés o desinterés hacia las metas personales, llegando incluso a depresiones severas.

Mantener una sexualidad satisfactoria con las parejas es parte de la salud mental. Muchas veces es sinónimo de "plenitud".

Todo este divagar de emociones mantiene al cuerpo en desequilibrio, en una constante tensión que aleja al individuo de sus necesidades reales, mostrando indiferencia ante lesiones y padecimientos crónicos, poniendo en riesgo la vida de la persona.

**N. ¿A que edad empezó a trabajar?**

E. A los 17 años y trabajé en policía y tránsito de D.F. yo fui su secretaria del General Durazo fue mucha presión de trabajo solo dos o tres años porque ya tenía relación con mi esposo y después nos casamos y ahí en el trabajo aprendí

<sup>24</sup> Ver archivo entrevista No. 30 realizada el 5 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

fue bonito y ya de ahí no trabaje mi esposo no me lo permitió y ya estaba embarazada y ay fue mi vida de matrimonio tenía yo 17 años

**N. ¿Y como lo conoció como fue el noviazgo?**

E. Cuando conocí a mi esposo no me agradaba era muy guapo era de clase media pero el se había formado en otro estilo de vida sus papás eran de dinero el era niño junior duramos tres años de novios pero terminábamos, regresábamos porque el en ese tiempo fue mujeriego el decía que no importaba porque yo era la noviecita santa y las otras eran lo que el quería que fueran, me case no con mucho amor hacia el eso ya vino después con el trato y diario vivir pero eso duro poco porque mi matrimonio no fue lo que yo esperaba, el no fue lo que yo quería el después de algún tiempo me golpeaba mucho y cosas muy fuertes que pase con el y no quiero recordarlas porque duelen mucho hay cuatro hijos con el y un aborto pero esto si no lo he superado todo lo que paso, maltratos y humillaciones que me hizo tiene 9 años que murió pero me hizo mucho daño me despreció andaba con muchas mujeres me las pasaba en la cara y decía que lo tiene en casa no sirve y lo que tenía en casa no es mujer y me lo echaba en cara y todas las mujeres que tuvo las conocí no porque yo quisiera sin por que el lo propiciaba pero esto no se me ha olvidado, dure 10 años casada con el pero fue un infierno de hecho me salí de la casa lo deje y con mis cuatro hijos me fui a vivir con mi mamá pero ella nunca me ayudo a cuidar a mis hijos pro eso ya pasó y de hecho con eso como al año me salí de casa de mi mamá y me fui al lugar donde nada más estaba con mis hijos que es lo que yo quería, tuve que separar a mis hijos porque mi mamá no me apoyaba y decía que era mucha carga para ella estar cuidando cuatro chiquitos porque el más chico tenía un año y la más grande 8 años, 7 y 6 se llevan un año y eso me dolía mucho porque recordaba que mi mamá cuando enviudo nos separó a los cuatro hermanos mi mamá es de Oaxaca y allá tenemos mucha, mucha familia y en ese tiempo vivían mis abuelos y tatarabuelos y nos fue a dejar con ellos a los cuatro pero las dos mujeres con mis abuelos y los dos hombres con el hermano de mi mamá que era mi tío no se lo eche en cara a mi mamá porque que nos haya ido a aventar porque yo a sí lo sentí y nunca se preocupo de nosotros por cuatro o cinco años hasta que se volvió a casar y por eso yo decía jamás voy a hacer lo que mi mamá, mi mamá era muy noviera y yo la veía y decía yo no voy a ser así par mi la prioridad van a ser y serán mis hijos no como mi mamá que prefirió hombre que hijos y por eso nos abandono en Oaxaca si he tenido parejas pero no con el fin de casarme o que me mantengan por años me he mantenido yo y sacar adelante a mis hijos lo que tengo a horita no me gustaría cambiarlo por una pareja no me gustaría, me siento bien porque los cuatro ya tienen una carrera y a horita todos son solteros siguen preparándose, trabajan y a la mejor regresan a la Universidad esos son sus propósitos

**N. ¿Se encontraba sola?**

E. Pues si porque yo fui la que me preocupe por darles de comer, por vacunas estar al pendiente de la escuela porque el se desobligo y eso fue porque el quería un hombre y yo tenía 3 hijas y el decía que yo no servía porque puras viejas traía yo al mundo el fue muy seco con sus hijas las golpeaba cuando me metía a defenderlas a mi me tocaba pero yo decía mejor a mi me separe de el porque la situación era muy fea golpes, insultos pero ni el se quería ir ni yo donde irme después de dos años regresó otra vez y fue que me embaracé de mi hijo cuando nació yo creí que iba a cambiar pero no fue todo lo contrario se puso peor la situación yo le decía hay esta tu hijo que querías tanto no pero ni eso lo hizo recapacitar yo creí que iba a cambiar pero no fue peor yo ya no quería que llegara le tenía pánico ya y el siempre con sus mujeres

**N. ¿Cuándo se separo empezó a trabajar?**

E. Si<sup>25</sup>

**N. ¿A que edad te casaste?**

G. A los 29

**N. ¿Y como lo conoció?**

G. Lo conocí porque era mi amigo cuando yo tenía mi novio y el era mi amigo y me aconsejaba y un día me dijo mira Gloria hay una persona que te quiere

<sup>25</sup> Ver archivo entrevista No. 9 realizada el 16 de noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

mucho, te ama mucho yo le dije bueno pues está bien no ya cuando le dije quién es y me dijo no pues soy yo y lo conocí desde que tenía 14 años era mi amigo, ya luego me dijo quieres ser mi novia y le dije si porque no pero lo tome como broma pero luego se suscito un sentimiento muy grande muy bonito y limpio y ahora si que me empecé a enamorar de el y me pidió que me casara con el y si bendito sea Dios nos casamos.

**N. ¿Y la familia de el y la de usted estuvieron de acuerdo?**

G. Exactamente problemas no pero diferencias si en cuanto a que yo no le convenía porque había tenido un novio y había tenido relaciones sexuales con el otro muchacho entonces el me dijo que el lo que quería era la verdad entonces su familia de el estaba muy renuente y yo le dije as el mira somos individuales nuestro interior es individual tu ya eres grande, sabes lo que tienes, sabes lo que piensas, sabes que criterio tienes y yo también si tu crees que todavía dependes de tu familia y de tus hermanos mejor aquí tu por tu camino y yo por el mío y o soy una persona que desde chiquitos mi madre me enseñó a yo opinar lo mío hablar yo con mi voz, con mi voto no me gusta que terceras personas se metan en mi vida siendo que el ya era un hombre mayor el día que nos íbamos a casar me dijo a mi que no quería que fuera a Merced Gómez a pintarme entonces fui y le dio a sus hermanas que yo lo había desobedecido pero sus hermanas dijeron con nuestro desprecio basta y sobre y el día que nos casamos ninguna de ellas se quiso retratar conmigo más que Doña Chuy dijeron que no que me retratara con mi raza y yo me pare enfrente de el y le dije mira no he sido de nadie yo sola aquí estoy tengo mi virginidad pero si tu crees en las palabras de las demás personas eres una gente sin criterio mi voluntad, mi pensamiento y entonces como tu todavía no te despegas del ombligo de tus hermanas, entonces ay nos vemos fue cuando el tomo ya las cosas de otra manera y me dijo no gorda vamos a ver yo le dije no se es tu criterio nos acabábamos de casar entonces paso el tiempo y teníamos problemas y como iba con sus hermanas entonces un día le dije mira Antonio si no quieres que yo te falte al respeto, respétame a mi es muy fácil hablar de las personas y que te den la puñalada por la espalda como se lo dije a su hermana grande que vino a verme mira señora para mi usted es una señora de respeto yo la respeto mi mamá me ha enseñado lo principal a respetar pero no se meta en mi vida señora porque voy a ser grosera con usted otra soy muy necia ese es mi peor defecto que tengo si quiere pase sobre mi pero necia lo soy y si usted como persona viene y me dice que su hermano, que su hermano entonces tome sus cosas y se vaya a vivir con usted dígame a Antonio que venga a hablar conmigo delante de usted para que vea los pros y contras que hay en el matrimonio así hubo un tiempo que me veían y me decían que yo era una esto y lo otro pero como yo que tengo valores porque mi mamá me enseñó pues no si te caes no te quedas tirada al contrario te caes, levántate has a un lado esa piedrita y sigue tu camino que fue una mala persona la que se atravesó en tu camino adiós dice el dicho y dice bien aprende de lo malo y vive de lo bueno entonces así fue durante cinco años después ellas me empezaron a hablar pero ya después el entró a trabajar a una parte donde el conoció a una persona con la cual se iba a casar ya tenía a Marco y Guadalupe a mis dos hijos el me dijo que se iba a casar yo le respondí mira si unos zapatos ya no te quedan quitatelos porque te aprietan pero ya te serviste de esos zapatos yo no te voy a hacer ni te voy a pelear ni nada si tu crees que con esa persona encontraste la verdadera felicidad adelante yo me llevo lo que es mío, mis hijos lo material va y viene quédate con la casa y con todo no te puedo decir que no me vas a volver a ver porque tenemos que convivir para educar a nuestros hijos tenemos que verlos y ellos necesitan padre y madres después se iba a casar se fue me dejaba con mi mamá y yo no le dije a mi mamá, no quería que se enterara de mi vida y mira yo sola seguí mi vida con tristeza pero yo sola y a nadie yo le decía venía y le decía madrecita como estas y hasta la fecha yo soy hija única y vengo y le digo como estas, como te sientes pero jamás a decirle fíjate que me pasó esto o lo otro y no porque me haga la víctima ella me recibía feliz y venir yo a traerle mis problemas no, hasta que nació mi tercera hija Belem, ella nació con insuficiencia respiratoria porque todo eso que viví malo con el lo viví embarazada de Belem yo siento que por eso Belem le daban convulsiones, es muy hosca es muy callada el fue muy crudo y muy cruel conmigo no le interesaba estimarme nunca me golpeo ni me dejo sin dinero un hombre responsable en la extensión de la palabra ya cuando nació Belem se quedó sin trabajo, sin amigos ni la mujer con la que se iba a casar y regreso conmigo y otra vez gracias a los principios que mi madre me enseñó yo pude

perdonarlo pude recibirlo con la condición de que no me lo vuelvas a hacer, a veces la mujer falla en el matrimonio y hay que ver, hay un 50 y 50% mis fallas nunca me las dijo pero yo se que falle para que el hiciera eso, luego lo platique con mi mamá y me dio consejos y gracias a Dios y luego a ella vivo con el y lo quieren mucho y después que me prometió que no lo volvería a hacer se volvió el padre más bueno, el amante más bueno, el amigo más bueno, el compañero más bueno es noble yo, yo lo adoro, lo amo mucho a mi esposo.<sup>26</sup>

**N. ¿Cuando usted se caso como se lleva con su esposa, como es su relación con ella?**

F. Bien yo cuando me case con mi esposa ella iba a cumplir 15 años y yo 16 un día llego su hermano compró un lote y estaba su hermano, su papá y su mamá su papá estaba ciego pero no les gustó aquí y se fue para su tierra allá por Celaya hasta que se murió y a su hermano lo conocí y le decíamos cuñado pero ya un día platiqué pero ya estaba formada ya tenía cuerpo de mujer si era delgada y muy bonita y la gente siempre nos veía como la bella y la bestia yo siempre he sido feo pero eso nunca me creo problemas y siempre nos llevamos bien nos hablamos de usted y luego la gente se queda haber como esta eso es que así nos hablamos hasta la fecha, hemos tenido problemas como todos los matrimonios a veces se enoja y la dejo para no hacer problema yo soy de los que piensa que hay que llegar a un razonamiento y no que eso que golpeen a una mujer con saña eso es feo no lo concibo, nos llevamos bien, también nuestros hijos una es Ingeniera Agrónoma, una es licenciada y la otra estudia música y la otra se casó, se divorció se junto con otro es doctora homeópata y alópata y herbolaria luego va a dar conferencias y el doctor es bueno pero nosotros ay la llevamos pero como tenemos una familia aunque no nos quisiéramos ahora te aguantas hasta que se muera uno de los dos nada de que te vas, te vas madres aquí se aguanta hasta que uno se muera<sup>27</sup>

La relación de pareja existe un poco de diversidad en cuanto a la manera de ver lo que las personas dijeron, las mujeres, la mayoría tienen y algunas en que sus maridos ya fallecieron, mantienen una relación duradera pero con problemas, aunque en contraste expresan la relación como buena, después de esto algunas mujeres se dicen abandonadas por sus parejas que fueron desde un principio, hasta las que fueron abandonadas después de un tiempo, con menor incidencia se encuentran aquellas en las que su relación es distante por parte de su pareja y las que simplemente son solteras, esta forma de vida que es la mantienen a la actualidad la expresan la mayoría con mucho dolor por las cosas a las que se han tenido que ver sometidas por la convivencia con sus parejas.

**N. ¿Y como era tu relación con tu novia...?**

M. Pues la conocí en la facultad pero no por que ella estudiara ahí sino, que vendía en un puesto y me gusto y duramos 7 años de novios y ya luego entre a trabajar aquí ya luego nos casamos actualmente llevamos 20 años de casados.

**N. ¿Y durante este tiempo como es la relación con ella...?**

M. Pues al principio fue muy bonita no lo voy a negar, a mi esposa la veneraba como a un ángel, mi esposa para mi era mi reina, es mas la gente pensaba que se llamaba reina por que yo para todo le decía reina esto reina vente para acá,

<sup>26</sup> Ver archivo entrevista No. 18 realizada el 9 de Marzo de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>27</sup> Ver archivo entrevista No. 22 realizada el 31 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

ella se llama Silvia, actualmente ya no es así hemos tenido mucha distanciamiento.

**N. ¿Que pasó o por que se dio este distanciamiento...?**

M. Por que desde que me case nunca le faltó nada de acuerdo a mi condición yo siempre estuve al tanto de ella como de mis hijos, pero hasta hace unos 5 años se ha deteriorado al grado que ya no nos acostamos juntos ella en una cama y yo en otra, aunque vivimos juntos ya la verdad ya no es buena la relación, ya nada mas estamos juntos por compromiso.

**N. ¿Existe algún tipo de agresión...?**

M. Pues últimamente verbal, yo creo que ella piensa no se los dos estamos mal tenemos culpa, luego llego y no me habla.

**N. ¿Pero hay algún factor que haya hecho que se distanciaran...?**

M. Como te decía hace como cinco años pues cambie en relación a mi aspecto físico a como me visto si te fijas uso gorra por que ya tengo mis canitas, entonces cambie mi aspecto como ya llevo mucho tiempo aquí trabajando y mis compañeros son mas jóvenes que yo, me llegue a pintar el cabello, y ella se molesto mucho pensó que andaba yo con otras, pues antes no preocupaba tanto mi aspecto pero ahora si me importa pues tengo relación con el director de la escuela, los maestros y pues tengo que cambiar mi imagen por que cuando esta uno joven pues no le da importancia y de ahí surgieron todos los problemas ella es muy celosa, es una celosa compulsiva, cuando vamos a una fiesta no me deja bailar con nadie si por ejemplo a horita estuviéramos en una fiesta y te saco a bailar va y se para enfrente de mi y me dice que no, yo le digo que no tiene motivos en primera yo no soy guapo, no tengo dinero no visto bien quien quieres que se fije en mi, me dice que alguna loca y yo le digo que cual loca sin con ella me basta, es mas yo le he dicho que tenemos que platicar pero sin agresiones verbales por que ella me dice o yo le digo y así, luego le digo que ya no la aguanto pero es que ya nada mas esta sobre de mi, luego si llego tarde, y me pongo a tomar, pero como te diré es parte de la aceptación.<sup>28</sup>

Los hombres por el contrario , resulta que a la mayoría su relación de pareja es buena, que sus mujeres han resultado ser buenas, pero algunos dentro de lo que consideran bueno, dejan ver que sus esposas son dominantes con ellos y que de alguna forma los mantienen restringidos en algunas cosas, algunos se encuentran iniciando relación de pareja por lo que expresan que ha sido buena hasta el momento, como en todo caso hay quien es soltero y el que se ha separado pero que estas situaciones no han provocado disturbios tan marcados en su vida, así que de alguna manera siguen igual.

### **Desarrollo académico y profesional**

Las metas conducen al individuo a trazarse objetivos que lo llevan a construir una misión en la vida. Sin embargo, en ocasiones, las limitaciones económicas y hasta las nulas aspiraciones profesionales, truncan el desarrollo académico y profesional de las personas.

---

<sup>28</sup> Ver archivo entrevista No. 26 realizada el 26 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

Para muchas personas, la instrucción no es obedecer imposiciones sociales o familiares, sino abrirse a más y mejores posibilidades en la vida.

La formación intelectual de las personas, si bien es una necesidad, causa estragos en ocasiones en las personas que no tuvieron acceso a ella, y satisfacción a quienes tuvieron la aprovecharon.

Definitivamente, el desarrollo académico influye -como agente socializador durante la adolescencia y parte de la juventud- en la conformación de una personalidad y sensibilidad. Lo profesional se interpreta como la actividad o jornada laboral que el individuo vive a diario. Es la parte indispensable que le proporciona ingresos para su sustento y el de su familia, proporcionándole estabilidad económica o básica para satisfacer sus necesidades elementales.

**N. ¿Que estudios tiene?**

M. Terminé la secundaria, luego hice una carrera de secretaria pero luego volví a estudiar pero ya fue incompleto, estudié para administradora de sistemas, hice la preparatoria abierta y a la mitad.

**N. ¿Durante la primaria como fue su desempeño escolar?**

M. Bueno tengo muchos reconocimientos porque tenía buenas calificaciones, nunca fui así muy matada para el estudio pero tenía mucha retención y siempre sacaba buenas calificaciones, participaba en algunos concursos a nivel zona escolar y tengo reconocimientos.

**N. ¿Después de ese periodo de la secundaria que es lo que hacia, empezó a estudiar la prepa?**

M. No salí de la secundaria y empecé a estudiar secretariado sin hacer la prepa

**N. ¿Cuándo estudio secretariado que paso en ese lapso?**

M. Pues cuando estaba en secretariado, el desempeño era bueno, salí en el cuadro de honor y en ese tiempo ya tenía novio también, mi hermana se casó chica en ese tiempo y hubo una situación difícil en ese tiempo porque ella tenía su novio y había una persona diecisiete años mayor que la pretendía y un día se la llevo a la fuerza como al mes la regreso y mi hermana se sintió muy mal por eso y pensó que nadie la iba a aceptar por esa situación y luego lo platicamos y ella decidió quedarse con el y se caso con el y en ese tiempo sí fue duro porque yo estaba estudiando también y vi lo que nunca había visto , mi papá llorando desesperado por su hija, mi mamá también o sea pasaron muchas cosas duras en ese tiempo y a partir de ahí pues me quedé yo de mujer sola en la casa y a partir de ahí me acerque más con mi mamá, nos teníamos más confianza y si ella me hablaba y me decía que me acercara a ella pues mi hermana le platicaba de sus novios y yo no porque siempre tenía el recelo de lo que paso con mi hermana, pero ya a partir de ahí como que nos llevábamos mejor.

**N. ¿Y mas o menos es la relación de su familia y cuando usted empezó a trabajar, los trabajos que ha tenido le han causado problemas o le ha costado trabajo alguna situación?**

M. Solamente cuando me separe, después de que tuve mi segundo hijo este, yo pedí que me liquidaran porque trabajaba en una constructora y cuando regresé el que era mi jefe trabajaba para petróleos mexicanos y lo habían liquidado, se quedo sin trabajo y los proyectos más fuertes que tenían eran los de petróleos y al no haber estaba mal económicamente la empresa, pues empezaron a despedir gente y a mi no me habían dicho que me iban a liquidar pero yo pedí que me liquidaran porque también estaba acostumbrada a trabajar, pues yo

llevaba solita el departamento, le llamaban residencia de PEMEX y yo nada más le reportaba a mi jefe, cuando yo regreso, no tenía nada que hacer y entonces ya me aburrí y nada más aguante quince días a trabajar bueno, no hacia nada y entonces mis compañeros me decían pues no seas tonta tu eres buena, rápido encuentras trabajo pues yo les hice caso y pedí mi liquidación, me dijeron que no estaban contemplando la liquidación pero que si yo quería adelante estaba recién nacido mi hijo, renuncié de ahí, ganaba bien trabajaba medio día de 7 a 3 de la tarde pues obviamente cuando salgo a buscar trabajo, me aventé un año sin trabajar porque todos los trabajos mal pagados, tiempo completo hasta los sábados y yo ya con dos hijos no quería trabajar todo el día y fue cuando se me dificultó además cuando tienes muchos problemas como que se te cierra todo, hasta que me separé y me fui a vivir con mi mamá y empecé a trabajar y de ahí en fuera fue mi única dificultad y siempre he estado cambiando de trabajo, a horita ya no tanto pero empecé a trabajar cuando me alivié de mi primer hijo, tenía 17 años cuando empecé a trabajar y trabajando aquí en hacienda me ofrecieron un trabajo mas remunerado en el tribunal fiscal , trabajando en el tribunal fiscal, empecé a trabajar dos turnos porque yo trabajaba en el periódico Ovaciones y empecé a trabajar ahí pero si era muy difícil porque casi no dormía, dormía cuatro horas por los dos turnos entonces decidí dejar el tribunal porque en el periódico ganaba a la semana lo que en el tribunal ganaba a la quincena y ya ahí me cambié porque como salía en la madrugada mi mamá siempre estaba con la angustia y fue cuando regreso Renato de California y ya no me dejó que trabajara ahí por el riesgo que corría , salía en la madrugada de trabajar de ahí y entonces regresé a la academia donde estudié a la Academia de Hacienda y ahí me contactaron para la constructora donde trabajaba y ya de ahí de la constructora fue cuando regresé a trabajar aquí a Hacienda y sería del 94 a horita ya llevo nueve años.

**N. ¿En que momento de su vida decidió usted reanudar sus estudios?**

M. Este cuando tuve a mi primer hijo a Oscar que empecé a trabajar después de que me alivie de el, inmediatamente empecé a estudiar en la tarde, fue cuando empecé a estudiar analista de sistemas pero este pues nada más estudié un año fue por un problema que hubo con una maestra, me mando a extraordinario, nunca me recuperé de esa materia y ahí son muy exigentes tu calificación mínima es ocho y el extraordinario no lo pasé y quedé fuera de reglamento y ya no me pude inscribir.

**N. ¿Cuándo entro otra vez a la prepa?**

M. Estando aquí en Hacienda me enteré o r unos anuncios que iban a dar preparatoria abierta aquí y me fui a inscribir, nada más pude hacer cuatro materias porque era un área de procuraduría fiscal después se cambiaron hasta Insurgentes Sur y metí cuatro materias aquí y como yo quería terminarla, después me fui a la Academia de Hacienda, ya hice las demás materias otras doce materias, llevo 16 materias y no le seguí porque no es mucho lo que se gasta pero siempre si tienes que comprar libros, los exámenes y no me alcanzaba mucho el dinero y deje de estudiar pero si tengo la intención todavía terminar de hecho me hubiera gustado mucho terminar y seguir pero a horita la que no me deja es la cuestión económica<sup>29</sup>

En la parte de estudios es variado lo que cada persona ha hecho, las mujeres se encuentran desde la primaria hasta carreras técnicas y comerciales, para ser mas exactos la mayoría de las mujeres solo hicieron primaria y algunas solo llegaron hasta cierto grado, en cuanto a la secundaria solo algunas la hicieron e igual que en la anterior se quedaron sin terminarla, algunas no tienen estudios, otras cursaron licenciatura y las demás una carrera técnica o comercial, sin embargo de

<sup>29</sup> Ver archivo entrevista No. 11 realizada el 23 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

estos datos el más significativo es el de la primaria, pues ahí es donde se quedaron la mayoría.

Lo laboral tiene de igual manera su complejidad pues siguiendo con las mujeres la mayoría de ellas trabaja en oficios, tales como empleadas domésticas, lavando ajeno, en tortillerías, etc., después de ello le sigue el secretariado algunas de ellas trabajan en oficinas solo de secretarias desde la primera vez que trabajaron algunas trabajan en lo profesional, es decir, de lo que estudiaron y algunas no trabajaron, ello tiene que ver en gran medida con el desenvolvimiento escolar que se presentó de estas mujeres.

**N. ¿En el periodo anterior de que se acuerda de su niñez fue a la escuela?**

M. Si fui pero nada más a primero porque había una señora que le decía a mi mamá que no nos mandara porque los chamacos nomás nos jalaban y dijo nomás las están estrujando , en mi casa todo estaba bien solo mi hermana que por cosita de nada se enojaba y me pegaba

**N. ¿Que edad tenia cuando trabajo?**

M. A los 19 años o más en casa luego me regrese con mi mamá porque la que me pegaba me dijo vente para que cuides a Beto el hijo de ella y me dije te doy lo que te dan para tus gastos \$50 a la semana y aparte \$30 al mes a mi mamá para pagar la renta y me dijo que ella me iba a dar todo hasta una vez que le dije mira ya estoy sin zapatos y tu no me das nada ya me voy a trabajar a ver quien te cuida a tu niño porque así yo no puedo estar ya te voy a dar pero nunca me dio y por eso me salí otra vez de mi casa pero no porque yo quisiera andar para allá y para acá me fui con otra comadre de mi mamá pero no era mi madrina así me fui a trabajar y trabajar hasta que ya me junte con un señor y luego nos casamos y ya fue otra vida<sup>30</sup>

**N. ¿Usted fue a la escuela?**

R. Si actualmente estoy yendo a la universidad

**N. ¿Que recuerda de su vida antes de ir a la escuela, como era?**

R. Pues muy bonito que yo me acuerde para entrar al kinder me consto un buen ya después me acostumbre, porque salí temprano y pues estaba la mayor parte del tiempo en mi casa, ya después me acostumbre, porque salí temprano y pues estaba la mayor parte del tiempo en mi casa, ya después en la primaria si me costo mucho sentía yo una angustia cuando me iba a la escuela

**N. ¿Pero por que?**

R. Quien sabe, me decían te vas a la primaria ya para tercer año ya me había resignado pero primero y segundo si me costó mucho, sería porque estaba muy acostumbrada a mi casa

**N. ¿Como era su desempeño en la escuela?**

R. Pues bueno no salí bien en la primaria y en la secundaria también nada más que teníamos fama de traviosos pero no me dieron carta de buena conducta

**N. ¿Trabajaba?**

R. Cuando salí de la secundaria si ya para entrar a la prepa así me la sostuve después hice el intento de seguir estudiando pero no se pudo hasta apenas ahora

**N. ¿Y de que trabajaba?**

---

<sup>30</sup> Ver archivo entrevista No. 15 realizada el 7 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

R. Primero, mi primer trabajo era en una papelería, fui empleada de mostrador y después me salí y fui empleada AFORE estuve atendiendo gente, visitando empresas, dando pláticas fui a Querétaro, Guanajuato.

**N. ¿Y en el trabajo en su casa le apoyaban o como fue la situación?**

R. Pues mis papás me dijeron que si quería estudiar que le echara ganas y en lo que me pudieran ayudar, ellos me apoyaron pues como éramos muchos, hubo una época que deje la prepa como 8 años porque me gusto más el dinero

**N. ¿Y que hacía?**

R. Pues me iba a trabajar y ya luego me regresaba a la casa y si los viernes había reuniones me iba a bailar y luego los sábados me iba con mis hermanos a bailar a las fiestas

**N. ¿Y como es que regreso a estudiar?**

R. Pues fui a hacer el examen haber si me quedaba y pues lo hice y si me quedé y pues si ha sido pesado porque ya me había desacostumbrado además de que pasó mucho tiempo

**N. ¿Algún recuerdo bueno o malo de la etapa de la prepa?**

R. Pues me gustaba mucho ayudar a mis compañeros incluso hubo una ocasión en que un muchacho consumía drogas, nos pusimos a platicar y me dijo que las tomaba porque tenía problemas y lo aconseje, luego hasta se andaba peleando y pues ya empezó a salir hasta que al final lo logró

**N. ¿Y ahora como te sientes en la escuela?**

R. Pues mira hasta a horita con mis compañeros me llevo bien aunque si hemos tenido unos problemitas porque es la universidad nueva que puso el gobierno y pues no tenemos laboratorio y pues perdimos dos semestres por eso y querían que fuéramos a la UNAM y ahí no nos recibieron y ahora pues ya tenemos laboratorios y pues por eso me enfermé por mucho estrés pero mucho, mucho, por lo mismo de ir a la escuela y estar trabajando después me liquidaron de las AFORES Javier puso su tienda y ahí estoy hasta la fecha trabajando sábados y domingos pues si es muy pesado. Y como te decía que tenía mucho estrés se me empezaron a contraer los nervios y pues ya me estaba torciendo y pues me dijeron que estuve a punto de que me diera una embolia, después de que me compuse de esto, como al medio año me diagnosticaron la diabetes<sup>31</sup>

**N. ¿Fuiste a la escuela?**

F. Si

**N. ¿Hasta que grado estudiaste?**

F. Acabe la licenciatura en administración de empresas

**N. ¿En la primaria como era tu desempeño escolar?**

F. Muy bueno, de eso tengo la fortuna de acordarme entonces estudiar para los exámenes no me costaba trabajo cuando mucho una hora y ya era suficiente y pues desde la primaria salí con 9.9

**N. ¿Y nunca tuviste algún problema?**

F. Si como en cuarto me pelee como dos veces, lo clásico que los niños te sacan de tus casillas y en sexto año era el consentido de la maestra y eso también me causaba problemas

**N. ¿Cuando entraste a la secundaria como eras con tus compañeros y en casa?**

F. De la secundaria bien bonita de las calificaciones siempre las saque adelante pero yo fui un desmadre hecho y derecho, primero y segundo año ya tenía carta condicional y en el segundo con tres reportes me expulsaban yo tuve como 15 o 20, para tercer año ya no me querían aceptar en la escuela pero como llevaba buenas calificaciones se hablo con el director y me quede pobrecita de mi mamá cada rato le mandaban hablar es que su hijo esto y lo otro y no es que fuera eran maldades más que nada de esta etapa pero así cosas graves pues tampoco, si era un desastre, me iba de pinta era el líder de mi grupo yo era el que les decía hay que hacer esto o lo otro y todos me obedecían y todos me seguían cosas bien padres nos fuimos al parque de Tlalpan, luego hacíamos nuestras fiestas y no faltaba el que llevaba la botella y nos poníamos a tomar preparábamos todas las cosas, me acuerdo que en una olla echábamos el vino, la coca-cola y azúcar para que pegara más y así nos la tomábamos imagínate

<sup>31</sup> Ver archivo entrevista No. 16 realizada el 16 de Marzo de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

pero fue bien padre inclusive hace poco me encontré a una amiga de la secundaria, me decía es que platicábamos entres las chavas, ese chavo es un desmadre pero siempre saca buenas calificaciones fui jefe de grupo en segundo año pero yo les decía a mi no me digan lo que quieran pero no hagan mucho ruido y era un relajo en el salón y la jefa de grupo decía oigan no pero yo le decía tu cállate fue bien padre

**N. ¿Y tu trabajaste cuando eras chico?**

F. No en la secundaria no en la prepa fui ayudante de hojalatero hacia la limpieza en un convento de monjitas imagínate diario barría el patio el jardín y un pasillo grande lo barría y trapeaba era lo que hacía yo lo hacía con el afán de ayudar a mi mamá para que no tuviera tanto la carga sobre todo en mi último año de la prepa, fue CCH ya tenía yo 17 años entre a trabajar a un despacho de agentes de seguros pero trabajo con Seguro Social y todo eso para mi fue un orgullo poder darle a mi mamá el Seguro Social pero también fue una etapa mucho muy padre todo esto de que mi mamá trabajaba y ella me enseñó que no tenía propiedades ni anda, a única herencia que te puedo dejar es el estudio que te puede servir son los estudios y eso fue algo que me quedo muy claro y yo dije lo que tengo que hacer es según en esa línea y si algo quiero hacer va a ser a través del estudio y siempre cuide eso el no dejar la escuela inclusive en el CCH ya traía yo la escuela de la secundaria era yo de los más chicos y ahí fue donde choque de mundos yo tenía 15 años y mis compañeros 18, 19 y 20 años, yo me sentía grande y de otras cosas más vivido que yo, los amigos que nos juntábamos éramos alrededor de 100 entre chavos y chavas éramos una bolísima grandísima y todos los viernes que la vaca que la guitarra, la botella nos poníamos a cantar si íbamos a fiestas todos juntos si no había como regresarnos nos quedábamos ahí en la casa es lo que ahora le platico a mi esposa que muchas veces me tocó quedarme en casa ajena y éramos un buen y jalábamos a las fiestas y donde hubiera lugar te acomodabas y te costabas y luego por el frío amanecí abrazando a una chava pero por el frío nada que ver de que nos agasajábamos o nos llevábamos bien padre claro que si los dos queríamos pues ya es cosa distinta ya buscábamos otro lugar y de ese grupo 100 que te digo que éramos solo acabamos 3 los 3 años de CCH los otros cuatro años o más porque yo seguí la línea del estudio si el desmadre pero si el estudio, el estudio a partir del CCH que empecé a trabajar y tener mi dinero no deje de trabajar hacia chambas trabaje despachando en una papelería, como mensajero pero mi prioridad era el estudio buscaba un horario que se acomodara a mi horario de escuela.

**N. ¿Y tu mami estuvo de acuerdo en que trabajaras y estudiaras?**

F. Ella me dejaba tomar mis decisiones siempre tuvo esa cualidad y me decía yo no te pido que trabajes como yo te dije mientras yo pueda darte estudios a horita todavía puedo trabajar si nada mas quieres estudiar adelante yo te doy para tus pasajes, yo fui el que no quise yo quise seguir estudiando y trabajando no tanto porque ella me pusiera o estuviera de acuerdo simplemente ella me apoyaba en mis decisiones.

**N. ¿Después de la preparatoria que paso?**

F. Entre a la facultad a la de administración y me acuerdo que en el último año ya te dan orientación vocacional a mi me llamaba mucho la atención la arquitectura porque lleve en la secundaria dibujo técnico y me gustaba y se me daba fácil hacer las cosas pero ya cuando me orientaron me dijeron que era tiempo completo y que los materiales eran carísimo, yo dije pues creo que no y ahora además tanto tiempo trabajando y estudiando y ahora nada más estudiar dije no y vi las opciones y la que me llamo la atención fue administración de empresas y permitía trabajar y estudiar y no había tantos materiales aquí básicamente eran los libros y ya y por eso estudie esa carrera.

**N. ¿Todo el proceso de la universidad me supongo que te fue bien en calificaciones y luego que saliste que hiciste?**

F. Una vez que salí para esto antes de terminar la carrera fue cuando falleció mi mamá entonces fue un proceso muy difícil de que yo lo aceptara ya ves que dicen que tiene 5 etapas el duelo pero yo no pasaba de la tercera que era la aceptación o sea mi mente decía que no y que no deje la escuela, trabajaba en ese tiempo en la secretaria de agricultura tomaba mucho y por lo mismo me corrieron hasta que dije la estoy regando ella no quería eso voy a acabar la escuela, pero yo no me sentía muy bien como que me hubieran cortado una pierna y no podía seguir andando así fue durante todo ese tiempo que ya no era el mismo algo me faltaba por lo mismo saliendo de la escuela por eso cuando

me titule si fui a la fiesta de graduación con mi abuelita y con mis tíos pero que yo recuerde no la disfrute pensaba por la que yo lo estaba haciendo ya no está incluso cuando fui a hacer mi examen profesional fui solo otros iban con familiares, hermanos pero yo fui solo cuando me entregaron el título lo fui a recoger como un día más para mi no sentía ese orgullo ese gusto por haber terminado la carrera entonces por lo mismo lo ocultaba a los trabajos que iba yo y puras chambillas sueldos bajos hasta que toque fondo, andaba muy tomado había yo tomado viernes, sábado y domingo dije no pues ya no quería saber nada y hubo un intento de suicidio mis primos se dieron cuenta y evitaron lo que iba a hacer y entonces fue cuando toque fondo y dije pues te quedas aquí abajo volteas hacia arriba y puedes salir me di cuenta que estaba mal pero esto fue te platico ya había pasado como 3 o 4 años de lo de mi mamá que durante ese tiempo me la pase tomando, me aislaba, andaba de malas no convivía con nadie me encerraba en el cuarto salía a tomar un rato pero me di cuenta de que estaba mal que necesitaba ayuda que no podía solo entonces fui a un retiro espiritual de jóvenes que me ayudo muchísimo ahí otra vez me hicieron ver que yo tenía sentimientos que se valía llorar, se valía reír, se valía enojarse que se permitía que te abrazaran porque yo no permitía el contacto físico, que te dieran un beso y eso me llevo a tomar la decisión de que me ayudaran profesionalmente fui con el psicólogo y me ayudo a superar el duelo me ayudo a despedirme de mi mamá fui durante 4 meses que estuvimos trabajando, me despedí de ella fue así como que me libre, me sentí ligero y curiosamente fui a buscar trabajo y me quede con un trabajo bueno, bien pagado y con muchas prestaciones y de ahí tomo rumbo mi vida otra vez a cosechar éxitos a sentirme bien conmigo mismo a ver la vida desde otro punto de vista como que aprendí a vivir con el recuerdo de una madre sin permitir que no me afectara a mi

**N. ¿Ya trabajabas que hacías ahí?**

F. En el trabajo fui representante médico me fui a vivir a la Ciudad de Pachuca vivía solo me ayudo mucho vivir solo me hice responsable de mis cosas me di cuenta que ya tenía ese tiempo 27 años ya no estás tan chico y no has hecho nada de tu vida fue cuando empecé a comprarme varios muebles y mis cosas mías alquile un departamento en Pachuca estaba vacío solo tenía un colchón y las cajas para mi ropa y ya poco a poco fui comprando la recámara, la salita, compre la estufa, la televisión, un estereo, allá conocí una muchacha con la que la iba a pedir pero le platique esto y se molesto no se quiso casar pero como que no lo sentí mucho como que después de lo de mi mamá como que no ya no es nada y lo tomé con más filosofía igual si no quiso pues que bueno a lo mejor no era la persona para compartir mi vida y que bueno que paso a horita y no después y no deje que me afectara mucho ya después entre a la Cervecería Moctezuma y me fue bastante bien, me permitió conocer muchísimos lugares de la República pues era andar viajando, me permitió también ahorrar dinero de hecho con ese trabajo pude poner la tienda en ese tiempo fue cuando Juan se quedo sin trabajo yo me empecé a hacer cargo de las cuentas de teléfono, compraba la despensa para mi abuela y no me pesaba lo hacia con gusto a partir de ahí empezó mi cosecha de triunfos

**N. ¿En que momento fue que dejaste del trabajo si te iba bien?**

F. También recortaron personal y yo salí

**N. ¿Pero tu ya tenías tu negocio propio?**

F. Si exactamente en ese tiempo hicieron muchos cambios, yo cambié de jefe 9 veces y gente importante ya no estaba y personas que yo pensé ahí se jubilaban pues no hubo cambio de políticas y eso si teníamos una prestación que era caja de ahorros y por política te descontaban 3% de tu sueldo y daba muy buenos rendimientos mas que un banco y tu podías decirle, descuéntame el 10 o el 15% lo que tu quisieras como yo siempre andaba viajando, mi sueldo estaba intacto yo me mantenía de viáticos y le decía yo descuéntame el 50% de mi sueldo previniendo que tarde o temprano así como están las cosas y durante este tiempo que fueron 6 meses logre juntar un capital cuando llego la hora no me cayo de sorpresa y antes de que me dijeran adiós todo lo que ves aquí ya lo tenía construido y aquí donde está la tienda estaba ya puesta la cortina para empezar mientras no me corran ahí sigo y si no pues a iniciar me corrieron antes el 15 de Septiembre ya la siguiente semana yo ya estaba abriendo la tienda

básicamente tenía toda esa semana fue ir de compras, surtirme, armar los anaqueles y ya<sup>32</sup>

En los hombres esta categoría también es variada, algunos solo cursaron primaria y secundaria, solo uno no tiene estudios otro llegó solo a la preparatoria y la mayoría se encuentran en licenciatura, aunque dentro de esta no terminaron los estudios, muchos se quedaron hasta cierto semestre de sus carreras y otros tantos la terminaron, sin embargo, revisando algunos de los fragmentos de entrevistas en los cuales estas personas expresan esta parte se puede observar lo que se mencionó.

Los hombres se desprenden de diferente forma a las mujeres, aunque coinciden en que la mayoría trabaja en oficios, tales como chóferes, mecánicos, supervisores, etc. pero en lo que hacer diferencia es que dentro de este rubro aparece que algunos de ellos han decidido desarrollarse de forma individual poniendo negocios propios, aunque también se mueven dentro del campo laboral enfocado en lo profesional y es importante porque se observa una diferencia importante entre estos dos géneros, pues sus intereses y rumbos marcan otras líneas.

### **Otros padecimientos**

Si las personas cuentan con otros padecimientos, indirectamente relacionados con la diabetes, pueden utilizarse como referencias para conocer la ruta de la enfermedad dentro del organismo antes y después de que ésta fuera declarada.

Es necesario identificar la relación que estos padecimientos influyen en la enfermedad (diabetes), convirtiéndose -en el futuro- en parte de la sintomatología más frecuente que presentan estos pacientes.

**N. ¿Ya cuando estaba usted un poco mas grande se enfermo de algo o tuvieron que operarla de algo?**

M. Cuando fui niña pues de lo que me acuerdo es de mis alergias porque toda la vida traía yo muchas ronchas y pues me rascaba y me sangraban y pero es de lo único que me acuerdo que tenía yo ronchas y tenía problemas por la alimentación.

---

<sup>32</sup> Ver archivo entrevista No. 19 realizada el 26 de marzo de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

**N. ¿Y como era atendida de esas alergias?**

M. Pues primero me estuvieron llevando con un medico pediatra hasta que les dijo: pues denle de comer todo porque si no esta niña no va a poder comer nada, todo le hace alergia.

**N. ¿Aparte de sus alergias no tuvo enfermedades como sarampión, varicela?**

M. Tuve sarampión, varicela y paperas.

**N. ¿Llego en algún momento a consumir algún medicamento para tratar las alergias o solamente evitaba algunos alimentos...?**

M. No cuando fui niña creo que me dieron medicamento y el doctor después me lo quito y dijo que me dieran de comer todo y que ni modo que tenia que reaccionar en alguna forma

**N. ¿Me esta comentando que a lo mejor existió, existe asma, en que momento se dio cuenta que era asmática?**

M. Pues resulta que hace como 14 años, este un día llego un vecino aquí arriba y llego repartiendo ratones pequeños y entonces yo tenia un ratón y la algarabía hasta que salio el triste ratón y la vecina de aquí junto me dice: oye tengo un rato yo dije ya lo saque; pues matalo no me lo vayas a echar, y dijo donde hay gatos, no entran los ratones, me voy a conseguir un gato para mi, quieres un gatito... le dije que si entonces me trajo al gato, un gatito chiquito; el gato duro aquí en la casa como tres años y en esos tres años un buen día yo vi como un flashaso y me quede sin ver con el ojo derecho y luego como a los quince días deje de ver con el otro ojo y los oftalmólogos dijeron que era una maculitis o no se que pero cuando vieron que eran los dos ojos dijeron: no esto es una cuestión alérgica y resulta que era una alergia muy severa al gato, entonces cuando ellos empezaron a hacer la investigación de los antecedentes para ver que me estaba provocando, pues el gato se tuvo que ir pero me dejo como recuerdo el asma, lo que pasa es que yo soy alérgica desde que nací y claro que el asma es un problema alérgico muy fuerte y también emocional y tiene muchas implicaciones emocionales..

**N. ¿Entonces en la medida de lo que hemos platicado, ha padecido además de la diabetes, gastritis y alergias; son las únicas enfermedades que ha presentado...?**

M. No, también soy hipertensa

**N. ¿Y la hipertensión a que lo adjudica, al desequilibrio de la glucosa o no sabe por que es hipertensa?**

M. Bueno yo creo que la hipertensión, yo tenia un sobre peso de veintitantos kilos y lógico por eso me vino la hipertensión, además un desorden en cuanto a la alimentación; te digo que yo era muy desordenada

**N. ¿De todas sus enfermedades la diabetes siente usted que es la que se nota más o es la que menos se nota...?**

M. No siento que la que me causa mas problema por ejemplo a horita con tanta lluvia es el asma

**¿N. A lo largo de su vida, desde que se entero que tenía diabetes, usted lleva su vida normal; a partir de esto y de sus enfermedades, como se visualiza más adelante, cual es su proyecto de calidad de vida?**

M. Mira a mi lo que me preocupa pues la diabetes a la larga, te afecta los ojos y los riñones y la viceropatía que da, a mi me preocupa tener algún problema de tipo renal, eso me da mucho miedo, entonces en base a estas situaciones, estoy tratando de que se mantenga la glucosa en su normalidad para evitar tener un contratiempo mas adelante

**N. ¿En lo renal usted ha fechado algún estudio para ver como esta en eso...?**

M. Si, esta bien pero sin embargo en que tengo como que dolorcito, como que me molesta, y me hago mis tes y con eso me curo.

**N. ¿Que tipo de tes...?**

M. Es un te, no es un te es una hoja de una planta que se llama diente de león, me hago el te y con eso se me quita el dolor y estoy bien mucho tiempo, me lo tomo y estoy bien como 6 meses, me vuelve a doler y me vuelvo a hacer otro y ya pero no lo puedo tomar con mas frecuencia porque empiezo a hacer alergia, entonces no puedo tomarlo continuamente.<sup>33</sup>

<sup>33</sup> Ver archivo entrevista No. 1 realizada el 26 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

**N. ¿Es la única enfermedad que ha padecido?**

M. De la diabetes y de la presión

**N. ¿Nunca ha tenido gastritis o colitis?**

M. No, si me dicen que tengo mal un riñón pero ya no me pueden hacer nada<sup>34</sup>

**N. ¿La diabetes le ha traído alguna otra complicación a parte de la vista?**

R. Pues si muchísimo ardor en mis pies y pues mucha molestia en el estomago, yo creo que empiezo a tener gastritis, además de los riñones.

**N. ¿Tiene colitis?**

R. Si padezco de colitis nerviosa y cuando estoy tensa o preocupada empieza una inflamación y me da un dolor muy fuerte.<sup>35</sup>

**N. ¿Independiente de la diabetes ha padecido alguna otra enfermedad?**

L. No

**N. ¿Nunca le ha dado gastritis o colitis?**

L. Pues ahora me dicen que puede ser gastritis lo que tengo yo siento una angustia cuando yo siento que quiero comer y siento un dolorcito y empiezo a comer y me da bien fuerte cuando me paso del tiempo de comer pero se me quita con la comida pero eso solo es que me atrase en comer.

**N. ¿Le han dicho que es gastritis?**

L. Pues nunca he tomado medicina para gastritis y si eso fuera cada día me hubiera dado más fuerte, al principio empecé con un temblorcito en todo el cuerpo y yo decía, ahora ya no es un dolorcito que empiezo a sentir como una angustia y empiezo a comer y hasta me retuerzo del dolorcito ya cuando acabo de comer se me quita no es un dolor o que sienta agrura, no nada de eso<sup>36</sup>

**N. ¿Usted sufre otra enfermedad?**

B. Pues yo creo la gastritis porque a veces la doctora me da ranitidina pero a veces no

**N. ¿no ha notado que a lo mejor le ha afectado algún otro órgano o algo no se que se le duerman las manos los pies, los ojos?**

B. Si como que de repente si tengo dormidos los pies y eso me pasa lo siento más en la noche cuando estoy acostada porque ya parándome y caminando ya no tanto

**N. ¿De la vista esta normal?**

B. Si bueno normal no soy miope y siempre he usado lentes

**N. ¿Pero no le ha agravado la enfermedad la vista?**

B. No hasta a horita no porque tejo y veo bien de cerca los lentes son para ver de lejos, hay que aprender a vivir con estas enfermedades y tomarlas tranquilamente pues ya que puedes hacer la diabetes ya n ose va a quitar nunca<sup>37</sup>

Los padecimientos que se sufren a lo largo de la vida puede ser a partir de la enfermedad (Diabetes) o bien desde antes, solo que en lo que respecta a las mujeres esto significa que sufren de una manera exagerada en la aparición de la gastritis, siendo la de mayor incidencia, por otro lado siguen con colitis, hipertensión arterial, la vistas, dolores de pies o el mal del pie diabético, llegando a menor incidencia en lo que se trata de complicación de riñones, vesícula y cáncer,

<sup>34</sup> Ver archivo entrevista No. 5 realizada el 27 de Febrero de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>35</sup> Ver archivo entrevista No. 8 realizada el 3 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>36</sup> Ver archivo entrevista No. 10 realizada el 10 de Marzo de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>37</sup> Ver archivo entrevista No. 12 realizada el 3 de Febrero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

esto es un problema ya que se deja ver que el proceso de vida las está llevando a desarrollar ciertas enfermedades que obviamente esta ligada a la diabetes y por lo cual es preciso atender.

**N. ¿Además de diabetes padece otra enfermedad?**

O. Gastritis

**N. ¿Toma algún tipo de tratamiento para la gastritis?**

O. Tomaba ya lo deje

**N. ¿Se le ha complicado a partir de la diabetes o fue antes?**

O. No desde el 98 o 99 a causa de la columna porque tomaba pastillas muy fuertes para desinflamar y ni me curaron y si me amolaron

**N. ¿A horita como se siente de eso?**

O. La úlcera

**N. ¿Tiene ulcera gástrica?**

O. Tenía yo creo que ya se me quito no me duele

**N. ¿Y de la columna como se siente?**

O. Estoy operado de la columna, me han operado 2 veces<sup>38</sup>

**N. ¿En el aspecto de enfermedades aparte de la diabetes a tenido otras por ejemplo gastritis...?**

A. Colitis si es que soy un estuche de enfermedades ya, tengo tenia desde hace tiempo gastritis crónica y colitis. Por lo mismo por el mal habita y esto es nada más lo que he tenido infecciones de riñón pero se han aliviado.

**N. ¿Dentro de lo mas significativo ha sido la gastritis?**

A. Si y la colitis y he batallado bastante y hasta la fecha.

**N. ¿Y como las controla de cuando se presentan los síntomas por ejemplo que se le inflama el estomago le arde el estomago...?**

A. Créeme que he sabido vivir con ellas pues no voy al doctor voy o esa que ya me tengan que llevar casi en hombros no como torero sino por que voy débil sino por que ya lo requiero ya sea a que me inyecten de otra manera no voy al medico.<sup>39</sup>

**N. ¿A pesar de la enfermedad ha tenido otro tipo de enfermedad?**

F. Si tuve una serie de situaciones subsecuentes que la misma diabetes me ha estado generando

**N. ¿Como que enfermedades?**

F. De los ojos me he enfermado, actualmente estoy enfermo de los riñones empiezo a tener problemas de insuficiencia renal crónica por lo cual se me acentúa aún más la rigidez del tratamiento tanto en dieta y medicamento y todo ello ejercicio se puede decir para seguir sorteando de la mejor manera esta enfermedad

**N. ¿Algunas enfermedades más como gastritis, colitis?**

F. Si actualmente tengo esófago de Barri una lesión que ya tengo dos años con ella y por lo mismo tengo que estar tomando medicamento de por vida para controlar también esa enfermedad<sup>40</sup>

Los hombres mantienen un equilibrio más evidente en las enfermedades aunque comparado con mujeres es igual en cuanto a que la mayor incidencia se encuentra en gastritis y colitis, solo que ellos las padecen al mismo tiempo a diferencia de las mujeres que son muy pocas las que padecen ambas, algunos

<sup>38</sup> Ver archivo entrevista No. 20 realizada el 2 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>39</sup> Ver archivo entrevista No. 25 realizada el 4 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>40</sup> Ver archivo entrevista No. 27 realizada el 20 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

hombres reportan no tener ningún padecimiento alternativo a la diabetes otros sufren de riñón, vista y pies, entendiendo estos padecimientos como parte de la misma enfermedad que padecen.

Una cuestión importante dentro de esta categoría es conocer las condiciones en las que viven, para de esta manera tener una idea de si esto tiene que ver, o se aproxima con la posibilidad de que se tengan otros padecimientos alternos a la enfermedad de interés.

Los testimonios de personas que a continuación se enlistan, describen como son sus casas, permite poder entender si estas condiciones ambientales que se dejan ver si son motivo de preocupación o si tiene algún tipo de incidencia en los padecimientos anteriormente mencionados.

**N. ¿La casa donde usted habita es rentada o propia?**

M. No, es propia.

**N. ¿Las paredes de que material son?**

M. De concreto o de ladrillo no se.

**N. ¿Los techos de que material son?**

M. De concreto.

**N. ¿Y los pisos?**

M. Pues son de cemento con loseta.

**N. ¿Su casa como se encuentra distribuida, con que cuenta?**

M. Dos recamaras, un baño, la sala comedor, la cocina y una zotehuela.

**N. ¿Las recamaras con que cuentan?**

M. Cuentan con televisión cada una, la cama, un escritorio una de ellas las cómodas ropero bueno closets.

**N. ¿La cocina?**

M. Bueno pues tiene los anaqueles, un locker para guardar despensa, una mesa la estufa y la tarja para lavar.

**N. ¿El comedor como es, completo o solo es desayunador?**

M. Pues es una mesa redonda con seis sillas, un trincherero y su vitrina.

**N. ¿Su baño es completo o es medio baño?**

M. No, es un baño completo con regadera.

**N. ¿Con que servicios públicos cuenta?**

M. Alumbrado, agua, recolección de basura, vigilancia, pues todo.<sup>41</sup>

**N. ¿Actualmente la casa donde usted vive es propia?**

C. Si

**N. ¿Como esta conformada su casa?**

C. Pues no es grande son 250 mts. Tengo un cuarto de 4 por 4, otro de 4 por 6 un bañito de 2.30 por 2 de ancho y el patio esta todo lleno de pasto y de plantas, ahí me fui a ser feliz aparte aquí tenemos otra casita en ferrería, muy pequeña porque mis suegros dejaron intestado y somos 4 personas, de las cuatro habemos dos pero aquí vivía con todas mis hijas pero era un estrés muy difícil porque absorbe uno todos los problemas y muchas cosas y ya últimamente me acostaba muy seguido, ya corrían por la coca por que según la coca me levantaba que es lo pero que puede uno hacer y entonces la doctora se peleaba mucho conmigo y me decía que pues buscara un lugar tranquilo...

**N. ¿No tenia a donde ir?**

C. Si tengo; tengo para irme para Toluca o para san Juan, pues váyase para cualquiera de las dos partes descanse para y créeme que si a horita ya anda otra vez la azúcar pero por que ya vengo mucho para acá de vuelta y empiezo a absorber todos los problemas que hay en la casa, estaba yo muy tranquila hasta allá.

**N. ¿Cuenta con todos los servicios?**

C. Con todos no porque la luz nos la robamos porque no tenemos poste por eso nos la robamos, pero agua drenaje, calle si.<sup>42</sup>

**N. ¿La casa donde usted habita es rentada o propia?**

G. Es propia porque es de mi mama y de su esposito.

<sup>41</sup> Ver archivo entrevista No. 1 realizada el 26 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>42</sup> Ver archivo entrevista No. 2 realizada el 12 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

- N. ¿Los techos de que material son?**  
G. De concreto.
- N. ¿Y los pisos?**  
G. Son de mosaico.
- N. ¿Cuántas recámaras tiene?**  
G. Dos
- N. ¿Las recámaras con que cuentan?**  
G. Cuentan con televisión, cama, ropero y radio.
- N. ¿Tiene cocina?**  
G. Claro
- N. ¿Con que cuenta...?**  
G. La cocina tiene refrigerador, una mesa una estufa, trastes?
- N. ¿Tiene sala?**  
G. Sí
- N. ¿De que consta la sala?**  
G. Un sillón, un mueble para la televisión y una consola, na' mas.
- N. ¿Tiene baño propio?**  
G. Ey
- N. ¿De que consta?**  
G. Una tasa, una regadera
- N. ¿Tiene lavabo?**  
G. Ah si
- N. ¿Con que servicios cuenta usted?**  
G. Como
- N. ¿No sé, tiene teléfono?**  
G. Ah pus si tengo mi teléfono, plancha, lavadora, un lavadero
- N. ¿Y los servicios públicos con los que cuenta?**  
G. Agua, luz y pus sí el agua y la luz.<sup>43</sup>

En lo descrito por estas personas puede verse que las condiciones ambientales están dentro de lo estándar ya que cuentan con espacios cerrados y abiertos, aue no se encuentran en lugares muy húmedos o secos ya que al tener piso de concreto, no están directamente involucradas con algún tipo de humedad de tierra o condiciones insalubres como falta de letrinas o regaderas, sus techos son de concreto al igual que las paredes, así que no están en estrecho contacto con los cambios climatológicos, por lo que no existe tanta variación de ambiente.

Las recamaras cuentan con cama, además de aparatos eléctricos como televisión, radio, teléfonos, etc.; con todo lo anterior se deja ver que sus lugares de residencia están dentro de los parámetros culturales por lo que se presume que aparentemente no intervienen en la adquisición de los padecimientos alternos a la diabetes.

---

<sup>43</sup> Ver archivo entrevista No. 4 realizada el 19 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

## **Síntoma, causas y tratamiento de la diabetes**

Las probables causas y los primeros síntomas, reportados por las personas, contienen valiosa información para llevar a cabo el análisis, ya que dichos datos pueden ser considerados como los antecedentes reales de este padecimiento. Es decir que, esas primeras impresiones orgánicas condujeron al paciente a ser diagnosticado con diabetes y condicionado a seguir determinado tratamiento.

Esta fase de la entrevista brinda una aproximación que permite deducir, aventuradamente, qué emoción creo tal conflicto interno, desatando con ello un padecimiento de magnitud importante para la vida de cualquier persona, ya que no sólo implica estar bajo un tratamiento permanente, plagado de pastillas y condicionado a una dieta estricta; también se trata de una cuestión de asimilación y superación personal porque a partir de ello, el individuo modifica su concepto de “cuerpo” y “vida”.

A través de estos procesos al interior del cuerpo, considerando síntomas, causas y la Teoría de los Cinco Elementos, se puede definir con mayor claridad la ruta que siguió la emoción, desatando así la diabetes.

**N. ¿Por que crees que te hayas enfermado de diabetes?**

G. Acá del otro lado vivía una señora que tenía una hija adoptada, el hijo de doña Petra iba a visitarla a la hija de esta señora y yo le dije que buena relación tiene su hijo con la muchacha esta y ella me malinterpretó y le dijo al hijo que yo le había dicho que la chamaca esta se estaba besando con él y me reclamó a gritos y dijo que porque había dicho eso, y se armó un chisme y muy enojado me reclamó a gritos y me aventó dos balazos luego me dijeron que era de salva y de ese susto me dio diabetes.

**N. ¿Como supo que tenías diabetes?**

G. Por que tenía mucha sed, me sentía mal y fui al doctor y ya me dijo que tenía. Para entonces yo tenía seguro por mi mamá y por eso fue que me dijeron que tenía diabetes. Eso fue hace como 15 años.

**N. ¿Y como se controla?**

G. Tomo pastillas de metformina y glibencamida con eso me lo controlan voy cada mes al doctor al seguro y desde entonces me las tomo y me mandan hacer estudios para ver como voy.

**N. ¿Y como has sentido el tratamiento?**

G. Pues me he sentido bien yo creo que si, me funciona ahora no tanto aumento la dosis pero ahí voy.

**N. ¿Como es tu vida con la enfermedad?**

G. Me ha afectado un poquito en los ojos hace como 2 años me operaron de las cataratas me operaron con láser, pero con la diabetes dicen que se deforma el ojo, las venitas que tenemos, pero estaba yo yendo pero ya no seguí, pero de ahí en fuera yo me siento bien.

**N. ¿Y cuando te enteraste de la enfermedad como te sentiste?**

G. Pues nada es como cualquier enfermedad, es mas siento como si no estuviera enferma, lo único que me esta amolando es la gastritis pero no sé si tenga que ver con la diabetes, a veces amanezco con la boca amarga sin ganas de comer nada, con vómito y amanezco con agruras eso es por la gastritis pero quien sabe.

**N. ¿Y usted por que cree que le dio esa enfermedad?**

G. Pues por taruga por andarme metiendo en donde no me interesa.

**N. ¿En su familia alguien más la padece?**

G. Si mi mama, pero apenas le dio, a mí me dio primero.

**N. ¿A quien de tu familia crees que le ha afectado tu enfermedad?**

G. Ah nadie ni a mi hija, lo ven como algo normal, pero mi hija esta al pendiente me recuerda cuando tengo que ir al doctor y esta al pendiente y me lleva ella o me acompaña, pero también mi hermana y mis sobrinas se preocupan.

**N. ¿La enfermedad ahora que es?**

G. Es normal en mi vida, ahora así lo veo.

**N. ¿Alguna vez has sido rechazada por tu enfermedad?**

G. No nunca. Siempre ha sido normal mi vida.<sup>44</sup>

E. En la salud ahí si te puedo decir que soy pésima se que soy diabética desde hace 5 años pero supuestamente me cuido y me controlo en lo que no debo comer pero a veces me descuido mucho en la diabetes que es lo que me preocupa y no tengo control médico y mi hija me lleva a particulares y el estar pagando quinientos o mil pesos al mes está fuera de presupuesto y el médico cada vez te manda esto y aquello y digo bueno ya se lo que tengo pero es el controlarte, el estar bien con la diabetes si uno no se cuida nadie lo va a hacer mis hijas me compran unas pastillas pero no son de que no comas esto o aquello uno sabe que es lo que le hace a uno mal pero trato de controlarla porque a veces me he sentido mal porque me duele el cuerpo, la cabeza o me zumba mucho la cabeza hubo un tiempo que dure casi un mes con presión alta y mucho es la alimentación y a veces digo voy a hacer el propósito pero a veces es flojera los hábitos que uno no tiene y repleto mi refrigerador de lo que debo comer y no me lo como entonces es flojera porque se puede parar uno más temprano y no es flojera es eso lo que debo de hacer y cambiar fijar que es para bien mi o y nadie me lo va a decir o hacer yo lo tengo que hacer y a veces lo he hecho pues me he sentido mal a horita yo creo que estoy bien porque no me he sentido cansada con sueño porque prefiero dormir que comer y este la cabeza me dolía y digo ay la llevo no se como este y debo controlar la dieta.

**N. ¿Toma pastillas?**

E. Si de hecho desde un inicio tomé y sigo tomando el Melitron o Mellitron no se como le dicen esa es mi pastilla de cabecera pero también soy de la s personas de lo naturista y le he buscado y estoy tomando el huereque y es muy amargo y no lo tolero me lo tomo en cápsulas y eso es lo que estoy tomando en cuestiones de lo que es la enfermedad.

**N. ¿Pero cuando se entero que signifíco?**

E. Fue una crisis muy fuerte, muy fea porque sabiendo que mis padres eran diabéticos, porque tengo otra hermana que es diabética, yo pensaba que no me iba a dar y pensaba ya estoy grande yo creo que ya pasé, que ya había superado la etapa y no aceptaba que estuviera diabética, pero yo tenía los síntomas, mucha sed, mucha hambre y mucho sueño pero yo decía que era el cansancio porque estaba yo en el Comité y mi economía era escasa y no me alcanzaba para nada y yo tenía un trabajo hasta 100 metros, por Vallejo y salía a las cuatro de la tarde y corría para entrar a las seis y esa presión de trabajo y de no comer porque a veces en el camión iba yo comiendo la torta, llegando a Indios Verdes se me atravesaba la gorda o el huarache y era mi comida casi todo el día hasta las once o doce de la noche y ya comía lo que había pero este no se si eso fue lo que se desato en mi la presión de correr de un lugar a otro y la mala alimentación a veces me comía la tasa de café con un paquete de donas y esa era toda mi comida en todo el día y entre en una depresión muy fuerte cuando me dijeron que estaba en 350 porque yo me desmayaba en la calle y me hicieron mis estudios y me dijeron que tenía diabetes y me entró la depresión y pensando en mis hijos me dió mucho miedo en ese tiempo apenas había

<sup>44</sup> Ver archivo entrevista No. 4 realizada el 19 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

entrado Guadalupe Zamarripa de Presidente al Comité, platicaba con ella y le platicaba lo que me había pasado y me decía la doctora y me estaba atendiendo en el DIF que no lo hiciera porque eso de llorar a cada rato pues me iba a alterar más y que pues que recuerdo que me decía que no me preocupara tanto que cambiar de hábitos y llevar otro rol de vida más tranquila y me acuerdo que me dio risa que me dijo que a veces vive más un diabético que una persona normal porque dice si usted se cuida puede llevar una vida tranquila si lleva los cuidados pero yo no lo aceptaba y le echaba de todo y me afectó la vista porque ya no veía y me decía un doctor que me calmara porque si se nivelaba iba a ir poco a poco recuperando mi vista y tomar el medicamento y empezar a comer bien y tomar mucha agua y poco a poco si ya veía con más claridad y poco a poco lo fui asimilando y también mi mamá que también ya tiene muchos años de diabéticos y con alimentación y la medicina ya que deberíamos estar siempre consumiendo.

**N. ¿Esa es la única enfermedad que tiene antes de la diabetes?**

E. Yo padezco de gastritis y colitis desde años que es una colitis crónica desde que era jovencita las tenía.<sup>45</sup>

**N. ¿Usted desde cuando sabe que tiene la diabetes?**

M. Tiene a horita en noviembre hizo un mes

**N. ¿Como se la diagnosticaron?**

M. Me daba mucha sed, normalmente no estábamos acostumbrados a tomar mucho refresco en casa pero era tanta mi sed que yo llegaba de trabajar y en un vaso grandote me vaciaba una charola de hielos y refresco de toronja porque con eso yo sentía que se me calmaba la sed y tomaba mucho refresco de toronja y obviamente orinaba mucho en las noches mi mamá me dijo oye es que tomas mucho refresco, mucho hielo y le decía es que me da mucha sed, y en las noches bajaba a orinar y yo decía es que tome mucho refresco, y ella me decía no es normal entonces a principios de noviembre el primero de noviembre no trabaje y ese día me paro y me dijo acompáñame a un mandado y ella me llevo a un centro de salud y pasa de una vez a consulta y que te chequen no me llevo nada más a hacerme la prueba, me hicieron la prueba y salió un poco alta entonces pasé a consulta, me mandaron a hacerme estudios de laboratorio, me hicieron los estudios, volví a salir alta y luego me hicieron más estudios volví a salir alta y me fui a un particular y fue donde me dijo si eres diabética

**N. ¿Como tomo el hecho de ser diabética?**

M. Pues yo no se que tan malo sea, yo veo gente que si le afecta mucho o yo no se si sea la enfermedad o lo que les causa saber que son diabéticos, pero yo no le hago mucho caso a las enfermedades, también es malo porque me descuido pero emocionalmente no me afectó tanto, como que no me cae bien el veinte de lo que es la enfermedad, como que no me ha afectado mucho

**N. ¿Pero a su familia como le afecto el saber que usted está enferma de diabetes?**

M. Pues siento que la que se preocupa es mi mami y me dice niña tomate la medicina tienes que comer sano y me hace comer muchas verduras dice tienes que tomar tus pastillas sobre todo porque soy muy aprensiva entonces todo me afecta y soy bien enojona y si porque a pesar de que como muchas verduras y trato de controlarme con la alimentación a veces no la tengo controlada, pero es por eso, por el lado emocional, pero mi mamá y mis hijos son lo que se preocupan, luego me dicen ay mami cuídate porque no queremos que te pase nada te necesitamos pero lo han tomado con tranquilidad.

**N. ¿Que tipo de tratamiento lleva?**

M. A horita no estoy tomando nada, casi nunca he tomado medicamento porque soy muy mala para tomar pastillas, se me olvida, se me pasa la hora, casi nunca me he controlado con medicamento.

**N. ¿Ni con hierbas ni nada así?**

M. Pues si de repente me recomiendan que cómprate tal raíz y si me llevo a hacer los tes o en capsulitas, me he preparado las cápsulas y me las tomo y yo he notado que cuando he estado en tratamiento como cuido mi alimentación y dejo de tomar azúcar, nada de tortilla y mucha verdura y tomo el medicamento,

<sup>45</sup> Ver archivo entrevista No. 9 realizada el 16 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

se me baja de más y me empiezo a sentir mal, claro ya me dijeron pues revisa la dosis porque si no me la tomo pues el azúcar siempre la traigo alta, ya me acostumbré a vivir con que me siento un poco cansada, que me da sueño, como que no le hago mucho caso pero de repente si me entra el remordimiento por que en algún momento voy a sentir los efectos de no cuidarme como debe de ser

**N. ¿A horita no ha pasado a mayores, no se le ha bajado la presión o se ha sentido mal que se desvanezca o algún tipo de complicación?**

M. No afortunadamente no , cuando he tenido los niveles más altos de azúcar, pues si me siento fatal sin ganas de hacer nada, con mucha flojera, dolor de cabeza, ahí están y entonces debo tomarme la medicina para controlarme y eso sería mejor pero no se me ha subido al grado que me tengan que internar algo así no

**N. ¿Para usted que significa el tener la diabetes como ve su vida con esa enfermedad, como lo asimila?**

M. Pues si me da miedo de repente a la enfermedad, si me debo de cuidar, si le temo a la hora que esté mas grande y digo como voy a acabar, porque si me afecta mucho y lo noto se me duermen los dedos del pie de la vista también siento que me ha disminuido mucho, si no uso los lentes no alcanzo a leer cosas tan cerca entonces si me da miedo quedarme ciega, si me da miedo que me vayan a amputar un pie o algo pero es a lo que le temo más, en el futuro sobre todo porque tengo dos hijos varones y de alguna manera son más desapegados que las niñas y eso si se que me debo cuidar pues para que tenga una mejor calidad de vida el día de mañana, finalmente yo creo que me voy a quedar sola cuando mis hijos hagan su vida ya y me debo cuidar para vivir un poquito más y sin tantas complicaciones pero a veces soy medio necia

**N. ¿Que tipo de medicamentos toma?**

M. Metformina y glibenclamida en pastillas

**N. ¿Que dosis ocupa?**

M. Normalmente una en la mañana y una en la noche una pastillita de 5mg. de glibenclamida y una de metformina y en la noche igual

**N. ¿Usted por que cree que le haya dado la diabetes?**

M. Pues yo le he preguntado a los médicos y dicen que no saben porque cuando normalmente es hereditaria se desarrolla de los 40 años en adelante yo se lo achaco a lo que he leído pues que desde los 17 años trabajo y vivo sentada y yo siento que es por el sobrepeso que he tenido, yo desde chiquita he tenido sobre peso y es por eso, la falta de actividad que siempre estoy sentada y además sustillos o cosas así que todo me afecta aparte y cuando estaba yo chica y mi hermano el que sigue de mi el tuvo la mala suerte de que siempre tenía accidentes y se raspaba, se caía, un día se abrió la cebeza, un día se cayo de la azotea y yo siempre me espantaba también porque veía cuando se caía, cuando se abría todo esto fue lo que lo ocasiono<sup>46</sup>

**N. ¿Hace cuanto padece la enfermedad?**

B. Hace como dos años

**N. ¿Como fue que detecto la enfermedad?**

B. Lo que pasa es que me dio sed, me andaba mucho del baño y me sentía muy cansada y por eso fue que me mandaron hacer análisis y ahí fue que supe que estaba diabética y me lo controlaron con medicamentos.

**N. ¿Que tipo de medicamentos?**

B. La glibenclamida y la metformina

**N. ¿Y si le ha funcionado bien?**

B. Si en un principio, nada más tomaba la glibenclamida pero no bajaba y entonces me mandaron la metformina y ya me bajo

**N. ¿El medio le dio alguna otra indicación?**

B. No pues no nada más mi dieta nada de azúcar, nada de pan, nada de carbohidratos que me perjudican

**N. ¿Usted por que cree que le haya dado la diabetes?**

B. Pues en primera porque me descuide engorde cuando no debí de haber engordado y aparte porque era yo muy corajuda, inclusive no tengo la vesícula

<sup>46</sup> Ver archivo entrevista No. 11 realizada el 26 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

por lo mismo y aparte que lo tengo de herencia de mi abuela, mi papá y mi mamá y aparte un susto porque mi cuñada tenía un bebecito chiquito y su niña lo tiró y yo a raíz de eso me sentí cansada y para variar sentía yo mucha sed y tomaba refresco y por los corajes entonces eso fue lo que derramó la gota yo lo vi y me asuste y de ahí eso fue el factor pero ya yo me sentía mal.

**N. ¿Pero digamos de cuestión de lo mismo de la enfermedad últimamente como se ha sentido, ha notado verdaderos cambios con el medicamento o sigue sintiéndose agotada?**

B. De repente si me siento agotada es más estoy reteniendo líquidos y la doctora me mandó un diurético, pero yo con ese diurético los primeros días me sentía muy mal me sentía deprimida hasta con ganas de llorar y no como que no me caía y lo deje, me dijo la doctora bueno nomás tómese la mitad pues si tenía los pies bastante hinchados a horita ya no ya no me he hinchado pero eso fue lo que he sentido últimamente

**N. ¿En el momento en que le dijeron tienes diabetes le resulto de gran impacto?**

B. No creo, el que se impactó más fue mi hermano cuando supo pues se puso a llorar tienes diabetes que esto y que lo otro pensó que era el fin par mi pero le dije no tu tranquilo no pasa nada<sup>47</sup>

**N. ¿Aparte de la hipertensión que otras enfermedades le dieron?**

M. No, pues eso, la diabetes por esa razón, empezó con sed, cansancio y quería ir al baño muy seguido.

**N. ¿Y que tratamiento sigue?**

M. En un principio la glibenclamida y hace como 3 años tomó con metformina.

**N. ¿Y si ha sentido mejoría?**

M. Pues si, es un tratamiento por que ha habido veces que me sube el azúcar hasta 400.

**N. ¿Como se entero que padecía esta enfermedad?**

M. Pues se sentía triste y la llevamos al médico y le picaron su dedito y ahí salió.

**N. ¿Como fue el impacto al enterarse y mas que no ha habido antecedentes?**

M. Pues yo en lugar de tomar agua tomaba jugo de fruta con hielo y me deprimí mucho.

**N. ¿Ha recibido apoyo por parte de su familia?**

M. Pues si, al principio todo el mundo te atiende pero como ven que la enfermedad es larga pues se van alejando.

**N. ¿Y de la diabetes por que cree que le haya dado la enfermedad?**

M. A por que para esto estaba comiendo mi mamá con nosotros y comiendo le dio a su esposo un infarto y ella no pudo hacer nada, murió ahí y ella como no caminaba ni hablaba nada más lo vio como cayo y no sabía si estaba desmayado ni anda y ay cuando vino el médico y le dijeron que estaba muerto ella se quedo como muda no lloraba ni se alteró ni nada, nada más lo veía y a partir de eso fue que se le desarrollo la diabetes.<sup>48</sup>

**N. ¿En la actualidad ya no ha habido problemas con su marido?**

G. No, ya no porque mi marido trabajaba en un trailer y traía dos cajas y los problemas yo los absorbía todos ni modo de decirle esto y lo otro el iba al volante y no podía resolver nada y tuve un problema grande me compre un carrito, el puro cascaroncito, lo engañaron a mi esposo que estaba bien entonces mi problema es que conseguí dinero a rédito y me fui hundiendo al grado de que ya era grande mi problema, en ese momento también mi hija se estaba drogando, que Belem se junto con unos darketos, que ya se iba a ir a Tijuana y me hundí por que la depresión era muy grande y gracias a eso me empezó la hipertensión y la diabetes y me dicen que debo de superar eso y lo he superado, pero hay una cosa que me siento culpable por mi misma porque yo no le comunicaba los problemas y como me dice, mi hija la más chica tu pusiste

<sup>47</sup> Ver archivo entrevista No. 12 realizada el 3 de Febrero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>48</sup> Ver archivo entrevista No. 13 realizada el 16 de Febrero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

una coraza para que mi papá no sufriera y te lo absorbí yo y de ahí me vino la diabetes porque eran tensiones muy fuertes y varios de mis tíos murieron de diabetes.

**N. ¿Usted adjudica la enfermedad a eso?**

G. Problemas emocionales y además, yo era muy obesa pesaba 120 kilos entonces mi páncreas, mi hígado, todo se atrofió no se porque pero viene por género y problemas emocionales, la diabetes y me empezó a dar mucha sed, mucha hambre y yo me desganzada y fui a ver al doctor y me mandaron a hacer unos análisis y me salió en 240 el problema de azúcar y el doctor crudamente me dijo bienvenida al club de los diabéticos, le dije no es posible doctor y además ya tenía la hipertensión desde que nació Marisol 24 años empezó un trastorno en mi y en mi pensamiento, pero yo no busque información lo que he hecho es meterme en mi problema yo sola y me hice apática, me aislé y no quería que nadie hablara conmigo me sentía mal entonces mi papá me dijo no te preocupes yo conozco un montón de diabéticos que viven muchos años entonces me entro en la cabeza que yo tenía que convivir con la enfermedad porque ya no se me va a quitar y sus palabras me ayudaron y lo asimilé baje a 68 kilos cuando supe y luego fallecieron mis hermanos y me vine para abajo, pero la diabetes para mi a horita es una enfermedad que debo asimilar y vivir con ella me tengo que controlar.

**N. ¿Hace cuanto la padece?**

G. 10 años, hubo un periodo en el que llegué a 450 ese día que llegué al seguro a punto de un coma diabético de un infarto, porque la diabetes afecta el corazón y todo y la hipertensión más el doctor le dijo a mi hijo tu mamá trae 450 de azúcar y trae una presión de 240/120 le dijo te la llevas y le da un infarto o una embolia, una trombosis o un coma diabético, que prefieres y mi hijo pensó y me internaron y fue la primera y única vez que me pusieron insulina por tres días y en la mañana y en la noche y a partir de eso perdí mis dientes y sufro pie diabético dicen que hay tres clases no se cuales sean, pero mi diabetes es la que se infectan los pies yo no sufro de otra cosa como perder la vista pero cuando se me sube el azúcar se me seca mucho la boca y mis huesos me duelen como cuando te va a dar temperatura pero gracias al apoyo de mis hijos de mis padres y de mi esposo he sabido asimilarlos.

**N. ¿Cuando se entero que tenía diabetes que tipo de tratamiento le dieron?**

G. Glibenclamida luego bieuglucon y es el que tomo con el captopril para la presión el isorbide para mis coronarias sufro de angina de pecho yo cuando tengo un problema emocional inmediatamente es un tipo de inflamación, me dijo el doctor que lo que a mi se me inflamaba eran los precordiales o sea los nervios, que están alrededor del corazón ya tuve una amenaza de infarto por las coronarias pero yo manejo presión de 210/100 o 90 pero si la baja le sube a más de 110 o 120 hay amenaza de infarto, embolia, trombosis.

**N. ¿Al cuanto tiempo que se le declaro la diabetes empezó con esta complicación del pie?**

G. Pues tengo una herida de un choque que tuve pero que no me atendí y fue de hace 4 años y me empezó porque estaba grandísima y ahí fue donde conocí al doctor pero es muy bueno ha evitado amputaciones y doy gracias a dios por haberlo conocido aunque es muy grosero, pero es bueno en su área y pues me atendió porque yo ya llevaba el pie muy mal me dijo que quince días más y me hubieran tenido que amputar, me hizo como treinta curaciones y en el seguro me dijeron que me tenía que dejar que se curara solo y la verdad nosotros tenemos que tener mucho cuidado con los pies y atenderse.<sup>49</sup>

Las mujeres presentan mayor frecuencia en síntomas como el de la sed seguido por la orina constante aunque se reporta la mayoría con cansancio antes de que se diagnostique la enfermedad como tal, algunas bajan de peso y otras dicen haber tenido la boca seca, todo esto lo reportan a veces hasta de forma continua,

<sup>49</sup> Ver archivo entrevista No. 18 realizada el 9 de marzo de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

es decir, que algunas presentaron varios síntomas al mismo tiempo, igual que en las demás categorías, esto se ejemplifica con el discurso mismo de estas personas.

Las causas que originan la enfermedad desde el punto de vista de las participantes, es más de tipo emocional, ya que dicen haber tenido sustos, corajes impresiones, entre otras, de igual forma también aparece en su discurso la alimentación como una de las principales causas de origen de la enfermedad, algunas dicen que es cuestión hereditaria y algunas no saben porque apareció la enfermedad.

El tratamiento es simple y sencillo en la mayoría pues el medicamento más consumido es la glibenclamida combinada con la metformina y algunos otros medicamentos como la insulina, el mellitron, bieglucón, remedios naturales, tales como xoconostle, huereque y diferentes tes, entre otros, y por último están dentro de sus tratamientos las dietas.

**N. ¿Cuándo te detectaron la diabetes?**

F. Fue hace seis años.

**N. ¿Que síntomas presentabas?**

F. Mucha sed y así como tomaba agua ir al baño a cada rato, incluso en las noches la sed me despertaba tenía que tomar refresco, agua, gatorade si no, no dormía y vi que eso no era normal y fui a ver al médico, me hizo exámenes y cuando me la detectaron tenía 280.

**N. ¿Y para ti fue impresionante saber que la tenias?**

F. Pues cuando me entere así como que la traigo y bueno traigo la diabetes es una enfermedad que no se quita y trae muchas complicaciones yo decía me siento bien a no ser por la sed no lo asimile lleve el tratamiento y no me daba cuenta de la situación o no me quería dar, cuenta ya le empecé a tomar importancia y a cuidarme más porque de hecho a pesar de que me tomaba las pastillas seguía tomando vino y cuando me di cuenta de que no solamente eres tu te pasa algo y no va a sufrir ella o inclusive si quieres estar con ella lo que te queda de vida que sea una vida de calidad no de que estés sufriendo con todo lo que se derive de la diabetes entonces me empecé a cuidar más a hacer la dieta de los diabéticos y llevar el régimen de las pastillas como debe de ser.

**N. ¿Que tipo de pastillas tomabas?**

F. Llevaba con el bieuglucon dos veces al día, después me la cambiaron a glibenclamida nada más después me la cambiaron a escarbosa y esa me hizo mucho daño, porque te quita el hambre y dijo la doctora que esa está indicada para pacientes con sobre peso y si tu no lo tienes pues vas a quedar en los puros huesos y ya no comía y por eso me regresaron a la glibenclamida y apenas el año pasado me había mantenido en 180-220 para mi decía estoy normal pero el año pasado me subió dos veces a 360 ya que ni antes que no me cuidaba en una de esas que me subió el azúcar me mandaron ya la insulina inyectada un ml. muy lento pero ya del diario para controlarme el azúcar.

**N. ¿A horita te la estas poniendo?**

F. No, gracias a dios desde noviembre fuimos a la exposición de calzado y ahí había un módulo de micro dosis y me llamó la atención y le dije oye de que se

trata y me dijeron que era nuevo tratamiento en la universidad de Zacatecas son nada más tus gotas te ayudan a bajar los niveles de azúcar a que se restablezcan, son células de páncreas no te va a quitar la enfermedad pero te va a ayudar a que tu propio organismo vaya mejorando más la insulina y pregunte cuanto cuenta \$120 y me dura un mes pero yo pienso que me hizo un buen porque deje de tomar pastillas y de inyectarme y mis niveles de azúcar ya están normales 120-180 y eso es lo que actualmente estoy tomando.

**N. ¿Acudes constantemente al medico para checarte el azúcar?**

F. No, tengo el aparatito para checarme aquí en la casa y solo si me siento un poco mal me la checo pero será una vez al mes.

**N. ¿A que adjudicas que te dio la diabetes**

F. Yo creo que fue cuando pereció mi mamá, porque te digo que yo no me quería dar cuenta, me faltó bueno fue muy largo el proceso para superarlo, hasta que yo me cerré el círculo del duelo y fue cuando acepte que ella ya no estaba aquí y fue cuando me dio la diabetes fue como a los dos años para este tiempo no tuve ninguna impresión o susto, yo creo que fue eso por que me dio mucha sed.

**N. ¿Como reacciono tu familia, te apoyo?**

F. Pues fue normal, me aconsejaron pero hasta ahí, es lo que ella dice por que te invitan a tomar si saben que te hace daño.<sup>50</sup>

**N. ¿Hace cuanto esta usted enfermo de diabetes?**

D. Como 7 años.

**N. ¿Como fue que se la diagnosticaron?**

D. Empecé a bajar de peso me preocupo y fui a que me checaran y resulte con que tenía ya declarada la enfermedad, pero eso me afecto mucho porque realmente le tenía mucho miedo hasta que aprendí a vivir todo eso ahora procuro alimentarme de tal forma que no me afecte tanto pues esto sigue avanzado, trato de controlarla, tomo pastillas me hacen mis ensaladas de fruta y de verdura cruda además sabe rica.

**N. ¿Le dio miedo así terrible?**

D. Como temor como pánico que me diera a mi esa enfermedad te juro que en ese momento yo sentí que me caí, llegue a pesar 72 kilos y baje hasta 46 es demasiado pienso que me afectó mucho enterarme de todo eso.

**N. ¿Y su familia lo apoyo?**

D. Si claro que si me apoyaron sobre todo mi esposa y mis hijos hasta la fecha ven que estoy tomando algo y me dicen haber papá deja ver si tiene azúcar o algo y les digo no tiene es una forma de cuidarme.

**N. ¿Una vez diagnosticada estuvo bajo tratamiento medico?**

D. Trate de someterme al tratamiento pero no pude tenía yo exceso de trabajo controlaba yo tres tenemos donde trabajaba y manejaba yo 147 gentes que era demasiada gente pero yo podía y si me dan más gente hubiera yo trabajado y además hice entre la gente muy buena amistad, algunos todavía me llegan a hablar para saludarme.

**N. ¿De esto de la enfermedad cuando estuvo en tratamiento medico cuales fueron los medicamentos que le mandaron o que le proporcionaron?**

D. Mira uno creo que se llamaba tolbutamida la estuve tomando pero después deje de trabajar y pagar seguro entonces vi médico particular y me dio otro tipo de pastillas con otro nombre pero lleva lo mismo.

**N. ¿Cuando vio al medico particular le dio otras pastillas, es el tratamiento que lleva hasta la fecha?**

D. Si porque como ya no tengo servicio médico vamos a particular toda la familia.

**N. ¿Usted por que cree que le haya dado la diabetes a que adjudica la enfermedad?**

D. En principio las mal pasadas por exceso de trabajo dejábamos pasar la hora o comíamos hasta después y no era yo el único éramos varios y aparte de eso decían los compañeros mis ayudantes nos esperamos un rato más y vamos a las carnitas no pues puro veneno y le tupíamos a las carnitas y ahí fue el

<sup>50</sup> Ver archivo entrevista No. 19 realizada el 26 de Marzo de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

problema aparte de que pues a veces no comíamos bien a veces mandaba un ayudante, vete por unos taquitos y comía trabajando y eso no es comer bien.

**N. ¿Y en ese tiempo que le diagnosticaron la enfermedad no tuvo usted alguna emoción fuerte, algún problema algo que le provocara?**

D. No fue porque le metimos mucha grasa después de no comer y meter grasa, es veneno, no tu sabes que el páncreas, tu cuerpo genera insulina se te paralice el páncreas y no hay insulina que todos debíamos de tener que comí, que me hace falta.

**N. ¿Entonces solo toma pastillas, no ha consumido insulina?**

D. No nada más en una ocasión me inyectaron insulina pero ya después he sentido buen trato emocionalmente de estar tranquilo.

**N. ¿De ese tiempo para acá ha tenido recaídas fuertes de la diabetes?**

D. Si una vez mi pie izquierdo se me subió tanto el azúcar que me dio como le llaman, pie diabético entonces estuve tres meses en cama, me sacaron 8 jeringas grandes de líquido pero me fui reponiendo poco a poco y hasta la fecha pues no puedo correr, puedo caminar. Cuando pasó todo eso yo hice el propósito de cuidarme sobre todo en la alimentación y que antes lo mismo comía yo tamalitos que esto que lo otro y pues eso es no cuidarse.<sup>51</sup>

**N. ¿Como se dio cuenta que tenía la enfermedad?**

A. Al principio me sentía cansado por eso me di cuenta ya que era una persona activa, después me dieron muchas ganas de orinar continuamente le comente a mi mamá y me dijo que me checara pero no hice mucho caso, tomaba mucho refresco hasta 2 cocas por día luego empecé a tener mucho ardor en los pies, empecé a adelgazar, y pues había dolor y ya fue como se sentí enfermo y fui a ver al doctor me mando a hacer estudios de sangre de azúcar, colesterol, nada más y ya luego me dijeron que llevaba 300 de azúcar me dieron las pastillas me tranquilizo y de ahí para acá las tomo. Tengo mis chequeos en el seguro social.

**N. ¿Y usted a que atribuye que le dio la diabetes?**

A. A muchas cosas, pero entre ellos al mal hábito alimenticio, comía bueno no tenía hora y comí muchos tacos de carnitas y no tenía ninguna actividad física, eso es una y otra es que lleve una impresión muy fuerte cuando el accidente de mi novia, y pues se me disparó y ya no lo pudo controlar mi organismo y pues ya posterior mente todos los síntomas que te comente.

**N. ¿Que tipo de tratamiento lleva para controlarse?**

A. Empecé con el mismo medicamento pero primero me tomaba 3 medias pastillas de bieglucon m5, pero cuando se me controló me la quitó el médico luego tome 1 pastilla y ahora me tomo media pastilla al día pero no por que me la hayan recetado un médico si no depende como me sienta pero para a mi es una forma de aceptar la enfermedad.

**N. ¿Usted comento que atribuye el apareamiento de la enfermedad por el accidente de su novia por que?**

A. Pues soy una persona fuerte pero inconscientemente no lo soy entonces con una presión o susto o coraje termina con el mismo resultado la verdad no se cuanto tiempo estuve así. Fíjate que sucedió de forma inesperada recibió un fragmento de bala en el ojo, entonces al voltear a verla le vi el ojo sangrando y reventado y como habíamos escuchado los disparos y nos habíamos tirado al suelo pues imagínate la impresión tuve, y pues pensé que se iba a morir y empecé a gritar por una ambulancia ella me tranquilizo y la verdad perdí el control de mi mismo.

**N. ¿Usted toma en cuenta la enfermedad?**

A. Pues sí, por que luego la misma enfermedad me hace sentir cansancio, sueño eh llegado a quedarme dormido dentro del trabajo, a demás no puedes estar seguro de hacer una actividad por que no sabes como va a reaccionar tu cuerpo hay veces que hasta empiezas a sudar frío cuando se te baja o te sientes como si fueras a desmayar, tratas de realizar tu vida normal.

**N. ¿Como reacciono cuando le dijeron que tenía la diabetes?**

A. Lo tome normal, pues dices soy diabético uno más en la familia, a mi mamá y mi papá eran pero no es lo mismo convivir con alguien ahí sentir los síntomas, es más a mi mamá le dio más sentimiento que a mí. Me daban muchos escalofríos

<sup>51</sup> Ver archivo entrevista No. 23 realizada el 25 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

y luego los otros síntomas, en un principio pensé que se me iba a quitar pero no nada mas lo controlas.

**N. ¿Como reaccionaron sus familiares con esta noticia o acontecimiento?**

A. Pues si les dio pesar porque pues ya somos 3 en la familia, pues lo que te dicen para consolarte échale ganas a tu vida, estas joven y entonces si es bien recibidos no tampoco les puedes decir hay este no pues gracias, yo se que si requiero apoyo lo voy a tener por lo mismo que no somos muy expresivos entre nosotros.<sup>52</sup>

**N. ¿Algunas experiencias o algo que hayas vivido que haya dejado mucho impacto en ti?**

M. Pues si Nayeli en el año de 1991 hace como 14 o 15 años mi hijo Ezequiel se quemó su cuerpecito con alcohol y fue un periodo muy pesado después de eso viene un periodo de depresión muy largo hasta tuve que llevar tratamiento psiquiátrico Nayeli, tenía yo ansiedad y angustia, no se me desgastó mucho emocionalmente y pues fui con un medico general y ya luego me mando con un psiquiatra las primeras sesiones fueron muy malas la verdad en vez de sentir una mejora sentí que me estaban afectando y si le reclame ya después el me dijo que yo hiciera las preguntas y ya volvimos a tener una buena relación medico paciente, la ultima vez que lo vi hace como 4 o 5 años pues llevamos buena relación la verdad si me sirvió, luego como en 5 años después le dio apendicitis al ISSSTE, la pusieron en observación que por que le tenían que hacer unos estudios, y nos tuvieron toda la tarde y parte de la noche y en la noche la operaron y la dieron de alta como a los 3 días, pero cuando estamos en la casa se nos puso muy mal y otros 3 días estuvo en el hospital y el doctor nos cito a los dos que por que quería hablar con los dos nos dice que era muy serio, y nos dijo que nuestra hija tenía cáncer yo le reclame pues según todo estaba bien y ya nos explico que en el apéndice había un tumor canceroso maligno, y ya la canalizaron y la atendieron en onco pediatria, ya la atendieron y le dieron tratamiento y estuvo 5 años en este tratamiento y actualmente tiene vigilancia anual, aparentemente ya todo esta controlado y pues hemos tratado de que lleve una vida normal, ahora ya tiene 21 años, ella ya se va recibir de trabajadora social y ya esta haciendo su servicio social en la procuraduría, ya nada mas le hace falta titularse yo creo que mi esposa ya ni se acuerda de este compromiso que tenemos con ella, puede que por eso me haya enfermado de diabetes.

**N. ¿Bueno cambiando de tema hace cuanto tiempo padece la enfermedad?**

M. Como 2 años y medio fue por que me vio el medico y me dio el diagnostico si note un cambio físico y emocional, actualmente me siento bien sin ningún cambio me siento normal la verdad ya no me preocupa me siento bien pero yo si tenía la intención de tener una platica con alguien como tu acerca de todo esto. Yo a veces creo o bueno no entiendo la actitud de mi esposa me siento confundido yo creo que ella también no esta bien yo creo que esta en la menopausia pero no se cambia muy rápido lo hace irracionalmente y de cosas que no tienen sentido, hay veces que estoy un poco vulnerable.

**N. ¿Hace rato comento que un medico le mando hacer unos estudios y ahí le diagnosticaron la enfermedad por que fue a ver al medico se sentía mal?**

M. Mira yo generalmente me hago un chequeo anual, pero voy con mi medico familiar y me hacen estudios de todo lo general y entonces en uno de esos exámenes se dio cuenta que estaba mal, a horita ya me controlo, y que la baja de peso pues era parte de los síntomas.

A mi me gusta leer sobre todo este tipo de cosas y ahora estoy leyendo sobre hematología.

**N. ¿Y como le controlaron la diabetes?**

M. No nunca me dio unas pastillas el Dr. Del ISSSTE me dijo que me las tomara y las tome como medio año me tomaba como 3 pastillas al día y me hizo unos exámenes y ya estaba normal me explico que tenía que seguir el tratamiento y la verdad ya no me tome nada y pues ya me eh sentido mal, luego como aquí como hay un doctor me volvió a hacer estudios y me dijo que estaba normal que no tenía nada, sabes Nayeli a veces yo soy un poco hipocondríaco por que

<sup>52</sup> Ver archivo entrevista No. 25 realizada el 4 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

cuando me atendía el psiquiatra yo le decía mis síntomas pero a veces era mas lo que yo me hacia creer. Y reconozco que el me saco adelante y a fin de cuentas tuvo un buen resultado.

**N. Cual fue su sentimiento cuando se enteró que tenía diabetes...**

M. Te digo sentí que me moría en ese momento sentí que me moría, mi autoestima se bajo mucho ya no me rasuraba tenia flojera no comía bien, luego mis amigos y compañeros me reclamaban por que no les hablaba y pensé que me iba a deprimir de nuevo y a luego me explicaron que no por tener la diabetes te tenias que morir que hay personas que viven con ella como si nada, luego Martín mi hijo me dijo hay papa pues si vas a vivir otros 10 años bien como si nada la verdad si soy muy drástico.

**N. Como afecto la enfermedad a tu familia...**

M. No creo que haya afectado mi esposa me dijo que lo tomara con calma ella me dijo que ella no creía que yo tuviera diabetes, luego me reclamo y me sacudió por que me dijo que no quería que volviera a caer en la depresión y luego me acorde de mi compromiso con ellos.

Pues yo no considero mi enfermedad como un castigo yo sentí como te diré y me pregunte por que a mi, por que me sentía mal yo no voy a poner en tela de juicio mi salud y pues no yo baje mucho de peso me dolía el cuerpo las piernas, la cabeza, pero no fue algo que yo provocara.<sup>53</sup>

**N. ¿Hace cuanto se entero que tiene diabetes?**

F. Hace 15 años en 1990.

**N. ¿Como se entero?**

F. Pues la sintomatología nos hizo en un momento dado por los antecedentes que tenemos de familia acudir al médico y resulta con diabetes.

**N. ¿Usted por que cree que le haya dado la diabetes o a que se lo atribuye?**

F. Pensamos muchas veces que hay una cuestión hereditaria pero también hay descuido y malos hábitos de alimentación, malos hábitos de vida y algo se nos complica en un momento dado que no lo hemos cuantificado y pues solo necesitamos un detonante para que surja la enfermedad.

**N. ¿En el caso del trabajo usted tenía mucha presión o estrés?**

F. Mucha presión.

**N. ¿Por que, que era lo que hacia?**

F. Manejaba mucho el área comercial y esta área se basa exclusivamente en resultados las cuotas de ventas son fijas y son fijas por un corto tiempo pero al semestre esa cuota se vuelve a incrementar y al siguiente semestre se vuelve a incrementar eso por hablar del área comercial y dentro del trabajo estoy asignado a otro tipo de áreas como es abastecimiento, logística y también recuperación todo lo que son cuentas por cobrar todo lo que es crédito y cobranza general de una compañía y me encargaba de todos los aspectos de todos los departamentos de contabilidad, producción, almacenes, ventas, dirección o sea veía todo.

**N. ¿Que tipo de síntomas presentaba?**

F. Únicamente baja de peso no agotamiento pérdida de peso si y alarmante.

**N. ¿Que tipo de tratamiento lleva usted?**

F. Primero me empecé a controlar en base a puras pastillas y de diferentes nombres empecé con mellitron, después tolbutamida, glibenclamida en fin muchos nombres pero con la misma característica.

**N. ¿Actualmente lleva el mismo tratamiento?**

F. No fueron ya eficaces de unos años para acá y me prescribieron insulina, deje de tomar pastillas.

**N. ¿Cuanto años tomo pastillas?**

F. Como 12.

**N. ¿Entonces lleva 3 años con la insulina?**

F. Si.

**N. ¿Que tipo de insulina es?**

F. Empecé con nph, después me cambiaron a insulina lispro después regresé a nph por indicación del médico internista al no tener resultados empecé a

<sup>53</sup> Ver archivo entrevista No. 26 realizada el 26 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

combinar insulina nph con insulina lispro la nph es de acción intermedia y la lispro es de acción rápida no me dio resultado y actualmente estoy con insulina se llama insulina glacida.

**N. ¿Que sintió cuando se entero que tenía la enfermedad?**

F. Que tenía que cuidarme.

**N. ¿No fue de gran impacto el enterarse?**

F. Yo creo que si es una situación que tratamos de serpentearla con cierto dejo de no me interesa tanto, pero es un sentimiento superficial pero en el interior sabemos que mentalmente nos está haciendo trisas si sabemos que vamos a tener que llevar a cabo un cambio pero completamente significativo.

**N. ¿Como asumió su familia el hecho de que usted presentara la enfermedad?**

F. Al principio se puede decir que desconocían tratándose de mi esposa se puede decir que desconocía la gravedad de la enfermedad pero una vez que se fue documentando una vez que fue aprendiendo a saber que era la diabetes no únicamente mi esposa sino mis hijos empezaron a conocer y a lidiar con esta enfermedad que yo tengo.

**N. ¿Con la diabetes usted se ha visualizado en el futuro de alguna forma o a horita vive su enfermedad y no ha pensado más?**

F. Si lo pienso, si no lo pensara no me cuidaría y de lo que yo pienso que sea una vida normal aunque nos dicen que la calidad de vida va a ser igual pero yo pienso que es mentira porque la calidad de vida no puede ser buena ni regular a lo que antes estábamos acostumbrados porque con esta enfermedad las presiones de trabajo, el estrés, lo que sucede en fin esto es un detonante para que nos salgamos de control y tengamos los clásicos altibajos del diabético hiperglicemia, pocas veces hipoglucemia pero debemos comportarnos de la mejor manera posible en muchos aspectos para que tratemos de estar bien.<sup>54</sup>

**N. ¿Usted desde cuando padece la enfermedad?**

R. Desde hace nueve años este mes de mayo ya son 9 años completamente con la diabetes

**N. ¿Como se dio cuenta que la padecía?**

R. Los síntomas son la boca seca, sed y tomas agua y quieres ir inmediatamente al baño a desalojarla y son los síntomas clásicos de la diabetes orinar mucho, tomar mucho agua y empiezas a sudar mucho y te das cuenta que tienes la diabetes cuando yo llegue con el doctor del ISSSTE yo ya sabía que tenía la diabetes me hicieron pronósticos y señor usted tiene la diabetes si doctor ya se que la tengo usted dígame que tratamiento seguir y yo trataré de seguirlo al pie de la letra

**N. ¿Y usted el enterarse que la tenia no le resulto algo?**

R. Pesado no porque como yo sabía de mis abuelitos, a mi mamá y tres tías hermanas de mi mamá de Veracruz un tío que se parece mucho a ella que está en Nezahualcoyotl la padecen y yo ya había leído que la diabetes es hereditaria y más si se guarda uno un coraje o un susto y yo digo ese es un 50% que es hereditaria y otra porque hice un coraje muy fuerte en ese años de 1997

**N. ¿Que coraje hizo?**

R. De unos chamacos grandes que el pegaron un balonazo a unos niños que andaban jugando fútbol que yo los llevaba a jugar fútbol, traía yo equipos de niños y unos grandes le pegaron un pelotazo a un niño y me molesté mucho hasta tenía ganas de pelearme con ese muchacho y los otros papás no me dejaron y me tragué el coraje y siento que de ahí me enfermé yo de no poder desquitar el coraje porque siempre me gustó pelearme y es un defecto malo y es que cuando estábamos chavos todo lo queríamos solucionar a golpes y patadas y lo quise solucionar así y no me dejaron

**N. ¿Que tipo de tratamiento sigue?**

R. Lo normal seguir la dieta y tomar esas pastillitas la glibenclamida dos en la mañana dos en la tarde y dos en la noche

**N. ¿Y lo ha tomado durante estos nueve años?**

R. Si

**N. ¿Le ha resultado efectivo?**

<sup>54</sup> Ver archivo entrevista No. 27 realizada el 20 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

R. Si ni para atrás ni para adelante

**N. ¿Porque le resultado pesado?**

R. Porque hay días que se te quita el apetito totalmente y nada más quieres líquidos y empiezas a bajar de peso y hay otra semana que te da un hambre y quieres comer de todo y no puedes y siempre se te queda el hueco, comas lo que comas te queda un huecote en el estómago y no sientes satisfacción con nada de lo que comes te llena y te sientes mal porque nada te llena y comes de más y se te infla el estómago porque la digestión no la tienes, se sufre mucho el primer año de diabetes ya si pasas el primer año lo demás lo puedes sobrellevar nada más he tomado la glibenclamida pero si el doctor dice que no me baje la glucosa y el doctor dice ya es tiempo de que se ponga insulina me inyecto porque yo inyecto a mi mamá luego yo le inyecto su insulina le ponemos 5 mililitros entonces yo se de eso como ponerme la inyección no es nada nuevo para mi la insulina y si la llego a necesitar me la aplico con tal de sobrevivir otros años más es bonito ir a trabajar, a convivir es bonito los fines de semana en la familia hay que encontrarle el lado amable

**N. ¿Ha tenido apoyo por parte de su familia?**

R. Si comprensión y buen trato y no se diga de mis tres hijas con todos con mi esposa con mi mamá y con mis hermanas

**N. ¿Ha sido normal su vida a pesar de la enfermedad?**

R. Si porque ganas de trabajar no me faltan que hace poco todavía iba yo a jugar fútbol ya este año no pude porque tuve que estar al pendiente de ella y mi vida normal sexualmente estoy bien porque sigo con ese instinto deseo hacia mi mujer, ir a jugar fútbol, ir a trabajar es increíble pero en las fiestas soy de los que más bailo y de los últimos que nos vamos y seguimos bailando y aguanto las desveladas y aguanto el baile y se bailar de todo

**N. ¿Algo mas de la enfermedad que le suceda?**

R. Nos da mucho sueño en las tardes ahora normalmente de cuatro a cinco o a seis me duermo, duermo de tres a cuatro veces a la semana todo depende si no tengo que ir al sindicato o hacer algún trámite llego temprano y de cuatro a cuatro y media me dormí antes no lo hacía me duermo muy noche y me paro temprano y duermo muy noche y me despierto muy temprano y en las tardes me echo mi siesta eso y el dolor de cabeza<sup>55</sup>

La sed, la orina frecuente y la baja de peso son los síntomas más significativos en los hombres, esto esta reflejado en su discurso, aunque aparece también el cansancio y de una forma casi inexistente el no tener síntomas, aunado a esto en lo que coinciden con las mujeres en que ellos también adjudican la enfermedad a cuestiones emocionales, tales como sustos o simplemente estrés, también la mayoría dice haber enfermado por no tener una buena alimentación y por exceso de trabajo.

En los medicamentos, el que se encuentra de mayor consumo es la glibenclamida seguida de bieglucón, después de metformina y mellitron, además de insulina, dietas y algunos de remedios naturales, así que en comparación con las mujeres no existe una diferencia significativa, sin embargo las pocas diferencias son observables.

---

<sup>55</sup> Ver archivo entrevista No. 30 realizada el 5 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

### **Alimentación (antes y después)**

“Dime qué comes y te diré quién eres”, dice el dicho popular. Lo anterior tiene mucha razón, ya que connota el “mantenimiento” que un individuo da a su cuerpo, haciéndolo gozar de una estabilidad mental y salud fisiológica.

Todos los alimentos que ingiere el ser humano regulan las funciones del organismo, haciéndolo -más o menos- propenso a padecer determinadas enfermedades, según la cantidad y tipo de nutrientes o alimentos que éste consuma. Sin embargo, no sólo basta con consumir lo adecuado, en las cantidades recomendadas; también es necesario que cada uno de los alimentos sea ingerido con tranquilidad y plena conciencia de su importancia para mantener la salud física y mental.

La dieta alimenticia que una persona lleva antes y después de la diabetes, con olores, colores y sabores característicos, promueve -en grado inconsciente- el desarrollo o estancamiento de la enfermedad, pues al no ser razonables con la cantidad y tipo de alimentos consumidos a diario, muchos sistemas terminan corrompiéndose o desequilibrando algunas funciones vitales del cuerpo. Es decir que, el mismo individuo envicia la fisiología de su organismo, adaptándolo o deformándolo de alguna manera para que no sufra un aparente malestar.

Al entrar en tratamiento, la persona se hace consciente de que ciertos alimentos o condimentos no son los apropiados su condición. Es así como deciden someterse a dietas, capaces de disminuir los excesos en sabores y alimentos. Lo anterior permite a la diabetes mantenerse, sin alterar aún más los síntomas.

Se habla de sabores, colores y olores porque ayudan a estudiar la condición de un sujeto con su cuerpo. Por ejemplo, el sabor predominante en los alimentos, genera una condición distinta en el cuerpo que si se ingirieran otras. Por otro lado, los aromas u olores estimulan el olfato, haciéndolos poco sensibles a otros y por

consiguiente, crea un déficit en la percepción de los sabores, ya que no se permite tener variedad de gustos. Los colores son indispensables pues dejan ver el tipo de emoción que mantiene la persona y su armonía con el ambiente.

**N. ¿Como es su alimentación antes y después de que supiera que estaba enferma?**

G. Pues siempre ah sido la misma, sopa guisado, café negro o con leche, azúcar, canderel y muy de vez en cuando carne. Nunca he llevado una dieta.

**N. ¿Por qué?**

G. Por que me duele mucho la cabeza si hago dieta. La carne me la prohibieron en el seguro se supone que debo comer pollo pescado pero no tengo dinero para comer eso o cosas especiales en nada ha cambiado mi alimentación.

**N. ¿Qué sabor predomina en tu comida, que sabor te gusta más?**

G. Cualquiera con picante, aunque me hace daño, también lo dulce los chocolates, me gusta el café, además del sabor por el olor.

**N. ¿Cuales son tus colores favoritos?**

G. El rojo y el azul clarito, luego el amarillo el negro no me gusta.

**N. ¿Estación del año favorita?**

G. El invierno, por el frío, porque el calor no me gusta<sup>56</sup>

**N. ¿Ha notado cambios en su alimentación antes y ahora que sabe de la enfermedad?**

L. No, si mira por ejemplo, a mi me fascina el spaguetti así bien picosito con mucha crema y queso cotija, comía mucho, estaba gorda y comía mucho, deje de comer eso las sopas todo lo que es eso no te lo como lo que no puedo dejar es la tortilla, yo el pan me da lo mismo, si no como en tres días o cinco no lo como y cuando me dan ganas le digo sabes que tengo ganas de una concha y me la como

**N. ¿Por ejemplo a horita que come de verduras y de carne?**

L. No, mira según el intestino ya no da para remoler la carne bien y si me como una carne en la mañana, ya no como en la tarde porque me siento toda mal, tengo sueño y además siento que se le echa a perder uno el estómago y tiene uno unos gases muy feos y he dejado la carne, si como verdura en la mañana tomo papaya y leche y un pan aunque el pan casi no por ejemplo dos o tres quesadillas y tantitos frijoles, al medio día el guisado, pollo y el caldo con verdura, me aso dos nopales lo que no puedo es el huevo pero no se que día en diciembre el veinticinco que me como un huevo en la noche porque yo ya no aguataba, no se porque el huevo y la tortilla no puedo dejarlo, dicen que es mucho colesterol pero no puedo, hago dos le echo una yema y la otra la tiro ya no son dos yemas

**N. ¿Que sabor le gusta mas?**

L. Sabor como

**N. ¿Lo dulce, salado, picoso?**

L. Lo picoso pero a horita ya no porque se te echa a perder todo los dientes ya tengo dos postizos, acá este ya no, pero ya no puedo masticar nada por ejemplo las tortillas tiesas a mi me gustan mucho pero no la puedo comer y lo dulce no pero pus haber soy miel de todas formas y siempre he sido más salada a la comida le pongo un poquito más de sal, eso lo que si he sido muy salada y agua me decía una amiga que tome mucha agua y yo casi no tomo nada pero que por el riñón necesito que por no se que, y que no tanta sal.

**N. ¿Que colores le gustan?**

<sup>56</sup> Ver archivo entrevista No. 4 realizada el 19 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

L. El rojo, negro pero así colores tengo de todos uno en especial el blanco mi cama debe ser blanco lo blanco me fascina en mi casa todo me gustan pero favorito que yo tengo más el blanco.

**N. ¿Aromas?**

L. Suavecitos lo dulcesito

**N. ¿Estación del año que le gusta más?**

L. El invierno<sup>57</sup>

**N. ¿Ha notado cambio en la alimentación antes y después de la enfermedad?**

M. No, de ella siempre ha comido mucha fruta y mucha verdura, le gustaban cosas verdes o ensaladas crudas y continua pero ahora más pues antes las acompañaba con algo y ahora no puras verduras y frutas y ella así lo pide.

**N. ¿Ahora no come carne?**

M. Si la come solo que no haga otra cosa se come un caldito de pollo, pero ella misma busca la fruta, verdura, yogurt.

**N. ¿Un sabor característico que a ella le guste o que predomine en los alimentos, a lo mejor un poco de picante?**

M. Picante, si embutidos jamón y salchicha el gusta mucho pero se mide una salchicha o un sándwich de jamón uno pero debe llevar aguacate, jitomate, todo eso.

**N. ¿Olores, que tipo le gusta más, algún olor fuerte de comida, puede ser de flores puede ser perfume?**

M. De todo le gustan las flores que traigo, o si le pongo perfume y huele bonito le hace una y cuando huele a comida dice que huele rico aunque ya quiera comer.

**N. ¿Si es susceptible a los aromas?**

M. Si, poquito por ejemplo el cigarro le molesta o las comidas que no le gustan no las quiere ni ver.

**N. ¿Colores que usted sepa que le gustan?**

M. Todos los colores le gustan.

**N. ¿Tonos fuertes o bajitos?**

M. Bajitos, como el azul.

**N. ¿Estación del año que le guste más que usted perciba le gusta por ejemplo que le saque a pasear el sol la lluvia?**

M. La primavera y el verano, aunque me gusta el frío.<sup>58</sup>

**N. ¿Nota cambios en la alimentación antes y después de la enfermedad?**

N. Pus nada aquí en la casa, verdolagas, guisados, pollo antes comía pescado

**N. ¿Que alimento no le gustan?**

N. Pues la verdura lo que me gusta chile rellenos, rajas y eso de chile

**N. ¿Le prohibieron algún alimento?**

N. Pues no lo único el azúcar pero más bien fueron ustedes pero no que el doctor dijera

**N. ¿Ahora que alimentos come?**

N. La leche

**N. ¿Come carne?**

N. Muy poca, en general pollo

**N. ¿Come tortilla?**

N. Si mucha el pan ya no me gusta

**N. ¿De bebidas que toma?**

N. No pues no me gusta el alcohol

**N. ¿No pero toma agua o refresco?**

N. Agua, jugos y tes, café

**N. ¿Toma refresco?**

N. No ya no muy de vez en cuando llevo a tomar un vasito

**N. ¿Que sabor le gusta mas?**

N. Lo dulcecito, el picante

<sup>57</sup> Ver archivo entrevista No. 10 realizada el 10 de Marzo de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>58</sup> Ver archivo entrevista No. 13 realizada el 16 de Febrero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

**N. ¿Que colores le gustan?**

N. El rojo, azul, blanco y el negro en tonos claros

**N. ¿Que olores?**

N. No me gusta nada

**N. ¿Estación del año?**

N. Ay! hija pues me gusta el verano y la primavera, pero si esta muy fuerte el frío<sup>59</sup>

La alimentación por ser un factor cotidiano, es algo que todavía cuesta trabajo modificar, ese es el caso de la mayoría de los participantes, pues en una cifra significativa, no reportan cambios que vayan acorde con su condición actual.

Las mujeres se encuentran en este sentido un poco renuentes a modificar sus hábitos alimenticios, de acuerdo con lo recabado dentro de esta investigación se pudo observar que las mujeres consumen verdura aunque algunas dicen que es en cantidades mínimas ya sea antes o después del padecimiento, comen grandes cantidades de tortilla y pan, hay una dieta rica en carnes y pollo, puede ser en guisados, toman refresco, comen refresco y consumen frituras, son pocas las mujeres que no combinan los alimentos mencionados, antes y después de la enfermedad.

Los colores dominantes en este género son el azul, blanco, negro, amarillo, verde, rosa y rojo, de todos estos colores el que fue más indicado por las mujeres es el color azul, aunque a la mayoría le gusta en tonos claros como pasteles, seguido en el color negro y rojo que se igualan en los gustos de estas personas, los demás colores fueron mencionados por pocas participantes quedando en segundo término, para esta investigación será de mayor utilidad el color azul por ser el que más reportaron y se analizó de una forma más detallada en el apartado de análisis de resultado haciendo enlaces con los olores, en los cuales las mujeres reportaron que los aromas que más les gustan son los perfumes ya sea normales o en tonos dulces y las fragancias naturales, esto es en su mayoría en flores y frutas, seguida de aromas de comida como mole o guisados y aromas dulces, claro que existen excepciones que reportan no tener un aroma en particular.

---

<sup>59</sup> Ver archivo entrevista No. 14 realizada el 20 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

El sabor que es característico de los alimentos, gusta al paladar solo que no en todos los sabores, así que en esta investigación fue de mayor auge el sabor picante en cualquier presentación seguido, como era de esperarse en las personas diabéticas, el sabor dulce, de igual forma en cualquier presentación, por ultimo reportado solo por dos mujeres lo agridulce; las estaciones de año hablan sobre lo que nos gusta sentir en el ambiente, prueba de ello es que al preguntarle a las participantes cual era su estación de año preferida, sin excepción la mayoría dijo que el invierno y otoño, y por menor frecuencia la primavera y el verano, siendo estos dos últimos rubros están de igual forma detallados en el análisis de resultados.

**N. ¿Por que cree que le dio esa enfermedad?**

A. Yo pienso en primera el exceso de trabajo, la mala alimentación y sustos

**N. ¿Por que cree que era la alimentación?**

A. Porque no comía a mis horas y cuando comía, comía donde pudiera comer, pues con mi trabajo comía en un estado, en otro estado, comía mucha grasa, no hacía ejercicio llegaba a dormir y por eso

**N. ¿Ha habido cambios de antes ha ahora en su alimentación?**

A. No, la comida que estoy a dieta pues me siento mejor, me siento más liviano, ya el sueño es natural, antes era mucho cansancio, duermo bien ya al baño puedo obrar bien todo bien y me gusta llevar la dieta porque me siento mejor

**N. ¿Que alimentos contiene su dieta?**

A. Pan no como, tortilla una, mucha verdura, mucho agua, nopal asado, carne asado o pollo asado, yogurt de ese vitalina si acaso pan del doble cero.

**N. ¿Que tipo de sabor predominaba y ahora predomina en su dieta?**

A. Insípido, no me gusta el sabor, pero ya me estoy acostumbrando al sabor, no es ni salado ni dulce es término medio

**N. ¿Por ejemplo que sabor le agrada mas lo picoso lo salado, lo dulce...?**

A. Lo picoso, pero ahora ya no como tanto como antes y ahora ya no como tanto como antes.

**N. ¿Que colores le gustan a usted?**

A. El azul

**N. ¿Fuerte claro?**

A. Claro

**N. ¿Y olores?**

A. El tabaco

**N. ¿Fuma?**

A. Si fumo bastante

**N. ¿Que estación del año le gusta mas?**

A. El verano y Primavera<sup>60</sup>

**N. ¿Entonces su alimentación cambio mucho?**

D. Claro que si.

**N. ¿La comida que antes consumía era en la calle y a diferentes horas?**

<sup>60</sup> Ver archivo entrevista No. 21 realizada el 21 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

D. Así es a la hora que tuviera tiempo y con tantas urgencias pues puros taquitos, tortas, cosas así para de momento calmar el apetito y continuar.

**N. ¿Tomaba refresco?**

D. Si, antes si.

**N. ¿Y ahora como es su alimentación que verduras come?**

D. De verduras, de todas te las puedo mencionar pero de todas cocida o cruda me hacen mi platito, platote de zanahoria, calabaza, le ponen nopal algunas fritas, lechuga bueno tantas cosas y yo le pongo unos cachitos de aguacate para que sepa más sabroso.

**N. ¿Carne?**

D. Bueno mira yo como una vez por semana cuando mucho 2 veces por semana pero prácticamente una.

**N. ¿La carne siente que le ha caído mal o le cae mal?**

D. No.

**N. ¿O lo hace por salud?**

D. Pues si meramente lo hago por eso para reforzar la alimentación no por otra cosa.

**N. ¿Pollo, pescado eso si lo come?**

D. Eso más con más regularidad que la carne roja.

**N. ¿De bebidas agua?**

D. Agua sin azúcar.

**N. ¿Que sabor es de su preferencia, que sabor le gusta, lo salado, lo picoso, lo dulce**

D. No como ni sal, ni azúcar a veces poquito para que no diga pero ni azúcar ni sal, no como picante pues como mi esposa esta malita tampoco puede comerlo, para que ocasionar.

**N. ¿Pero le gusta?**

D. No si somos muy mexicanos, como huevos mexicanos pues mira tenemos tantas cosas tan arraigadas que no lo podemos evitar, bueno al menos yo creo que así es al menos la mayoría de las casas les gusta el picante y hay pocas vegetarianas.

**N. ¿Cual es su color preferido?**

D. La morenita, no a qué te estás refiriendo.

**N. ¿Un color de ropa?**

D. Me gusta el beige, el gris el guinda, el negro.

**N. ¿Colores fuertes?**

D. Si prácticamente si.

**N. ¿Estación del año?**

D. Pues la primavera, la primavera porque los demás pues también son bonitos porque tenemos una variedad de climas en este país, que palabra que lo envidiaría cualquiera en otros lados es muy extremo o hielo o agua de plano no hay agua y aquí tenemos pues variado el clima que nos quejamos que haga calor, que haga frío tantito así pero tenemos un clima maravilloso.

**N. ¿Algún aroma que le guste?**

D. Madera.

**N. ¿De fruta come todas las frutas o no come fruta?**

D. Mira pruebo todas pero no mucha por ejemplo el mango, la sandía, la piña solo una rebanada muy pequeña de la que si como es una manzana, un plátano, pero durazno de todo pero no mucho para llenar.

**N. ¿Pan blanco o de dulce?**

D. No pan blanco a veces me compran el integral está también rico.

**N. ¿Pero prefiere el blanco**

D. Yo prefiero un bolillo.<sup>61</sup>

Los hombres en cuestión de gustos alimenticios no difieren tanto de las mujeres, aunque a ellos en un principio no les agradaban de una forma más significativa la verdura, es la que más consumen después de que se enfermaron, después de

<sup>61</sup> Ver archivo entrevista No.23 realizada el 25 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

esto dicen que las carnes, pollo se consumen de igual forma, puede decirse que en una manera balanceada, los guisados, pan, tortilla y frituras no pueden faltar, solo que no se recae en abusos como hasta cierto punto tienen las mujeres, toman refresco de igual forma el agua, tanto en mujeres como en hombres.

Los colores preferidos como el género anterior es el azul en tonos bajos o pasteles, el negro, verde y gris, son los que siguen del azul y por último con menos menciones blanco, rosa, rojo, beige y naranja, si hacemos una comparación con las mujeres no difieren tanto pero si es significativo que hayan coincido en uno particularmente; los aromas u olores que más gusta entre ellos son los frescos o naturales, tales como flores o simplemente la naturaleza, también los perfumes y la comida, igual que en todo caso hay quienes no tienen un aroma en específico.

El sabor dominante para ellos es el picante que se encuentra presente en sus alimentos en general, seguido de lo dulce, lo salado y por último aunque no por ello menos importante lo agridulce, y pues de nueva cuenta se registra la similitud entre los gustos de hombres con las mujeres, donde si se encuentra diferencia significativa es en la estación de año, pues a los hombres en mayor número les atrae la primavera o verano, solo se reporta uno que le gusta el otoño, estos datos están expuestos en el análisis de resultado.

### **Visión de “la vida”**

Esta categoría evidencia a la persona respecto a su propia vida. Proyectos de vida concluidos o frustrados, nuevos objetivos o planes, qué es ser hombre o mujer, qué significa el cuerpo, entre otras cosas; son los aspectos que siempre divagan en la mente del ser humano, pero que en contadas ocasiones logra aterrizar para descubrirse así mismo y conocerse más o mejor. El ciclo de vida de un individuo - para esta investigación, en concreto- es capaz de conducir a un prospectiva de vida más allá del presente, determinando la posible ruta que seguirá su enfermedad.

El concepto de cuerpo permite saber si las personas están en armonía con él. Si se consideran seres integrales o si resumen su cuerpo a sólo la superficialidad (la cabeza). También si lo cuidan o únicamente tratan de hacerlo ver bien; si lo curan de una forma completa o “duermen” la parte que está creando el conflicto. Todo lo anterior para comprender el porqué muchas veces los seres humanos se perciben como ajenos a su cuerpo y no como la parte más importante de éste.

La belleza y su definición hacen referencia a la seguridad y armonía del individuo con su entorno y consigo mismo. La perspectiva que de ésta posean las personas proporciona múltiples conceptos, produciendo –a nivel mental y corporal- malestar o conformidad. La belleza no sólo como la carátula o la muy famosa “tarjeta de presentación”; la belleza como la armonía entre cuerpo, mente y alma.

**N. ¿Que concepto tiene del cuerpo, para usted que es el cuerpo?**

M. El cuerpo...

**N. ¿Que es su cuerpo?**

M: Lo más sagrado, lo debes de cuidar por muchas cosas, porque es lo que te ayuda a trabajar y estar todo el día es una forma de obtener tus ingresos, tus alimentos y puedes demostrar cuanto quieres a la persona, comer, disfrutar todos los sentidos que tienes, eso es bien importante por ese lado por otro yo creo que cualquier cuerpo es bonito siempre y cuando lo traigas arregladito y la gente se va por lo físico y te catalogan por eso si tu eres limpia y te arreglas pues yo creo que es lo más bonito

**N. ¿Que es la belleza?**

M. Todas las personas tenemos algo de bello pero este yo creo que va ligado no hay mujer ni hombre tan feo lo que nos hace feos es nuestra forma de actuar y de tratar a los demás o la manera de pensar, un cuerpo bien limpio y arreglado pues ha de tener algún atractivo.

**N. ¿La palabra belleza?**

M. Bello es todo lo que nos agrada, nos gusta, nos hace feliz

**N. ¿Ha tenido problemas por ser mujer?**

M. Pues en la mayoría de los trabajos buscan mujeres solteras, por ejemplo en la constructora pues yo entre siendo soltera y cuando mi jefe se entero de que tenía un hijo me dijo, como que tienes un hijo la mayoría de las mamás faltan o piden permiso y yo le dije que tiene de malo que tenga hijos, además cuanto tiempo llevo con usted y cuando le he pedido permiso no pues nunca entonces porque hacen ese tipo de discriminación a las mamás que era lo que yo le comentaba, el que tengas hijos no quiere decir nada, si tu eres una persona responsable o irresponsable pues tengas o no tengas hijos lo vas a hacer y nada más

**N. ¿Es bueno ser mujer?**

M. Pues veo a tantas mujeres y hacemos tanto que es sorprendente ser mujer y no lo digo porque sea mujer las mujeres son luchonas, trabajadoras, fuertes y pase lo que pase siempre salen adelante entonces una mujer es bien inteligente y bien fuerte y yo no se porque dicen que el hombre es el sexo fuerte y la mujer débil yo creo que es al revés las mujeres y sobre todo cuando tienes hijos eres muy fuerte, te levantas y sales adelante.

**N. ¿Como ha sido su sexualidad, es activa es buena?**

M. Pues he estado muy reprimida en ese aspecto reprimida por mi pareja, siento que eso es una parte importante en una pareja y aunque mi esposo siempre me

ha reprimido en ese aspecto, cuando yo tomaba la iniciativa decía es que nada más estás pensando en eso, pero a pesar de eso no cambio de ideas y esa es una parte bien fundamental y bonita en la pareja y no es nada más para satisfacer el deseo y cuando quieres mucho a una persona pues sientes que no nada más tener sexo sino sientes el contacto con la otra persona y le demuestras que lo quieres.

**N. ¿Usted tuvo o ha tenido un proyecto de vida, lo ha logrado o aun no?**

M. Siempre he querido tener una profesión, soy secretaria y me ha dado mucho el ser secretaria como sacar adelante a mis hijos siempre he querido tener otra profesión aunque ya estoy mas grandecita, quiero terminar la prepa y estudiar derecho aunque dicen que ya esta muy saturado pero me ha llamado la atención y ojala algún día lo logre<sup>62</sup>

**N. ¿Usted en algún momento de su vida ha sufrido algún tipo de discriminación por ser mujer?**

B. Yo no nunca yo trabaje por doce años fui demostradora y luego agente de ventas 12 años trabaje y nunca y además no me deje no me lo hicieron y no me hubiera dejado

**N. ¿Usted tuvo un proyecto de vida que se llevo a cabo o que n ose ha cumplido o algo que este haciendo?**

B. Algo que haya realizado o que no haya realizado...

**N. ¿Cualquiera de las dos cosas?**

B. Yo se me siento una mujer realizada porque, porque tuve a mi hija y a mi hijo y para mi son un orgullo los dos porque para mi los dos son mis hijos, me siento realizada en todos los sentidos inclusive aunque me haya casado, me haya divorciado y me haya vuelto a casar yo en el he encontrado todo, yo con mi esposo encontré toda la estabilidad que yo quería cuando llegó Fredy mi hijo y el me dijo vas a dejar de trabajar para mi excelente porque así pude cuidar a mi hija ya pude disfrutar a mi hijo porque a mi hija no la pude disfrutar porque trabajaba porque se la tenía que dejar a mi mamá en cambio ya cuando mi hijo Fredy pude disfrutar a los dos y a el como bebe y hasta a horita que ya está grande lo he disfrutado por eso yo me he realizado en todos los sentidos que trabaje, que me compré mi carro que me compre mi terreno y me compré todo lo que yo quise.

**N. ¿Recuerdo que me estaba comentando algo pero lo malo que no recuerdo a raíz de que lo estábamos comentando fue en el embarazo de su hijo Fredy cuando tuvo cuate de agua?**

B. Si no en el embarazo de mi hijo Fredy no fue después cuando mi hijo tenía cinco años fue cuando no yo fui la que nació con cuate de agua, yo mi mamá se alivio de mi con cuate de agua por eso dice que le fue bien es decir, se forman dos bolsas y una es de agua si entonces a la hora de que yo nazco se revienta el agua y yo salgo que ni le dolí a mi mamá y cuando yo tenía la edad de 35 años me hice embarazada pero de un embarazo psicológico si o sea que todos los síntomas pero no traía nada en la matriz, los resultados fueron positivos que bueno no si nos dio gusto pero yo me sentía rara conforme pasaban los meses y yo me sentía rara y sabes que les decía yo a la doctora yo me sentía rara y me dijo, la voy a mandar a hacer un ultrasonido, si me lo mandó hacer y fue ahí donde se dieron cuenta que no traía nada no había menstruación me dolía el busto me creció la panza yo ya hasta usaba batas de maternidad y cual que me mandan a especialidades

**N. ¿Y eso lo que usted no entiende porque usted nunca en realidad decía?**

B. Yo quiero otro hijo o aferrarme psicológicamente, no para nada

**N. ¿Le sorprendió?**

B. Si me sorprendió y que raro pero no estoy pues bueno igual todos lo tomamos tranquilamente pues ni modo

**N. ¿pero automáticamente empezó a bajarle la pancita?**

B. No me hicieron un tratamiento en el ISSSTE y a base del tratamiento me volvió a bajar y ya todo fue normal, no se que pasaría

**N. ¿Para usted que es ser mujer?**

<sup>62</sup> Ver archivo entrevista No. 11 realizada el 23 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

B. Para mi que es ser mujer pues ser mujer es mucho o sea me siento orgullosa porque, porque puedo procrear puedo hacer muchas cosas porque a horita ya aunque no soy una vieja pero ya paso mi ciclo verdad pero cuando lo tuve me sentí muy orgullosa de ser mamá

N. ¿Para usted que significa el cuerpo?

B. Para mi el cuerpo pues así que digamos que hay que tengo que verme bien y que no se me caiga busto y que no pues no yo estoy a gusto con lo que tengo

**N. ¿Le gusta así, entonces la belleza como la vería?**

B. La belleza es bonita la belleza, cuidarse la cara, pintarse el pelo no me gusta verme las canas eso si se hace un hábito más que nada de que tienes que cuidarte tu cara desde tu edad para que cuando llegues a mi edad no te veas tan amargada entonces yo siempre me la he cuidado la cara con cremas en esto y lo otro siempre me he limpiado mi cara siempre he tratado de verme bien no me gustan mis canas, cortarme el pelo arreglarme ponerme buena ropa bueno no bueno ropa pero si andar como a horita ando pero estoy en el quehacer pero me gusta verme bien. Salgo a la calle pintada no maquillada, no me gusta pero si pintada arreglada y bien vestida porque si no imaginate luego me dice el pues a donde vas a chihuahua pues que tengo que ir a algún lado o que pero hay que ver la belleza interna y externa pero más que nada tu auto estima si usted tiene su autoestima por los suelo así seas la más bella de todas no se te ve si on o pero si tienes tu auto estima bien pues yo pienso que te levantas con ganas bañarte de arreglarte, de salir a la calle y ver y traer, de hacer lo que vas a hacer y con gusto se puede porque va a llegar tu esposo, va a llegar tu hijo.

**N. ¿Su sexualidad digamos que es buena?**

B. Si

**N. ¿La sexualidad fue algo que aprendió desde el principio que le hayan enseñado sus papás o lo aprendió con la vida?**

B. No mis papás, los papá de antes no le hablaban nada de sexo bueno mi mamá no me dijo ni de mi menstruación, me llevo y dije que me habrá pasado y ya llevo y le digo mamá mira si me dijo eso te va a pasar. No es como ahora que puedes hablar con los hijos de sexo, puedes hablar mira hijo cuídate ay si te sale algo hay condones ya estás más abierta a hablarles del tema pero antes cuando ellos platicaban de cómo nacían y tu te acercabas no olvídate, vete de aquí. Ahora ya en la escuela se les enseña en la televisión y esta bien porque, porque había mucha ignorancia y ahora ya la que se embarace es porque quiere si o no.

El hombre es hombre y se dice agarra tus pollitas porque mis gallos andan sueltos, pero el deseo sexual va bajando con la enfermedad eso es normal ya no es como antes si tenemos relaciones pero no es como antes ya no son tan seguidas y tratamos de que sean buenas ya no es cantidad, ahora es calidad la verdad por lo mismo.<sup>63</sup>

Las personas encierran muchas cosas en sus vidas, y en cuanto como se perciben es importante por ejemplo cuales son sus proyectos de vida y si es que los han logrado o no. Las mujeres perciben estos proyectos alrededor de los estudios, es decir, hay mujeres que no pudieron terminar sus estudios y esto es causa de que se haya quedado truncado ese deseo, aunque hay otras que desean o ya están reincorporadas a esto, otro sueño en camino es tener casas propias o cosas materiales que les ayuden a solidificar sus vidas, y sentir una realización personal por medio de estos logros, muchas desean que sus hijos terminen sus estudios para compensar de alguna manera que ellas no lo pudieron realizar, algunas ya cumplieron estas metas pues hijos o hijas ya se terminaron o

<sup>63</sup> Ver archivo entrevista No. 12 realizada el 3 de Febrero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

están a punto de terminar, existen los casos que nunca se han forjado proyectos o metas, simplemente siguen su vida como algo normal sin pensar en lo que pueda suceder más adelante, y los casos menos reportados son aquellos que desean conservar un buen trabajo para poder tener un sustento económico estable, las que quieren viajar o poner un negocio propio, todos estos datos se pueden ver con mayor exactitud en las entrevistas, para ello se pone un fragmento significativo.

La manera en la que describen el cuerpo puede ser reflejo de cómo se ven a sí mismas, así que, estas personas, en su mayoría ven al cuerpo como un templo o algo sagrado, algo que se tiene que cuidar, algunas lo ven como algo que les dio Dios, otras, solo sirve para moverse, unas como una maquina increíble, significa el estar vivo y hay quien no sabe como expresar este concepto y no dijeron nada; para este género la belleza es más representativa en lo físico, algunas en lo espiritual, la salud y lo interior pero de igual forma hay quien no tiene muy claro como expresar su opinión ante esta palabra "belleza".

El ser mujer puede ser concebido bajo muchas opiniones pero sin lugar a dudas la más importante es que las mujeres creen que su papel es importante porque tiene la oportunidad de hacer realidad el don más grande entre los seres humanos que el poder parir hijos, pues aunque se sabe que el hombre tiene un personaje importante dentro de esto, la mujer es la que gesta a los hijos y los tiene, esa es la impresión más grande y valiosa para la mayoría de las mujeres entrevistadas, por otro lado hay quienes consideran que en esta sociedad es difícil que la mujer se desenvuelva por la complejidad que existe en como se ve al hombre y mujer, otras son víctimas de la vida, pues aunque tienen una vida completa se manipulan alrededor de situaciones personales como lo es la vida de pareja, aunado a esto se encuentra el como es que llevan su vida en la parte sexual, ya que es importante porque determina en gran parte el estado de ánimo de cualquier persona y en este caso la gran parte se considera con una sexualidad normal y tranquila, existen casos que consideran su sexualidad como una parte reprimida y otras activa, en esta diversidad de mujeres entrevistadas estos son los datos más importantes.

**N. ¿Como es su sexualidad como se dio, es buena es regular, como se dio?**

D. En cierta edad fue exagerada ni decirte cuantas veces ni con cuantas mujeres no quisiera meterme en ese rollo, pero si fue muy acelerada actualmente muy tranquila hasta pasiva diría yo en comparación de cómo se dio hace algunos años.

**N. ¿Para usted que es el cuerpo como es su cuerpo?**

D. Mi cuerpo es algo que tenemos que cuidar si no lo cuidas no lo atiendes hasta que sientes alguna molestia te doy un ejemplo quieres usar unos zapatos bonitos te los pones aunque te aprieten aunque estés molesta, pero si cuidas tus pies te pones unos zapatos cómodos y andas tranquila hasta que no te da molestias ahí es cuando dices no, tengo que cuidarlo o tu pelo descuidalo y verás el cuerpo es maravilloso es algo que no se va a volver a dar, lo mismo si pierdes un dedo, si pierdes no se algo no vuelve a ser igual por eso tu cuerpo es una maquinaria excelente deberás, debes cuidarlo de abajo hacia arriba de arriba hacia abajo como quieras tómallo cierto.

**N. ¿Y la belleza?**

D. Es algo que tenemos que admirar algo que a veces no lo podemos tocar a veces no podemos disfrutar como quisiéramos como admirarte a ti con todo respeto pues es algo fabuloso que nos llena de luz cada día más en nuestra cabecita en nuestra forma de pensar por ejemplo yo a mis hijas las veo hermosísimas como padre no las veo como hombre yo las veo muy bonitas a mis hijas a lo mejor es amor de cuervo pero yo las veo muy bonitas a mis hijas.

**N. ¿Usted llevo a tener o tiene algún proyecto de vida que llevo a realizar o no pudo realizar o ahí esta pendiente?**

D. Mis proyectos siempre han sido de superación nunca han sido estancados nunca han sido de ya tengo esto y ya. No y te puedo mencionar otros siempre quise que mis hijas hicieran sus carreras actualmente van dos y las otras dos esta una a dos años de recibirse por lo menos espero verla y la chiquita es la que quisiera yo que fuera no se algo, algo que le sirviera para defenderse en esta vida tu sabes que si la gente no se prepara tiende a irse hacia abajo o tomas trabajos que no son tan cómodos ni tan deseables como uno quisiera la gente preparada vale más porque, porque tal vez le pone más sentido a lo que es la vida no es que sea denigrante ser sirvienta por ejemplo pero no es igual una sirvienta a una arquitecta por ejemplo hay enormes diferencias y enormes tipos de vida y también pueden recibirse de cualquier cosa y nunca ejercerlo pero eso ya es otro destino.

**N. ¿Como padre ese fue su mejor proyecto de vida, que sus hijas salieran adelante?**

D. Que se superen y a toda persona que pueda decirle que se supere lo hago por que viene mejor por todo, todo viene solito si estás preparada.

**N. ¿Para usted que es ser hombre?**

D. El ser hombre no es tener hombre, el ser hombre es ver las cosas el trato pues con respeto y todo porque uno como hombre puede tomar una decisión, me refiero a la familia por que más que nada es en la familia en la calle pues todos son machotes pero no es lo mismo macho que hombre, el ser hombre es tenerse respeto de ti de toda la gente es decir alguien de provecho y transmitir tus experiencias digamos en gente joven o en niños tal vez o basta en los mismos adultos no crees.

**N. ¿El ser hombre o por ser hombre hay ciertas cosas que tienes que hacer o hacer esto y aquello?**

D. Alguna vez si sobre todo cuando era niño porque había trabajos que realizaban mis hermanas y decía mi mamá mi papá ese no es trabajo de hombres ese es trabajo de mujeres y yo decía no me dejar hacerlo pues no lo hago y ya, pero ya casado hubo ocasiones que tuve que aprender a lavar a guisar, atender a mi esposa, tuve que bañarla y no es nada malo al contrario hago algo y me siento contento por que, porque le fui útil a mi familia a mi esposa a mis hijas en algún momento llegue a bañar a mis hijas cuando eran niñas.

**N. ¿En general como puede decir que ha sido su vida?**

D. Para mi la viví con muchas carencias pero también tuve muchas alegrías y pienso que si volviera a vivir esa vida lo haría con esta experiencia, yo creo que lo haría mucho mejor no es conformismo pero viví muy bien a gusto como toda la gente bueno casi toda porque algunos de mi generación no estaban

conformes con su forma de vivir o con lo que habían logrado o habían hecho yo si hubo ocasiones en que me consentían mucho en mi trabajo pues era yo el que movía todo me consentían me celebraban a veces había crítica pero casi siempre era yo el mejor en todo había quienes tenían mas defectos que yo pero si estoy contento como viví hice cosas que no son muy agradables pero ni modo así viví.

**N. ¿Como que si se pude saber?**

D. Muchas mujeres y ya vez no es malo pero me buscaban no soy vanidoso.

**N. ¿Podía decir que esta orgulloso en forma general?**

D. De verdad a veces uno quisiera tener más pero a veces no lo haces todo por tener más.

**N. ¿Ese fue su caso?**

D. En algunas cosas sí yo quisiera seguir estudiando como fuera en la noche, en la mañana como fuera pero no se pudo, porque había que ayudar tanto chamaco que había y empecé a trabajar a muy temprana edad, 13 años y ahí te das cuenta que otras personas que están más preparadas están mejor, ganan más trabajan menos y uno a entrarle como burro eso es alguna de las cosas que pero mucha gente es así otros peores a poco no.

**N. ¿Entonces esta a gusto?**

D. Si estoy tranquilo, veo mi familia sube alguien me paso a comer tranquilo he mejorado mucho emocionalmente y todo pues ya mis hijas están grandes son señoras, señoritas y me consienten es emocionante de veras te da mucho gusto realmente con un detalle se siente uno de maravilla así me siento yo.<sup>64</sup>

**N. ¿Para usted que es ser hombre?**

R. Pues como para ustedes ser mujer, nada más cumplir con nuestro rol, cumplir con nuestro papel nada más lo mejor posible lo mas cercano a ser un ser humano en toda la palabra, tratar de cumplir en la sociedad, en la familia y a uno mismo con sus gustos, con lo que uno quiere

**N. ¿Nunca ha tenido problemas de discriminación?**

R. No la verdad no creo que he tenido muy buena relación con los muchachos en la colonia cuando éramos pandilleros en mi trabajo ahora que somos trabajadores en mi familia por ser padre cuando soy hijo no todo bien nunca me han discriminado y no lo he hecho y si lo hice ni me di cuenta y si lo hice que me disculpe la persona

**N. ¿Que es el cuerpo?**

R. Lo mejor que ha creado Dios o la naturaleza una maquinaria maravillosa lo que ha hecho Dios o la madre naturaleza es lo mejor

**N. ¿La belleza?**

R. Vale más la de adentro, la espiritual no vale lo material porque de todos modos en esta vida no nos llevamos nada el día que nos muramos no nos vamos a llevar nada y yo prefiero contar con la gente que es mas espiritual, no materialista ni convenenciera, cuando encuentro en el grupo una gente así convenenciera todos nos ponemos de acuerdo bajita la mano y nosotros lo vamos retirando o nos retiramos y que se quede solo y si hay tipos que se aprovechan del grupo de los compañeros a sacar beneficio personal no les importa que el materialismo no les importa cooperar porque al compañero lo lastimaron hay que comprarle una prótesis hay que comprarle unas muletas y esos cuates si los hay en cualquier lugar y hay que retirarse de ellos

**N. ¿En el aspecto de sus proyectos de vida?**

R. Los tuve fue sacar a mi familia adelante primero casarme ya casado ser buen padre lo mejor posible para sacar adelante mi familia, esposa, hijos y hogar después ver que había un poquito más de dinero y comprar otra casa y si sobraba pues podíamos comprarnos un coche y no lo he logrado pero dos casas si tenemos dos casas y un departamentito en cuestión de eso mis metas se cumplieron en cuestión de vivienda para que mis hijos tengan donde meterse y no anden viendo caras en cuestión de eso y esta meta de este año 2006 es

<sup>64</sup> Ver archivo entrevista No. 23 realizada el 25 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

comprarnos un coche que llevo cinco años queriendo comprármelo y no he podido pero esa es la meta el año y cuidar su salud sin salud no haces absolutamente nada seguirme cuidando y echarle ganas para que no se empeore esto <sup>65</sup>

La manera en la que los hombres se forjan sus sueños es distinta a las mujeres pues en ellos uno de sus máximos logros es mantener un buen empleo o conseguirlo, además de tener una estabilidad económica y entre otras cosas como lo es hacer acabado estudios, tener una familia, negocio propio o viajar, pero hay quienes dicen que no desean nada porque todo lo han tenido o no lo quieren porque no se quedaron con sueños reprimidos si no que vivieron como querían y por ello no tienen un proyecto o meta que seguir o no lo han pensado.

La parte de describir al cuerpo no la tiene muy clara, pues no reportan un concepto de cómo visualizan el cuerpo, unos piensan que es lo que se tiene y es lo que hay que cuidar o que es sagrado y Dios lo creo; la belleza la describen como la más importante en lo interior, que junto con la exterior puede tener un gran impacto, solo que hay hombres que piensan que la vida misma es la belleza o la naturaleza que nos rodea por ser la que no ha tocado del todo el hombre.

La sexualidad la describen como un factor normal en sus vidas, sin caer en lo exagerado o en lo inexistente, por supuesto que hay hombres que consideran que sus vida sexual ha sido muy activa pero tranquila, sin embargo no están lejos de lo que opinan las mujeres en cuanto a la normalidad de está.

Los hombres asumen diferentes papeles o roles que las mujeres la mayoría se concibe como los que deben tener seguridad y confianza en si mismos y en lo que hacen para poder solventar sus vidas y las de los que los rodeen, hay quienes se ven dentro de la posición social como proveedores de una familia o de su misma casa, existen también los que quieren formar una familia y tener hijos y poderlos sacar adelante, así como llevar las riendas de su propia vida.

## Religión

---

<sup>65</sup> Ver archivo entrevista No. 30 realizada el 5 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

La fe y la creencia en algo superior a la condición humano es una exigencia del ser humano para poder creer en él mismo.

Las personas se afanan a seres supremos, concediéndoles el don de lo divino y mágico; colocan en esos Dioses su mente y deposita todas sus esperanzas de sanación y realización existencial en ellos.

Dicha condición humana origina gran polémica, pues los individuos dan sentido a al bien o el mal, y de cómo se debe actuar ante cualquier situación.

**N. ¿En la parte religiosa, como la religión le ha ayudado a afrontar las enfermedades que usted padece?**

M. Pues mira aceptarlas con filosofía porque pues la verdad es que me pongo a pensar que he hecho muchas cosas para estar enferma y siento que dios lo que me manda es fortaleza para tolerarlas, aguantarlas y llevarlas lo mejor que pueda.

**N. ¿Esta religión viene de familia, que cosas depositan en la religión en el sentido de ver a dios como una persona que nos puede ayudar o algo así, como es el consuelo de la religión, como lo adquiere y como lo transmite?**

M. Bueno mira, para mi dios es el creador de todo, entre ello estoy yo y entonces siento que el cuando tu te buscaste un padecimiento x o z, el permite que se te de ese padecimiento para que tu moderes tu vivir, pero a la vez te da la fuerza necesaria para que no hagas el drama, sino que digas bueno te puedes morir de otra cosa menos de la diabetes, si tu lo controlas bien, lo mismo el asma, lo mismo todo, entonces el te manda fuerza para que controles tu comida, tu genio, tus malos hábitos como dormir pocas horas, comer a deshoras y todas esas cosas que hace uno y que lesionan su organismo, entonces el te marca la pauta para ordenarte pues dios es orden, entonces el te ordena, te va dando testimonios de su propia vida, te da ejemplos para que tu los trates de seguir para que tu ordenes la tuya

**N. ¿Y en cuanto a esto, va a la iglesia, tiene actividades de iglesia o como es esto?**

M. Mira yo por un lado soy catequista y cada ocho días tenemos un curso de confirmaciones todos los sábados de aquí hasta el mes de diciembre que son las confirmaciones, esto es preparar a los muchachos y a los niños para que reciban la confirmación, aparte damos retiros a los papas de los niños que se van a confirmar pues a veces ellos no saben que es la confirmación y mandan a los niños por tradición pues a ellos los confirmaron, pero no saben ni que es eso, por otro lado preparamos catequistas que es la gente que se dedica a hacer lo que nosotros estamos haciendo, preparamos a la gente para que catequicen a la demás gente, por el otro lado estamos aprendiendo teología estoy en la escuela que se llama zagales del buen pastor en doceavo grado y ahí pues conocí que es dogma, fe, religión, mariología, cristología, genotorología y a horita en este momento estoy estudiando la doctrina social de la iglesia, entonces si tengo muchas actividades, y el domingo dentro de las actividades es asistir a misa.

**N. ¿La religión es parte fundamental en su vida?**

M. Si

**N. ¿Como considera el cuerpo en relación a lo religioso?**

M. Pues es un templo porque uno es hecho a imagen y semejanza de dios

**N. ¿Como lo cuida?**

M. Pues por eso ahora lo estoy dizque cuidando porque ya lo descuide muchos años, por ello ahora como lo que debo de comer, duermo las horas que debo, no teniendo periodos de ayuno prolongado, etc.<sup>66</sup>

**N. ¿Usted practica algún tipo de religión?**

C. La católica

**N. ¿Que significa para usted la religión?**

C. Significa lo más sagrado porque yo me he agarrado mucho a Dios de todo lo que me pasa yo me agarro a Dios, me ha hecho milagros muy lindos, y no nomás a mi yo creo que también a otras personas en especial a mi me ha hecho milagros muy bonitos.

**N. ¿Como que milagros?**

C. Mira yo tengo unas nietas gemelas pero se me fueron del lado, mucho, mucho se me fueron del lado pero como la mamá acababa de obtener otra persona; su esposo se fue a los Estados Unidos y dejó a las gemelas y a ella, y era matrimonio bien y se fue que a hacer dinero y de repente chin que ya tenía a otra persona allá y ella también se encontró a otra persona y rehizo su vida entonces las chiquillas se echaron a perder completamente, se me drogaban, se iban, se quedaban aquí o allá y una de ellas me salió embarazada y me dijo que no lo quería tener, que lo iba a abortar, y yo estoy en contra de eso y aunque un abogado que es lo mejor para una joven abortar, pues a la mejor si pero para mi no y le dije yo estas mal, es tu hijo y si quieres ser la asesina de tu hijo, te vas de mi casa y aquí no te quiero, si quieres tenerlo tienes todo el apoyo mío y de tus tías, si decides abortarlo ya no me digas nada, te vas y no me digas ya me voy, si decides tenerlo me dices; al otro día me dijo abuelita voy a tener al bebé, tienes todo el apoyo mío y ese bebé yo lo crié y a veces que se me alocaba y decía me llevo a mi hijo; primero que nada el niño cuando nació se estaba muriendo porque nació antes de tiempo y tengo un niño Dios muy milagroso y llorando le pedí que nos lo dejara y ahora mi hijo tiene tres años; un día se lo quería llevar en una enojada, y también le pedí a mi niño Dios, no dejes que se lo lleve, a donde lo va a llevar a quedarse con la bola de pelados y me puse a llorar, me dijo ten a tu chiquillo ahí te lo dejo y muchas cosas que yo les digo, yo no me cambiaría de religión porque hay muchas cosas que yo le he pedido a Dios y cosas que me ha concedido.

**N. ¿En cuanto a la enfermedad usted ha sentido apoyo por parte de la religión?**

C. Si, no tiene mucho, va a hacer dos años en abril que la hija mayor se estaba muriendo ella decía que era gastritis, y no era su vesícula junto con el páncreas, cuando yo la lleve al doctor un viernes santo y nos dijo si se va a llevar a Lupita a algún lado ya nos dijo que no porque aquí es muy caro, eran 20000 pesos de la operación y desgraciadamente no los tengo, nos dijo si se la va a llevar a algún lado pero ya porque esto se le puede reventar, me la traje a las ocho de la noche desde San Juan Teotihuacan hasta aquí hasta el Distrito y la fui a meter al Rubén Leñero y ahí me la dieron a las dos de la mañana, de ahí la fui a meter a Tlalnepantla a otro hospital entonces me la dieron a las 5 de la mañana y ahí se le reventó la vesícula de ahí agarramos un coche y me la traje al Juárez y mi hija la chica tiene 30 años andaba movida ella andaba arreglando y nos espero acá; le pedí tanto, tanto a Dios mi hija, no lloraba nomás le pedía, no podía yo llorar, a esas horas andaba para arriba y para abajo con mi hija y yo le pedía tanto a Dios por mi hija y yo le decía volviste a nacer, porque el mismo doctor que la canalizó después le dijo yo creí que no pasaba el día y lo paso, cuando me dijeron que ya estaba en su cama, que ya le estaban haciendo estudios, le habían puesto sondas por abajo y por arriba para sacarle todo lo que se le había reventado, me mando decir mamá dice Lupe que ya esté tranquila que ella le va a echar muchas ganas, a esas horas fue cuando me solté a llorar, cuando ya vi que estaba en manos de Dios y le dije a Dios, yo que quisiera que se salvara mi hija porque es mi hija pero que no sea lo que yo quiera Padre mío, lo que tu quieras y tu decidas, pero si me la vas a dejar, mándale su alivio pronto, ahí esta mi hija y después me la lleve a dar gracias allá en un pueblito que se llama Topuila, y esta un santuario del Señor de la Misericordia, la lleve a

<sup>66</sup> Ver archivo entrevista No. 1 realizada el 26 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

dar gracias, el día que fui ella estaba internada y les digo yo a todos que el Señor me veía como enojado, como que me acusaba de algo, se imponía ante mí, eso fue como dos ocasiones ya después ya no, ya lo vi tranquilo, que me veía bien pero sí, sí me ha ayudado mucho.

**N. ¿Sus hijas practican la misma religión?**

C. Igual, igual<sup>67</sup>

La religión forma una parte importante en las personas y una prueba de ello es esta investigación, ya que casi todos los participantes tiene esta parte como muy selecta, pues es algo arraigado desde que se les inculcó, la mayoría de las mujeres son católicas creyentes, pero existen las devotas, es importante aclarar que algunas mujeres describen a la religión como un milagro mismo en su vida y esto les ayuda a superarse cuando se encuentra en problemas, ya que encuentran consuelo y apoyo en esta parte, también están las que son cristianas y conciben a la vida de una manera más restringida pero completa.

**N. ¿Cree en la religión?**

F. Somos católicos.

**N. ¿Y le gusta?**

F. Yo pienso que Jesús dejó sus mandamientos amar al prójimo y a las prójimas y lo que hago es ir a misa a veces, no vamos no somos fanáticos por que esa gente es la mas peligrosa.

**N. ¿Usted considera que le ha ayudado en algo la religión?**

F. Yo digo que si por que cuando uno tiene fe y cree en algo es muy importante creer en algo aunque no lo vea pero lo siente de cosas sobrenaturales o hechos que no puede uno darle explicación se los atribuye a lo sobrenatural.

**N. ¿A usted como le ha ayudado?**

F. A vivir en paz, yo por ejemplo por medio de la religión cuando yo tomaba mucho deje de tomar por que fui a jurar un año pasaron meses y otra vez por que los amigos ven el papelito y ya no le dicen nada a uno y luego fui y jure 3 años y aguante luego 5 pero deje eso ahora veo el cigarro y guacala y yo no los dejo que fumen les digo o apagas tu cigarro o ya me voy la mejoría es conciente otos no y se me ayudo mucho.<sup>88</sup>

**N. ¿Usted profesa algún tipo de religión?**

R. Si me creo católico acostumbro ir a misa escuchar la palabra de Dios y creo en la Virgen de Guadalupe entonces soy católico por los que creemos en la Virgen de Guadalupe somos no tanto guadalupanos pero católicos creemos en Dios Padre, Dios Hijo en la Virgen, algún santo como San Pedro o San Judas Tadeo que luego le andamos encargando las cuestiones de la escuela o del trabajo y si es uno católico porque los que no son católicos luego, luego los distinguimos que no quieren para nada a la Virgen y sabemos quienes son

**N. ¿La religión le ha ayudado en lo que pasa en su vida?**

R. Si ayuda porque cuando uno es hombre de fe el ir a orar con Dios en cualquier lugar no solo en la iglesia en el hogar en el parque a sentarse un rato a reflexionar a platicar con el y descarga uno sus emociones a veces hasta sus preocupaciones porque desde niños nos han enseñado que si hablamos con Dios el se lleva esos problemas y tu espíritu, tu alma descansa, ya ore con Dios ya le pedí esto y le pedí aquello y descansas somos gente que acostumbramos

<sup>67</sup> Ver archivo entrevista No. 2 realizada el 12 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>68</sup> Ver archivo entrevista No. 22 realizada el 31 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

ir a Chalmita cada año cada diciembre y a la Virgen cada mes de mayo pasando el 10 de mayo vamos a ver a la Virgen y son descargas emocionales espirituales y te sientes hasta ligero dices puedo caminar de aquí a las Águilas te sientes hasta ligerito y si ayuda en lo personal si me ha ayudado me siento a orar, a reflexionar, a platicar con Dios y me paro del asiento o me levanto de rodillas que estaba y ya me siento que puedo caminar y hasta volar si me ayuda a mi la religión<sup>69</sup>

Las religiones que imperan en esta otra parte de género es los católicos creyentes y con esto se quiere expresar que no son tan apegados a las costumbres de su religión, si no que creen en todo lo que establece, aún cuando no se presenten en las iglesias de forma cotidiana, hay quien es devoto y concibe a la religión hasta cierto punto como su vida y el cristiano que es aquel que radica de forma distinta pero que sus creencias lo llevan a una estabilidad en sus vida.

La región es importante ya que se puede observar que en ocasiones el ser humano esta apegado a ciertas cosas para poder solventar su vida, es difícil para algunos verse solo en el mundo, y sediento de comprensión y de deseos en su vida recurre a muchas cosas entre ellas, alguien en quien creer y con quién consolarse.

La cuestión espiritual, es algo importante, sin embargo en las personas entrevistadas, esta parte no la conciben, dicho de otro modo, no tiene este concepto como algo personal o dentro del un crecimiento corporal, sino que lo contemplan dentro de los significados de religión como sinónimos de alma o hasta de la misma religión, por tanto se consideran creyentes o religiosos, pero sin tener un significado individual o personal de ser espiritual.

### ❖ Análisis de resultado

El análisis de resultado, a diferencia de la interpretación de los resultados, está más relacionado con la teoría de los cinco elementos, por ser ésta la base de la investigación. En el presente apartado se ilustra, con diagramas, las diferentes

---

<sup>69</sup> Ver archivo entrevista No. 30 realizada el 5 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

rutas y procesos de la diabetes. En específico, en el diagrama 1 se describen gráficamente cada uno de los tres procesos de la teoría de los cinco elementos: de contradominancia, de intergeneración y de interdominancia

De igual forma como se ha venido haciendo desde el cuadro de resultados, este se reporta por género. Se comienza del diagrama 2 al 11 que pertenece a las mujeres y del diagrama 12 al 15 que pertenece a los hombres. La ruta se explica en dos partes; la primera que es la que da inicio desde la infancia, hasta la enfermedad. Es decir, la ruta emocional que se encontró desde que ellos describen su infancia, hasta que se les diagnostica la diabetes.

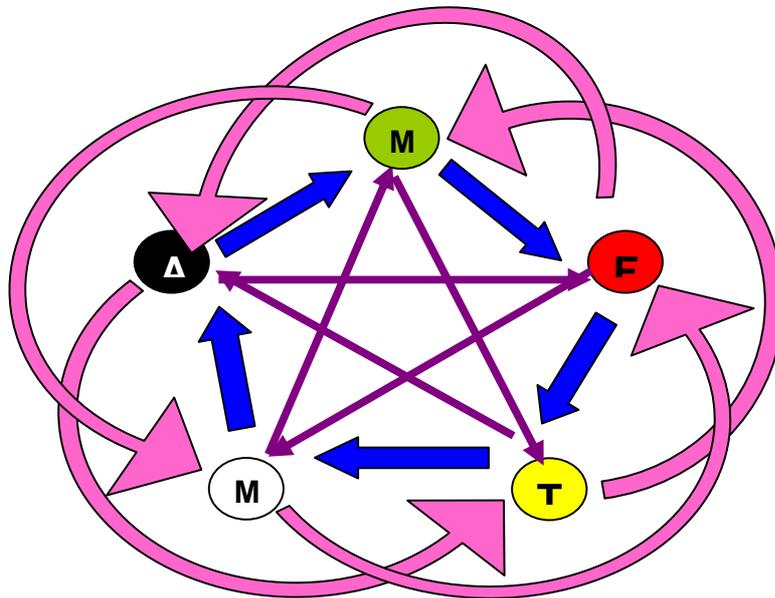
La segunda intenta determinar la emoción dominante a partir de la causa que originó que se enfermara. Explicado de otra manera, quiere decir que, la mayoría de las personas entrevistadas, tanto hombres como mujeres, expresan una causa en particular por la cual se disparó o detonó la enfermedad. Esta causa tiene que ver con que en la actualidad, después de este padecimiento, sus emociones se hayan modificado. En algunas personas, esta emoción es la dominante, y se llama así porque es la que al final está rigiendo en las personas. Puede estar definida o no definida.

Existen personas que posterior a su padecimiento, ya han asimilado o se han resignado a éste, y se encuentran a diferencia de las demás con un estado emocional más definido, pero aquéllos que todavía expresan demasiadas emociones o diferentes formas de sentir en cuanto a su entorno, se pueden englobar como personas que aún no se han definido en alguna emoción.

El diagrama 16 explica de que manera se identifica lo anterior y en el diagrama 17 se observan los casos más característicos del padecimiento. Por último, el diagrama 18 y 19 ilustran uno a las mujeres definidas y dos a las no definidas. El 20, explica a los hombres que no están definidos.

## **Teoría de los cinco elementos**

Diagrama 1



- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border-radius: 50%; margin-right: 5px;"></span> Madera, Hígado, V. B., Ira<br/>Primavera, Verde, Agrio</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border-radius: 50%; margin-right: 5px;"></span> Fuego, Corazón, I.D., Alegría<br/>Verano, Rojo, Amargo</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FFFF00; border-radius: 50%; margin-right: 5px;"></span> Tierra, Estómago, Bazo, Páncreas<br/>Verano T., Amarillo, Dulce</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black; border-radius: 50%; margin-right: 5px;"></span> Pulmón, I.G., Melancolía<br/>Otoño, Blanco, Picante</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: black; border-radius: 50%; margin-right: 5px;"></span> Agua, Riñón, Vejiga, Miedo<br/>Invierno, Negro, Salado</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Contradominancia</li> <li>Interdominancia</li> <li>Intergeneración</li> </ul> |
|--|--|--|

El cuerpo no se puede aislar de la naturaleza, aún y cuando sea cada día menos natural. En el organismo humano debe existir una conformidad con los elementos de la misma naturaleza. El cuerpo es el centro del movimiento en el mundo; el concepto de movimiento debe ampliarse y llevarse a la dimensión de una lectura donde la vida se hace y se prolonga en el cuerpo, espacio único donde se vive, se tiene que respetar las relaciones entre cuerpo y sus órganos como una necesidad.<sup>70</sup>

En la naturaleza existen cinco elementos por los cuales también se rige el cuerpo y encontrarse en equilibrio; aunque esta teoría se explicó en el Cap 2, para este apartado se explica un resumen de los elementos, los cuales son:

- **Madera**

No es solo el lugar donde puede habitar el fuego, es también una posibilidad para poder comprender los cambios climáticos del planeta, lo que incluye las lluvias y su ausencia. La madera y árbol son una imagen que se puede ver en el cuerpo del hombre; único animal que puede adaptarse a cualquier espacio. El elemento madera no solo es hígado y vesícula biliar en el cuerpo, también es tendón, ojos, piel, color verde, sabor agrio, coraje de una emoción que se desplaza con lentitud en el interior del organismo. La madera es el único espacio que puede darle sentido a todo lo que se hace con el principio de la vida.<sup>71</sup>

- **Fuego**

Se relaciona con el corazón, el intestino delgado y la alegría; un corazón de fuego en el centro que late para mantener vivo al cuerpo. Este elemento se ha convertido en el mito del amor y de vida por sus movimientos de sístole y diástole, además porque registra las emociones en cualquiera de sus expresiones, lo que lo convierte en un órgano que puede sentirse su pulsar.

El corazón que ha de trabajar con el intestino delgado, la alegría para obtener los nutrientes para alimentar el cuerpo con un todo, no se puede ver como un intestino con vellosidades que recoge el ki adquirido para mandarlo al hígado y ya con los

---

<sup>70</sup> Lopez, R. S., Jasso, R. C. *El cuerpo humano y los cinco elementos*. [s.p.]

<sup>71</sup> Ibidem. [s.p.]

nutrientes en la sangre viaja por todo el cuerpo para evitar que se mueran las células. El ritmo cardíaco se puede alterar por diversos motivos, como la ira, tristeza, angustia, miedo y alegría, entonces se convierte en el indicador de lo que se siente.

El corazón ha de ser el espacio donde se dan los saltos para poder cambiar los sentimientos e incluso no dejarlos cambiar, sino continuar con los mismos a pasar de que los seres humanos se caracterizan por ser susceptibles de poder transformarse a voluntad. En este elemento también rigen otras cosas como lo es la lengua, los vasos venosos, el calor, color rojo, sabor amargo y estación verano con orientación al sur.<sup>72</sup>

- **Tierra**

Relacionado con el color amarillo, con la tarde, los periodos sin luna, sus órganos son estómago y el bazo-páncreas, tiene que ver con la ansiedad que se puede describir como la preocupación o la auto-preocupación.

También maneja otros órganos como los demás elementos, este se rememora a la boca, y a los músculos, su estación es la de verano tardío, como factor ambiental la humedad y como sabor dominante tiene el dulce, este elemento se explica más detallado en adelante por ser el que predomina en la enfermedad de interés (Diabetes), por ser donde se instala la enfermedad.

- **Metal**

El oxígeno que producen los árboles, alimenta al fuego para que las cenizas den razón a la tierra que da albergue a los metales necesarios en la construcción de un equilibrio con la respiración y los desechos del organismo.

El pulmón como el intestino grueso, harán la función de eliminar los residuos de la obtención de ki adquirido. La piel considerada el tercer pulmón también respira, siendo importante en la expulsión de agua y humedad. La nariz es la expresión de

---

<sup>72</sup> Ibidem. [s.p.]

un inicio donde el aire que se respira pasa al árbol bronquial y el proceso de obtención de oxígeno para la sangre se relaciona con el hierro.

La emoción que domina es la melancolía, por eso en las personas que se enferman de las vías respiratorias casi siempre su enfermedad esta relacionada con los pulmones, síntoma de que están deprimidos o tristes, se vincula con la estación otoño, la sequedad es parte de estos órganos, el color que le va es blanco y el sabor es el picante, la orientación es el oeste.<sup>73</sup>

- **Agua**

El miedo se dice es la emoción que permite conservar el cuerpo alerta del peligro y habita en el riñón y la vejiga, pero el miedo también paraliza y obstruye el funcionamiento de los pies, abre esfínteres uretrales o anales, hace perder el sentido de cordura y cuando se convierte en terror el cuerpo puede quedarse en espasmo, bloqueado o causar un trauma que haga que la alegría de la vida se pierda. Al riñón le va el color negro, en el se almacena la energía vital del cuerpo; le va el sabor salado, por eso tiene consecuencias cuando se da en exceso, puede elevar la presión arterial. Al retener líquidos en el cuerpo, se presenta cuando las personas son diabéticas (el páncreas al dejar de producir la insulina, afecta al riñón en primera instancia, el exceso de glucosa le afecta a las neuronas lo que puede ocasionar que la filtración que se haga no sea la correcta, permitiendo el exceso de líquidos).

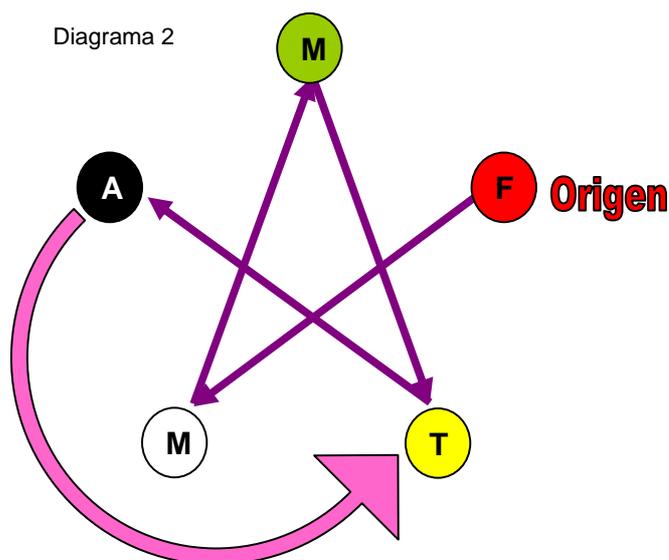
El elemento agua cuando está en exceso puede apagar el fuego del corazón, por eso bombea más y sube la presión arterial, el exceso de agua ocupara la cavidad pulmonar y no se podrá respirar: este caso se ilustra con los diabéticos, centro

---

<sup>73</sup> Ibidem. [s.p.]

principal de esta investigación, por eso en algunos casos se les asocia con algún miedo o susto.

Mencionado lo anterior se dará explicación a los diagramas que tendrán su relación con esta teoría:



## Mujeres

### Primer grupo

Este primer diagrama pertenece al primer grupo de mujeres entrevistadas<sup>74</sup> en el cual se describe lo siguiente:

De acuerdo con las emociones descritas de estas mujeres, ellas comienzan en el elemento fuego que, como se vio en el

capítulo 2, se describe como el que tiene como emoción la alegría que se relaciona con el corazón y el intestino delgado. Aparece de inicio por haber sido durante la infancia personas alegres hasta cierta edad, cuando se comienza a complicar la vida. Entonces de fuego (alegría) pasan en interdominancia (que se describe como el proceso de enfermedad en la teoría de los cinco elementos, pues al romperse la intergeneración que es aquella descrita como el equilibrio emocional dentro del cuerpo, es como comienza a aparecer la interdominancia) con metal que es el elemento que tiene la emoción de melancolía y se halla relacionada con pulmón e intestino delgado.

Dicha emoción, característica del elemento madera (melancolía) se manifestó en las personas después de que describieron alegría o felicidad, ya que al relacionarse con personas y tener diferente proceso de vida conforme fueron creciendo, es como en estas personas aparece la melancolía o la tristeza. Seguido

<sup>74</sup> Ver archivo y cuadro de resultados, las entrevistas:

No. 3 realizada el 7 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

No. 5 realizada el 27 de Febrero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

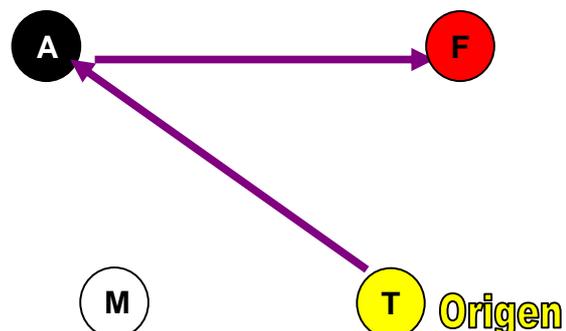
No. 12 realizada el 12 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

de lo anterior, se transfiere al elemento metal en interdominancia a madera en la que se encuentra la emoción, la cual se relaciona con hígado y vesícula biliar. Si esta emoción predomina, se puede decir que las participantes llegan a un momento de su vida que, entre el miedo y el coraje contra algo o alguien, comienza a permitir que al interior de su cuerpo dominen emociones que en algún momento se detendrá. En este caso, sigue el curso la emoción y se instala en interdominancia con tierra con emoción de ansiedad y que es el elemento perteneciente a estómago, bazo y páncreas en el que particularmente predomina la enfermedad de interés (Diabetes), aún y habiendo pasado por tierra no se detiene ahí y viaja en interdominancia hasta el elemento agua que es miedo y maneja a riñón y vejiga. En este curso puede indicar que, la persona después de tener coraje o ira pasa a estados de ansiedad que le llevan a tener miedo. Sólo viaja de este estado en contradominancia a tierra (ansiedad), la contradominancia dentro de la teoría de los cinco elementos es aquella que trae consigo dentro del desequilibrio de las emociones la destrucción, entonces cuando esta aparece dentro de la descripción emocional de las personas, puede indicar que su cuerpo esta en peligro porque esta desencadenando las emociones en una autodestrucción al no saber como reaccionar ante las vicisitudes de la vida, entonces en particular, cuando estas personas se instalaron en tierra (ansiedad) en cuando se detono la enfermedad, la cual pudo ser provocada por una causa en particular (para esta otra mirada, será necesario poner atención a partir del diagrama 18 en el que se describe la enfermedad a partir de la causa o causas que detonaron la diabetes) o simplemente es provocada por descuido o abandono del mismo cuerpo al no atender o conciliarse con las acciones que se van teniendo a lo largo de la vida.



Diagrama 3

Después de la enfermedad, las personas siguen modificando sus estilos de vida, a fin de mejorarla después de sufrir este



padecimiento y es por ello que la emoción continúa viajando.

Como ésta se instala en tierra (ansiedad), en los ejemplos, la emoción viajó en interdominancia a miedo.

Lo anterior puede ser descrito como aquella emoción que después de haber tenido la noticia de enfermarse de diabetes, sufren miedo al no saber como será su calidad de vida con este padecimiento. En el momento de encontrarse en esta fase puede verse que después de una resignación por la condición actual, pasan en interdominancia a fuego, dejándose ver a lo largo de sus entrevista que en la actualidad están tranquilas, ya que la enfermedad ya no la describen como algo catastrófico dentro de su condición de vida, sino que la ven como parte de su vida.

Las mujeres ejemplificadas muestran datos significativos para la teoría de los cinco electos que son el sabor, color y estación de año que les gusta. En la participante número tres sobresale el sabor dulce al igual que en la participante número cinco. Dicho sabor rige en las personas con el elemento tierra y deja ver que su ansiedad sigue presente, aunque a ellas dos y a la participante número 15, les gusta de igual forma el picante. Indican a la melancolía y el color azul como factores en común. Este color pertenece a agua y confirma lo que se describió anteriormente: se manifiesta de cierta manera el miedo. En la entrevistada cinco, color negro, referente al elemento agua, denota miedo y el color rosa en la participante quince que se instala en fuego (alegría siguiendo el mismo esquema.

La estación de año fue descrita de esta manera: la participante número tres le gusta el otoño ya casi para invierno y las participantes cinco y 15 les agrada el invierno. Dicha estación del año es característica de el elemento agua y de nueva cuenta nos habla de miedo en estas personas, aunque se refieran así mismas como tranquilas en la actualidad. **Por tanto estas participantes quedan de la siguiente forma por orden de aparición:**

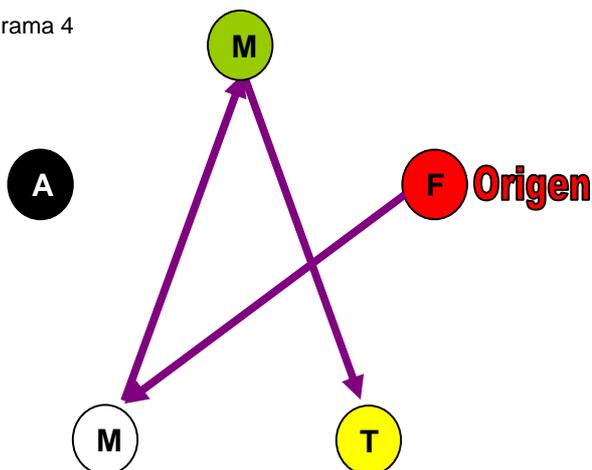
### **Pre- padecimiento**

Fuego 1º	Metal 2º	Madera 3º	Tierra 4º	Agua 5º	Tierra 6º
	Interdominancia	Interdominancia	Interdominancia	Interdominancia	Contradominancia

**Post- padecimiento**

Participante	Metal	Madera	Tierra 1º	Agua 2º	Fuego 3º
			Interdominancia	Interdominancia	Interdominancia
3	Picante Otoño		Dulce	Azul Invierno	
5	Picante		Dulce	Azul, Negro Invierno	
15	Picante			Azul Invierno	Rosa

Diagrama 4



**Segundo grupo**

En el segundo grupo de mujeres<sup>75</sup> comienza también su curso en el elemento fuego. Es decir, con la alegría que se mantiene en la infancia, pero se desplaza la emoción hasta metal en interdominancia, elemento en

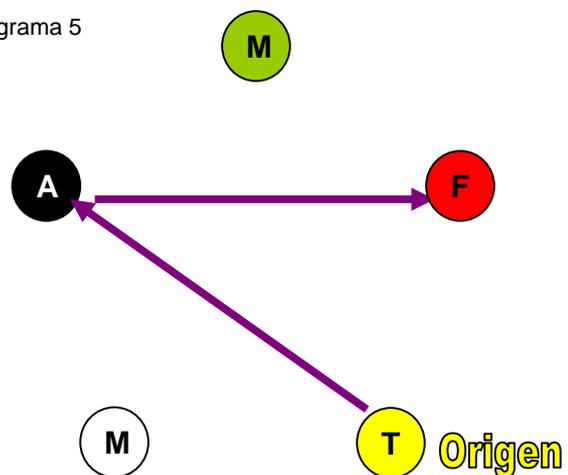
<sup>75</sup> Ver archivo y cuadro de resultados las entrevistas:

- No. 6 realizada el 9 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda
- No. 7 realizada el 19 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda
- No. 9 realizada el 16 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda
- No. 10 realizada el 10 de Marzo de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda
- No. 11 realizada el 3 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda
- No. 12 realizada el 3 de Febrero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda
- No. 13 realizada el 16 de Febrero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda
- No. 14 realizada el 20 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

el que se guarda la melancolía o tristezas. Pueden estar relacionadas con vivencias de estas mujeres al paso de su crecimiento. También se observa en estas mujeres que su tristeza puede estar ligada a que en su crecimiento tuvieron problemas con la figura paterna. En algunos casos, el origen de tales conflictos se debe al carácter, abandono o por ausencia de la figura paterna. Ahí es el punto en donde aparece la melancolía y que se sigue del elemento madera en interdominancia, que expresa la ira, que probablemente pudo surgir después de haber tenido ese vacío o tristeza con el padre.

Por último se instala en tierra que como ya se ha visto es ansiedad y se origina en contradominancia de madera, es aquí donde se instaló de una manera peculiar la enfermedad, pero el curso sigue. Este esquema de inicio de emociones hasta la enfermedad se observa en el esquema 6 que pertenece al tercer grupo de mujeres. Entonces, si la emoción continúa viajando, en este diagrama de tierra, instalación de la enfermedad, viaja en interdominancia al elemento agua y se puede observar que existe un miedo. Como en el primer grupo puede explicarse que al momento de verse ante un padecimiento que no tiene cura, se paralizan, creando un miedo que sólo con la resignación o asimilación de la enfermedad. En cuestiones del proceso de vida es como en ellas viajó al elemento fuego en interdominancia, lugar en donde iniciaron; sólo que la emoción es diferente, ya que en su principio se podía traducir la emoción en alegría.

Diagrama 5



En dicha etapa se puede traducir en tranquilidad, al momento de ver la enfermedad como parte de su vida. En el grupo de mujeres se encontró que los sabores que más predominaron fueron el dulce y picante, es decir, en la participante 6, 7 y 11, aparece el sabor dulce; en la participante 14 aparece el dulce acompañado de picante y fue registrado por las participantes 9, 10, 12 y 13.

Lo anterior indica que en el caso de las mujeres que les gusta el dulce existe una tendencia específica en el elemento que rige la enfermedad. En el caso de las mujeres que les agrada el picante pues siguen manifestándose los miedos, que en su mayoría tratan de suprimir, pero que proyectan en las descripciones de los datos, tales como sabor, color y estación.

En el color, describen en mayor frecuencia el azul, aunque no es el único, pues en las participantes número 6, 7, 11, 12, 13 y 14 coinciden en el azul. Sin embargo, el negro es otro color que se menciona y lo mencionan en las participantes número 6, 9, 10 y 14. Ambos colores se encuentran en el elemento agua y de alguna manera describe los miedos que las personas sienten, aunque no en una manera sobresaltada; el color rojo es también mencionado y está en las entrevistas número 9, 10 y 14.

Perteneciente a este mismo rango se halla el color rosa, mencionado en las entrevistas 11 y 12. Estos colores son característicos del elemento fuego y como ya se dijo se puede reflejar en tranquilidad que expresan estas mujeres. Por último, se encuentra el blanco en las participantes 9, 10 y 14, que pertenece a metal y coincide con el sabor picante, es decir, la presencia de tristeza en ellas.

La estación de año más notoria en este grupo fue la de invierno por ser mencionada por todas las participantes, en las entrevistas 6, 7, 9, 10 y 12. Sólo se menciona ésta y deja ver que, al igual que en los colores, sigue habiendo permanencia en el elemento agua que origina el miedo.

En las entrevistas 11 y 14, aparte del invierno aparece el otoño, es decir que se relaciona con la tristeza. Por último, en la 13 aparece primavera-verano, dando como interpretación de un poco de más desapego de la tristeza encantándose también en la ira y a veces alegría. Por lo mencionado, se puede observar que mantienen la instancia en solo algunos elementos, saltándose o reportando emociones diferentes que es lo que hace que pueda existir en estas personas el

equilibrio hasta que no trabajen con su cuerpo y aprendan a nivelarlas. **Por tanto estas participantes quedan de la siguiente forma por orden de aparición:**

**Pre- padecimiento**

Fuego	Metal	Madera	Tierra	Agua
1º	2º	3º	4º	
	Interdominancia	Interdominancia	Interdominancia	

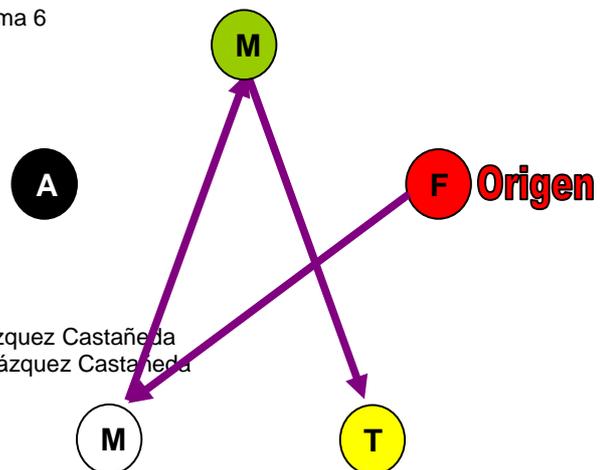
**Post- padecimientos**

Participantes	Tierra 1º	Agua 2º	Fuego 3º	Metal	Madera
	Interdominancia	Interdominancia	Interdominancia		
6	Dulce	Negro, Azul Invierno			
7	Dulce	Azul Invierno			
Participantes	Tierra	Agua	Fuego	Metal	Madera
9		Negro Invierno	Rojo	Picante Blanco	
10		Negro Invierno	Rojo	Picante Blanco	
11	Dulce	Azul Invierno	Rosa	Otoño	
12		Azul Invierno	Rosa	Picante	
13		Azul Invierno	Verano	Picante	Primavera
14	Dulce	Azul, Negro Invierno	rojo	Picante Blanco	

**Tercer grupo**

Como se mencionó en el segundo grupo, el presente diagrama correspondiente al tercer grupo de mujeres<sup>76</sup>. El

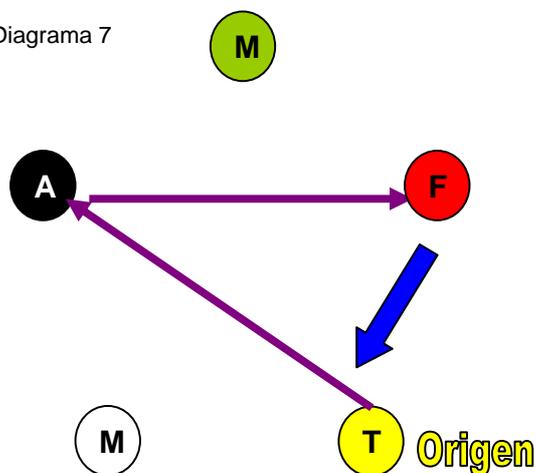
Diagrama 6



<sup>76</sup> Ver archivo y cuadro de resultados, las entrevista: No. 2 realizada el 12 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda No. 16 realizada el 16 de Marzo de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

origen de la infancia a la enfermedad es igual al anterior; comienza en fuego, con alegría en la infancia, pero con el proceso de crecimiento y comenzando a tener una conciencia propia del entorno, esta emoción se va modificando, va viajando hasta instalarse en interdominancia con metal, dominando así la melancolía o de una manera más sencilla en tristeza ante las situaciones que no se puede en el momento remediar y al no poder encontrar el remedio es como se pasa la emoción con el tiempo a madera en interdominancia, al decir que estas emociones viajan, se intenta decir que, puede pasar desde meses hasta años para que exista el cambio o modificación de la emoción en algún elemento, la ira puede ser peligrosa en exceso ya que al existir la represión de los corajes o enojos, se pasa a un estado de ansiedad que es donde estas personas se instalan y en este caso pasa de madera a tierra en interdominancia dominando de momento la ansiedad.

Diagrama 7



En el diagrama 7 se explica como ha viajado la emoción después de que se les diagnosticó la diabetes, esto con el discurso que mantuvieron al momento de ser entrevistadas, en este diagrama cambia el viaje de las emociones, pues en el anterior sólo se quedaba en el curso de tierra a fuego, pero en este diagrama continua.

En tierra (ansiedad) una vez que pasan por el estado de angustia y de miedo, que es agua y esta con interdominancia, pasa a la resignación del padecimiento y viaja hasta fuego. También en interdominancia y que es donde se considera la tranquilidad. Sin embargo no se queda instalada en fuego, continúa su curso y esta vez para por intergeneración a tierra. Es decir que no pasa de un estado ansioso, miedoso y tranquilo en todos los infranqueables hechos de sus vidas, por decir otra cosa, tal vez todavía no definen emociones y por ello continúan en estado de enfermedad.

Estas mujeres en cuanto a los sabores, colores y estación de año, se describen de la siguiente manera: las participantes 2, 16 y 17 coinciden en sabor picante que nos habla de que existe melancolía o tristeza en ellas, tal vez por cuestiones no resueltas de sus vidas, también aparece el sabor agridulce en la entrevista numero 16, se puede explicar al respecto que esta parte no esta muy bien definida pues se encuentra entre ira y ansiedad, por ser este sabor característico en estas dos partes, en la entrevista 17 aparece el dulce, es decir que también se encuentra en estados de ansiedad coincidiendo en que de alguna manera se queda o están predominando ciertos elementos con ciertas emociones.

Los colores de las tres participantes también varían, pero en las tres el color en común es el azul igual que en los casos anteriores y ello deja entrever que están de alguna manera temerosas de cosas o inclusive puede ser de personas, sólo que en su mayoría no lo quieren aceptar, es decir, hay evasión de sentimientos que provocan que la enfermedad se mantenga, en la entrevista 2 aparece el rojo y el rosa que es señal de hay momentos de tranquilidad en la persona, el color verde que indica que de alguna manera es iracunda, por esto que se menciona, muestra que esta persona puede ser voluble al no tener definida alguna emoción, en la entrevista 16 esta el color negro que data de miedo y se considera la misma situación que se planteó en el color azul.

Por último la estación de mayor predominancia es invierno, la cual aparece en las tres y pertenece a agua que es miedo. En la entrevista 16 aparece otoño, perteneciente al metal y habla de tristezas o melancolía y en la entrevista 17 se encuentra la primavera que es madera y domina la ira. Al igual que en los casos anteriores se puede observar que los elementos están asociados a las rutas que se encuentran de estas personas. **Por tanto estas participantes quedan de la siguiente forma por orden de aparición:**

### Pre- padecimiento

Fuego	Metal	Madera	Tierra	Agua
1º	2º	3º	4º	
	Interdominancia	Interdominancia	Interdominancia	

### Post- padecimientos

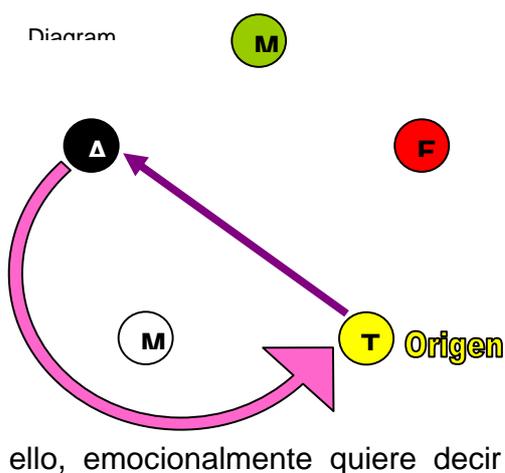
Participantes	Tierra	Agua	Fuego	Metal	Madera	Tierra
	1º	2º	3º			4º
	Interdominancia	Interdominancia	Interdominancia			Intergeneración
2		Azul Invierno	Rojo, Rosa	Picante	Verde	
16		Azul, Negro Invierno		Picante Otoño	Agridulce	
17	Dulce	Azul, Negro Invierno	Rosa	Picante	Primavera	

#### Cuarto grupo

En este grupo sólo se encuentra una mujer<sup>77</sup>. El diagrama difiere de los otros por la manera en la que viaja la emoción desde la infancia hasta la enfermedad, pues inicia como los demás en

fuego, pues se hace presente que en esta etapa hay felicidad que es modificada a través de las vivencias que se tienen, de fuego viaja en interdominancia a metal, apareciendo tristeza en la persona y es aquí donde se efectúa el cambio ya que pasa en intergeneración al elemento agua (miedo) dejándose ver que independiente de la tristeza hay miedo y del miedo pasa en intergeneración a madera que es donde se hace presente la ira y expresa con esto un organismo con muchos cambios de sentimiento que hacen que esta persona recaiga en tierra por interdominancia y se enferme de diabetes cayendo en la ansiedad.

Una vez estacionada la emoción ahí, sigue viajando que es donde se observa el diagrama 9 que de tierra pasa en interdominancia al elemento agua dejando ver miedo y posteriormente pasa en contradominancia a tierra regresando a la ansiedad; no tomando conciencia de



sus pasajes de la vida, se queda estancada en esta parte quedando entre miedo y ansiedad, esto es reflejado a partir del discurso que mantiene a lo largo de la entrevista, en cuanto a la descripción de sabor, color y estación, es la siguiente: el color es dulce y picante, como ya se ha mencionado el dulce pertenece a tierra y por ello, emocionalmente quiere decir que es una persona ansiosa, el picante es

<sup>77</sup> Ver archivo y cuadro de resultados, la entrevista:

No. 8 realizada el 3 de noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

melancolía y junto con la otra, pues también deja a desear que es una persona triste.

En cuanto al color, el que se encuentra es el rojo que tiene que ver con ser una persona “Tranquila” o por lo menos puede intentar serlo. El color morado por su tonalidad en tono oscuro puede decirse que pertenece a agua y por lo tanto existe miedo, el color blanco que pertenece a metal también indica que existe tristeza al igual que el sabor picante.

La estación de año es invierno que es agua y una vez más es claro que existen sólo ciertos elementos en las personas, no hay equilibrio y por tanto existe pie para la enfermedad.

**Por tanto esta participantes queda de la siguiente forma por orden de aparición:**

**Pre- padecimiento**

Fuego	Metal	Agua	Madera	Tierra
1º	2º	3º	4º	5º
	Interdominancia	Intergeneración	Intergeneración	Interdominancia

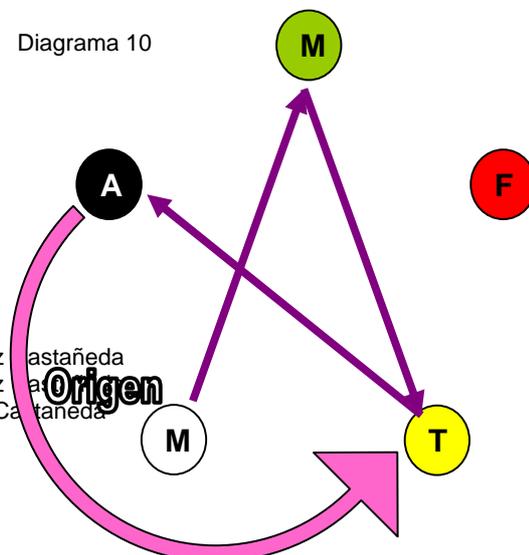
**Post- padecimiento**

Participantes	Tierra	Agua	Fuego	Metal	Madera
8	Dulce	Morado	Rojo	Picante	
		Invierno		Blanco	

**Quinto grupo**

Aquí puede observarse que estas mujeres<sup>78</sup> comienzan su origen de otra forma a la que se había estado viendo, ya

Diagrama 10

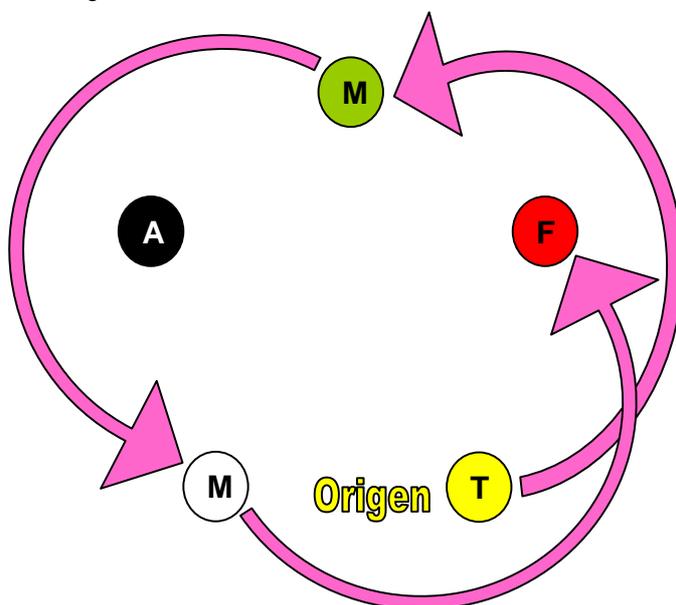


<sup>78</sup> Ver archivo y cuadro de resultados, las entrevistas:  
 No. 1 realizada el 26 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda  
 No. 4 realizada el 19 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda  
 No. 18 realizada el 9 de Marzo de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

que en estos casos el origen es en metal que es melancolía y estas personas describen una infancia triste en la cual por razones de sus mismas vivencias pasan en interdominancia a madera, percibiéndose como mujeres muy iracundas a lo largo de su existencia, posteriormente pasa en interdominancia a tierra apareciendo desde entonces la ansiedad al existir hasta ciertos puntos la represión de la ira convirtiéndose entonces en ansiedad, de aquí parte al elemento agua que exterioriza miedo y que al no saber como manejarlo o como sacar ese sentimiento llega de nueva cuenta a tierra en contradominancia para instalarse ahí en la enfermedad.

Al momento de existir en los diagramas la contradominancia se está en peligro, pues es un indicador de que el cuerpo esta entrando en fases de auto-destrucción y si no se detiene es cuando al estar moviéndose de esta forma se obtiene como resultado un cáncer o un aceleramiento del padecimiento que se tenga en el momento. En específico, aquí trata de de la diabetes, se menciona esto porque al momento de analizar, como se movió la emoción después de la enfermedad, en particular estas mujeres llevan el curso de la enfermedad en contradominancia, saltado la interdominancia y la intergeneración, pues ya se mencionó que la primera es la que trata de enfermedad y si predominara la segunda sería equilibrio y no estarían estas personas enfermas. A continuación se explicara como viaja la emoción después de que se le diagnosticó la diabetes.

Diagrama 11



Ya que se desplaza la emoción después del diagnostico, en estos casos de estar en tierra pasa en contradominancia a madera encontrando que además de ser ansiosas tienden a ser muy iracundas, lo cual puede tratarse de cambios severos de estado de ánimo al no estar conformes con algo en

específico. Además de lo que mencionó anteriormente, del hecho de no conciliarse con el pasado y a partir de la conciliación mantenerse estables en algo, estas personas independiente de la ira, vuelven a saltarse en contradominancia a metal que es el miedo, un miedo que aparece no de una forma textual, sino en la manera en la que se describe o se refieren a sus mismas vidas es como esta parte se aclara, de aquí saltan o pasan en contradominancia a fuego, que es un indicador que por momentos pueden estar tranquilas, y se menciona que por momentos porque en el ir y venir de estas emociones se puede distinguir que no están claras en por lo menos una, sino que están divagando en todas, pues les falta solo dos para completar la cadena y decir que están al bode de un sumo peligro al dejar en abandono su cuerpo por no conciliarse con la vida e intentar modificar los códigos del cuerpo para una mejor calidad de vida.

En estas participantes los sabores, los colores y la estación de año, aunque pertenecen a un mismo diagrama, no son tan parecidas, ya que en el caso de sabor la participante numero 1, sólo le gusta el dulce y esto deja ver que su condición de enfermedad sigue estando en ese elemento. El sabor de la entrevista 4 y 18 son iguales pues a las dos les gusta el picante que como ya se ha manejado esta en metal y es melancolía, puede estar relacionado con abandono hacia ellas mismas, y por otro lado aparece de la misma forma en las dos el dulce que sigue obedeciendo a la condición de enfermedad pues esta instalado en tierra que es donde esta la diabetes. En los colores en el que todas coinciden es en el azul que pertenece al agua y nos habla de miedo, por otro lado aunado a este elemento esta el color negro que pertenece a la entrevista 18, y pues de una forma más exacta, según la teoría hay miedo, aparece el color rojo en estas entrevistas, en específico en la entrevista 1 y 4, este color esta relacionado con el elemento fuego y habla que puede haber momentos de tranquilidad aunque la emoción sigue moviéndose, el color amarillo que hasta en estas entrevistas apareció, pertenece a la entrevista 1 y 4 y en la entrevista 18 aparece el color beige muy similar al color amarillo y pertenece al elemento tierra y pues continua la condición de estar en ese elemento además de mantener la ansiedad, el color verde esta en la entrevista número 1 y este color es de madera y denota que

puede ser iracunda, así que entre estos contrastes de emociones es como va deteriorándose el cuerpo hasta llegar al grado de destruirlo. La estación de año es igual en la entrevista 1 y 4, ya que pues ambas prefieren el invierno y ya mencionado esta estación es de agua y refleja miedo, es decir que no hay emoción estable si no un constante movimiento en ellas.

**Por tanto estas participantes quedan de la siguiente forma por orden de aparición:**

### Pre- padecimiento

Metal	Madera	Tierra	Agua	Tierra
1º	2º	3º	4º	5º
	Interdominancia	Interdominancia	Interdominancia	Contradominancia

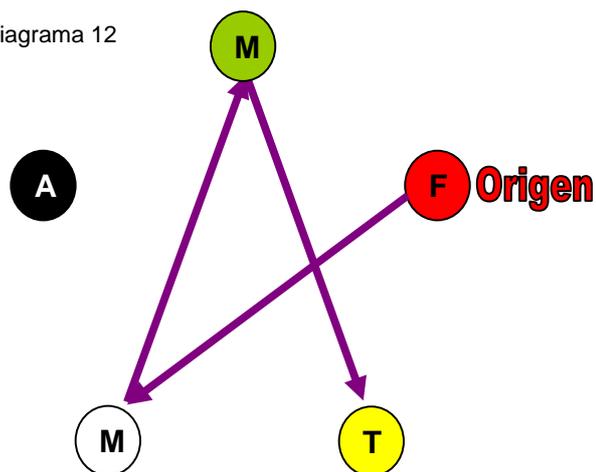
### Post- padecimiento

Participantes	Tierra	Agua	Fuego	Metal	Madera
1	Dulce	Azul	Rojo		Verde
	Amarillo	Invierno			
4	Dulce	Azul	Rojo	Picante	
	Amarillo	Invierno			
18	Dulce	Negro, Azul	Verano	Picante	Primavera
	Beige				

### Hombres

En los hombres se ha encontrado tres grupos o rutas diferentes, sin embargo los tres grupos comienzan con un mismo diagrama que en este caso servirá para explicar los tres y después se explicará cada grupo en particular para la descripción de las emociones después de la enfermedad.

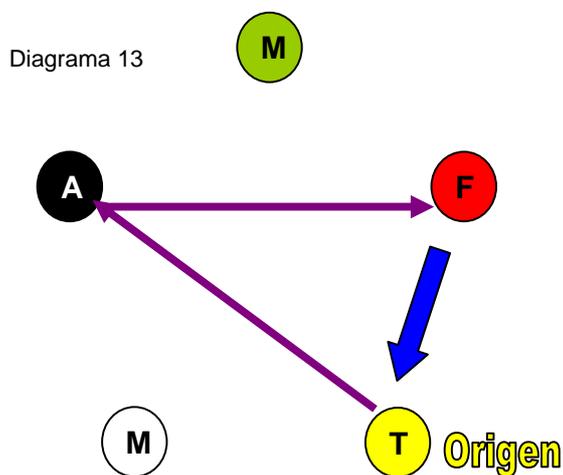
Diagrama 12



El diagrama 12, que pertenece a los hombres se puede observar que comienza su origen en fuego que es la alegría, pues en su mayoría todos los hombres<sup>79</sup> reportan que la infancia fue una etapa alegre y feliz, al igual que en las mujeres con el paso del tiempo estas emociones se van modificando y es por ello que en este diagrama se puede observar que pasa en interdominancia a metal que es melancolía, está se hace presente en el discurso que estas personas mantienen.

Posteriormente pasan en interdominancia a madera, desarrollando la emoción de ira, que bien se puede entender también como resentimientos o corajes, por último se estaciona en interdominancia con tierra, nuestro elemento clave, que pertenece a la enfermedad y es aquí donde se puede derivar que los hombres son ansiosos, y mantienen esta condición hasta que se les diagnostica la enfermedad.

Este diagrama está igual manejado también en las mujeres, sólo que en este caso si fue el común denominador para todos los hombres por el proceso de desarrollo de sus vidas, al momento de realizar el diagrama se observó que reportaron en la infancia felicidad y hasta llegar a la enfermedad con la ansiedad.



### Primer grupo

En este primer grupo de hombres<sup>80</sup>, después de que se les diagnosticó la enfermedad, sus emociones comenzaron a viajar de la siguiente forma: Retoman su origen en tierra que es la ansiedad, de aquí pasan en interdominancia al elemento agua que

<sup>79</sup> Ver archivo y cuadro de resultados, las entrevistas No. 19 a 30

<sup>80</sup> Ver archivo y cuadro de resultados, las entrevistas:

No. 19 realizada el 26 de Marzo de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda  
 No. 21 realizada el 21 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda  
 No. 23 realizada el 25 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda  
 No. 24 realizada el 27 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda  
 No. 25 realizada el 4 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda  
 No. 26 realizada el 26 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda  
 No. 29 realizada el 21 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

deja ver el miedo, que como ya se había asociado antes tiene que ver con lo que se está enfrentando la gente al momento de enterarse que padece una enfermedad crónico degenerativa. Del elemento agua pasa en interdominancia al elemento fuego que es donde se instala la alegría, pero que de igual forma puede ser interpretada como tranquilidad o hasta cierto punto como resignación ante el hecho de tener un padecimiento. Su última para da en cuanto a la ruta que están siguiendo es que de fuego pasan en intergeneración a tierra, es decir regresa a la emoción donde inició, se estancan en ansiedad y pues en el pasar de emociones no están definidos.

En lo que respecta a la relación de sabor, color y estación de año, se explica diciendo que el sabor que predomina en la mayoría de ellos en la entrevista número 19, 21, 23, 24 25, 26, y 29 es el picante el cual tiene que ver con melancolía. Es decir que existe en ellos este sentimiento, después se tiene que les agrada el dulce a los participantes número 24 y 26, directamente ligados con tierra donde se encuentra nuestro padecimiento. A uno de ellos que es de la entrevista número 19 le agrada el agridulce; sabor definido entre madera y tierra por tanto hay ira y ansiedad, al participante 25 le agrada lo salado y este sabor es del elemento agua e indica que existe miedo. Todas estas emociones son las que se encuentran en movimiento dentro de estos cuerpos y que al no establecer un equilibrio se puede decir que están definidos en alguna en específico.

Los colores que aparecen en los participantes 19, 21, 23, 24, 25, 26 y 29 son el azul como principal color, que está relacionado con agua y es miedo, después aparece el negro que tiene esta misma relación y es en los participantes 19, 26 y 29, estos dos son los más mencionados aparecen más pero son de menor incidencia. La estación de año para estas personas es que en los participantes 19, 21, 23, 24, 25, 26 y 29, está presente la primavera es decir que para ellos de alguna forma también rige el elemento madera que es la ira, es decir que en contraste con lo anterior hay relación en los sabores, los colores y las estaciones, de aquí que en las entrevistas 21 y 25 aparece el verano que como se sabe está relacionado con fuego y tiene que ver con la alegría, solo en uno que es el

participante 25, menciona el otoño que es metal y por tanto lleva a melancolía. En este primer grupo estos datos son de interés ya que permite entender porque estas personas están enfermas de diabetes. **Por tanto estos participantes quedan de la siguiente forma por orden de aparición:**

### Pre- padecimiento

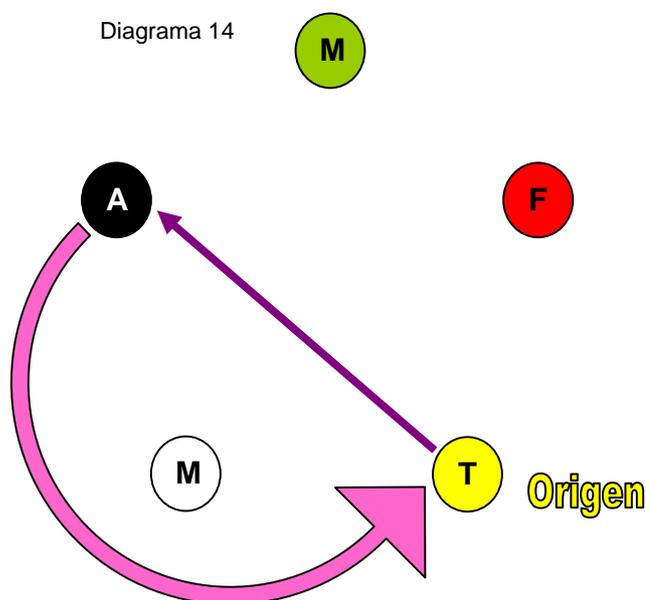
Fuego	Metal	Madera	Tierra	Agua
1º	2º	3º	4º	
	Interdominancia	Interdominancia	Interdominancia	

### Post- padecimiento

Participantes	Tierra	Agua	Fuego	Metal	Madera
19		Azul, Negro		Picante	Primavera
21		Azul	Verano	Picante	Primavera
23		Azul		Picante	Primavera
24	Dulce	Azul		Picante	Primavera
25		Salado, Azul	Verano	Picante, Otoño	Primavera
26	Dulce	Azul, Negro		Picante	Primavera
29		Azul, Negro		Picante	Primavera

### Segundo grupo

Diagrama 14



Este segundo grupo de hombres<sup>81</sup>, al igual que el anterior su origen lo tiene el elemento tierra por ser este donde se instaló la diabetes. Este diagrama sólo refleja el caso de una sola persona: el participante 20 y ya que está en tierra, se pasa en interdominancia al elemento agua. Es decir, que después de estar en un estado de ansiedad pasa a un estado de miedo por ser esta la emoción que rige a este elemento. Por otro lado pasa en contradominancia de nueva cuenta al elemento tierra quedándose instalado en

<sup>81</sup> Ver archivo entrevista No. 20 realizada el 2 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

ansiedad, la cual puede ser originada al no tener planos seguros de lo que se está viviendo, así al momento de estar viviendo se van las ganas en ansiedad.

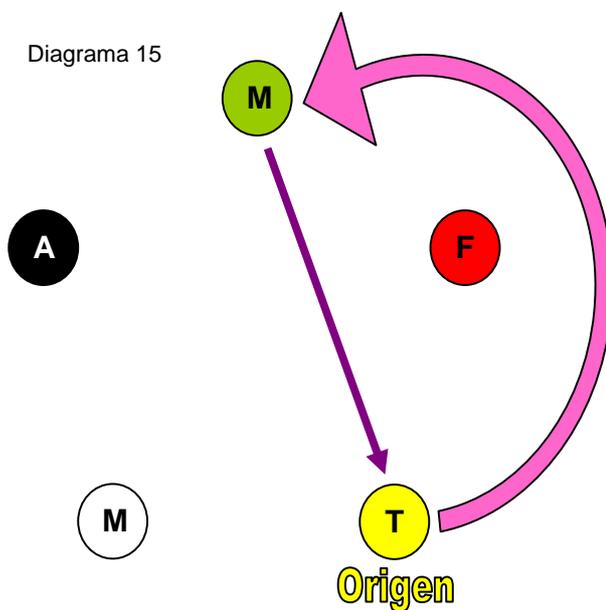
Esta persona los sabores de dominancia son el picante que habla de melancolía, el dulce que habla de ansiedad y lo salado que habla de miedo; entonces estas emociones son las que se encuentran ligadas y por las que esta pasando. En cuanto a colores, rige el azul que tiene que ver con miedo y el verde que es parte de la ira. En estación de año maneja la primavera que como se sabe es la regente por la madera que al fin sigue siendo ira. **Por tanto esta participantes queda de la siguiente forma por orden de aparición:**

<b>Pre- padecimiento</b>	Tierra	Agua	Tierra
	1º	2º	3º
		Interdominancia	Contradominancia

**Post- padecimiento**

Participante 20	Tierra Dulce	Agua Salado, Azul	Fuego	Metal Picante	Madera Verde, Primavera
--------------------	-----------------	----------------------	-------	------------------	-------------------------------

Diagrama 15



**Tercer grupo**

En el tercer grupo de hombres<sup>82</sup>, siguiendo con la línea comienzan su movimiento de emociones en el elemento tierra que tiene ansiedad. De aquí viaja en contradominancia hasta madera que es la ira, es decir que si existe ansiedad, al no poder encontrar soluciones a todos los

<sup>82</sup> Ver archivo y cuadro de resultados, las entrevistas:  
 No. 22 realizada el 31 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda  
 No. 27 realizada el 20 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda  
 No. 28 realizada el 15 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda  
 No. 30 realizada el 5 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

sucesos de vida, es cuando aparece la desesperación y al no tener soluciones aparece la ira o coraje, después comienza a aparecer de nuevo la ansiedad por no poder resolver lo que se desea, esto sucede aquí, pues después de madera, pasa en interdominancia a tierra y se vuelve a instalar ahí.

Los sabores, colores y estación de año de estas personas se describe diciendo que en cuanto a sabor todos tiene picante. En la entrevista 22, 27, 28 y 30, el sabor nos indica que existe melancolía o de alguna manera aparece la tristeza, en específico en la entrevista 27 y 28 aparece el sabor dulce que el que refleja la ansiedad que por alguna razón predomina en los hombres.

El color se da importancia en el azul que se encuentra en agua y denota miedo, aunque puede estar relacionada con desconfianza por sucesos de sus propias vidas, este color está en las entrevistas 22, 27, 2 y 30, por otro lado el color amarillo, se refleja en la entrevista 22 y denota ansiedad, al igual que el color Beige por ser un tono parecido y que pertenece a la entrevista 30, el color blanco aparece en la entrevista 22 y tiene que ver con melancolía o tristeza en la vida.

La estación de año en estos hombres es primavera que como ya se ha mencionado tiene que ver con la madera que es ira, al igual que en los otros casos.

### **Presencia de los cinco elementos**

Como bien se ha mencionado a lo largo de esta investigación, los elementos son importantes para poder ubicarse al interior del cuerpo y en armonía con el exterior (nuestro ambiente, de esta manera, cotidianamente, las personas en sus actividades y hábitos de vida están en estrecha sintonía con los cinco elementos, aunque es probable que mantengan más vínculo con unos que con otros y en otros casos no exista la presencia de alguno de ellos, lo que significa un desequilibrio en estos cuerpos, pues se presume que para tener un equilibrio óptimo y un buen funcionamiento debe existir en forma proporcional todos los elementos.

En este escrito, para continuar con el análisis, es indispensable mencionar la presencia de los elementos, por ello, se hace referencia a los vínculos que mantienen las personas con estos elementos, así mismo, para una mayor comprensión, se expresan por elemento y conjuntamente por genero para tener una idea estandarizada de cómo los participantes mantienen su cuerpo y esto contribuya a una permanencia o mejoramiento constante del padecimiento que tienen.

### **Elemento Madera**

Si se toma en cuenta que es el elemento madre por ser el que proporciona la vida, así pues un rubro importante, es la ubicación geográfica donde residen estas personas ya que hay que ver como están relacionadas con este elemento partiendo del hecho de que los árboles y el tipo de vegetación marcan un primer vínculo con este elemento.

El grupo de mujeres<sup>83</sup> analizando su ubicación exacta de residencia, 11 mujeres<sup>84</sup> de las 18 entrevistadas, viven en zona sur y sur poniente, partiendo de esto se sabe que el sur tiene las mayores áreas verdes a nivel nacional, y por ubicación de estado, el Distrito Federal (D.F.) está en la parte sur del país, 5 de las participantes<sup>85</sup> viven en el sur del D.F. teniendo mayor contacto con el elemento madera por la vegetación existente, las mujeres<sup>86</sup> que viven en el sur poniente son 6 y mantienen menos contacto con este elemento debido a la extrema urbanización que allí se encuentra por ser una zona más céntrica a la anterior. Las 7 mujeres<sup>87</sup> restantes, viven en la parte norte y norponiente del D.F. y Edo. Méx. Por tanto la vegetación en estas zonas es más escasa por ser zonas más áridas

---

<sup>83</sup> Ver archivo entrevista No. 1-18 en cuadro de resultados realizadas de 2005 a 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>84</sup> Ver archivo entrevista No. 3-4, 6, 8, 10, 12-17 en cuadro de resultados realizadas de 2005 a 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>85</sup> Ver archivo entrevista No. 6, 8, 12-13,15 en cuadro de resultados realizadas de 2005 a 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>86</sup> Ver archivo entrevista No. 3-4, 10, 14, 16-17 en cuadro de resultados realizadas de 2005 a 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>87</sup> Ver archivo entrevista No. 1-2,5,7, 9, 11, 18 en cuadro de resultados realizadas de 2005 a 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

en consideración geográfica del país y a nivel de estado, las mujeres<sup>88</sup> que viven al norte tiene un contacto más natural con el elemento madera aunque éste sea escaso, por ser una zona menos urbanizada, a diferencia de las participantes<sup>89</sup> que viven en la zona norponiente del estado, ya que relativamente están más urbanizadas estas zonas disminuyendo conjuntamente las áreas verdes.

Por otro lado la alimentación es importante, en este elemento lo que predomina son los vegetales, es decir todo lo verde, las mujeres entrevistadas, ingieren vegetales en cantidades mínimas, aunque reportan que si existe un consumo de ellas, ya que las que se consumen tienden a ser pocas en su variedad y la mayoría de veces guisadas, hervidas o fritas, quitando de ésta manera el aporte nutrimental de estas y alejándose del contacto natural con éstas, interponiendo otros elementos en las verduras y haciéndose abuso de los sabores en lugar de proporcionar al cuerpo lo que requiere sin necesidad de caer en excesos o tener una distribución de alimentos incorrecta. La distribución de los alimentos por aprovechamiento nutricional es escasa, ya que la baja ingesta de algunos alimentos, provoca un desequilibrio o falta de nutrientes en el cuerpo, por ejemplo el hierro, las verduras y frutas que contienen este mineral son pocas, y cuando las existe, se eliminan por el mal consumo de éstas, ocasionando una baja del mineral al interior del cuerpo y la en ocasiones solo teniendo relación con este mineral en forma exterior como lo es con objetos metálicos que lo contienen, pero que no puede aprovechar el cuerpo.

Si se sabe que madera es hígado que se considera como un órgano tesoro por ser uno de los más vitales en el cuerpo, y si también se sabe que elemento madera es vesícula biliar, que es ojos, tendones, articulaciones viento, primavera, germinación, este o poniente, etc., entonces las personas entrevistadas no se visualizan dentro de este elemento tomando en cuenta lo anterior, la aparición de este elemento en ellas es solo por los escasos vegetales que ingieren y la

---

<sup>88</sup> Ver archivo entrevista No. 1, 5, 9, 11 en cuadro de resultados realizadas de 2005 a 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>89</sup> Ver archivo entrevista No. 2, 7, 18 en cuadro de resultados realizadas de 2005 a 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

vegetación que les rodea, como puede ser que la mayoría tenga plantas o árboles en sus hogares y de esta manera mantengan un vínculo con este elemento.

En contraste los hombres<sup>90</sup> entrevistados, en cuestión geográfica, la mayoría se encuentran en la parte sur poniente del D.F. exactamente 7 de ellos<sup>91</sup> viven en esta zona y al igual que las mujeres u relación con la vegetación es más pobre que los hombres <sup>92</sup>que viven en el sur, que son 2 y mantiene una mayor armonía con la madera, empezando por estar más rodeados de árboles y terminado porque es más fácil que se de la vegetación como hierba silvestre o que las plantas se desarrollen más.

Los hombres<sup>93</sup> que viven al norponiente y nororiente son 3, de los cuales 2 hombres<sup>94</sup> viven el norponiente y es aquí donde al igual que las mujeres, éstas zonas son más urbanizadas al encontrarse más céntricas, lo que lleva forzosamente menos relación con la vegetación cayendo inclusive en ocasiones en vegetación artificial, alejándose casi en su totalidad de este elemento y el participante<sup>95</sup> restante vive en nororiente que aunque por ubicación geográfica es una zona escasa en vegetación, es más probable que se encuentre en contacto con la madera por ser una zona menos urbanizada, lo que da espacio a lugares más verdes aunque se muestren áridos.

La cuestión alimenticia tiene la misma incidencia que en las mujeres debido a la falta de algunos nutrientes, en este caso de los vegetales que al no consumirlos o simplemente eliminado sus aportaciones nutrimentales, el cuerpo no los aprovecha ocasionando con ello una baja en algunos puntos vitales del cuerpo y el

---

<sup>90</sup> Ver archivo entrevista No. 18-30 en cuadro de resultados realizadas de 2005 a 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>91</sup> Ver archivo entrevista No. 19-21, 23, 27, 29-30 en cuadro de resultados realizadas de 2005 a 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>92</sup> Ver archivo entrevista No. 26,28 en cuadro de resultados realizadas de 2005 a 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>93</sup> Ver archivo entrevista No. 22, 24,,25 en cuadro de resultados realizadas de 2005 a 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>94</sup> Ver archivo entrevista No. 22, 25 en cuadro de resultados realizadas de 2005 a 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>95</sup> Ver archivo entrevista No. 24 en cuadro de resultados realizadas de 2005 a 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

ejemplo más claro, como en el caso de las mujeres, es el hierro o el calcio, pues los alimentos que los contienen son de baja ingesta y en ocasiones no son consumidos, extrayendo su contacto del exterior, pero que la mismo tiempo no lo aprovecha el organismo, exponiendo así a que el cuerpo sea más vulnerable a padecimientos por falta de nutrientes para combatir padecimientos.

En resumen los hombres y las mujeres en este elemento, lo presentan, pero en forma desequilibrada por la falta de conocimiento de lo que sus propios cuerpos requieren, es entonces al ser ele electo madera el más importante, pues es aquí donde la vida misma se origina, las personas pasan por alto esta conexión con la naturaleza, haciéndose más artificiales y encareciendo sus cuerpos de elementos importantes creando de esta manera padecimientos modernos por la adaptación de ecosistemas artificiales en el ambiente.

### **Elemento fuego**

El fuego tiene que estar en equilibrio con las personas, ya que este que esta en relación con madera porque la madera produce fuego, indica que este elemento acula o recibe calor, por tanto, tomando en cuenta que fuego es corazón, intestino delgado, lengua, vasos, alegría, verano, calor, crecimiento, color rojo, sabor amargo, ubicación geográfica sur, que es cara, gestos, etc., en las mujeres entrevistadas la presencia de este elemento esta dada por la perdida de la alegría, si bien la mayoría de las mujeres terminan su ciclo emocional en este elemento, no es por la presencia en si de la alegría, si no de la tranquilidad que expresan por la aceptación del padecimiento que tienen, entonces la alegría que tienen y que reciben no es suficiente, esto es reflejo de que tienen una enfermedad.

El calor que mantienen no es equitativo en el cuerpo, pues estas mujeres son muy racionales, esto es observable en los discursos que mantienen a lo largo de las entrevistas, por tanto al ser demasiado racionales y pensar demasiado, el calor se concentra en la parte superior del cuerpo, desequilibrando al resto, esto es comprobable al saber que si el calor esta en la parte superior, la parte inferior es

demasiado fría. Así pues la falta de alegría y el calor perdido y a su vez no recibido provoca esa falta o escasez del elemento en las participantes.

Los hombres son equitativamente iguales a las mujeres, la presencia de alegría es poca, y esto tiene que ver también con la insatisfacción de sus mismos procesos de vida o posibles frustraciones por no vivir o tener ciertas cosas en sus vidas, lo que provoca la ansiedad y deja de lado la alegría, además de que los hombres de igual forma son racionales, existiendo una pérdida constante de calor la concentrarlo en la parte superior y no recibirlo de manera natural, ni en cuanto a sus expectativas personales en vínculo con las personas que les rodean. Para finalizar se puede decir que este elemento está presente en los participantes, pero en desequilibrio con los demás al haber poco aprovechamiento de éste.

### **Elemento tierra**

Este elemento es particularmente el más abusado de los demás elementos por los entrevistados, la razón es porque en él se encuentra la diabetes, ya que este elemento es estomago, bazo-páncreas, músculo, ansiedad, verano tardío, humedad, transformación, color amarillo, sabor dulce, ubicación geográfica el centro, textura, etc. por tanto si las personas enfermas de diabetes no tiene contacto con la tierra y esto es reflejo de que la mayoría de las mujeres y hombres viven en le sur poniente, en donde lo que más habita es la urbe, pues no hay una clara relación con tierra y la falta de ella tiene una gran incidencia en la enfermedad, en contrate, en cuanto a los alimentos , tanto en hombres como en mujeres, no es aprovechado de forma adecuada, ya que estómago por ser el órgano que recibe en primera instancia, tanto las emociones como los alimentos, data de que no hay una relación de alimentos de tierra, e los datos arrojados por los participantes, si están presentes, pero ya están demasiado procesados estos alimentos por lo que ya no contienen los nutrientes que el cuerpo requiere, además de existe un abuso de ciertos de ellos como lo es la carne (res o puerco), que arroja demasiadas toxinas y grasas desequilibrando el funcionamiento natural del cuerpo y lo que haría más falta son los alimentos que crecen en tierra como los

conocidos como tubérculos o de raíz (zanahoria, papa, camote, lechuga, jícamas, entre otros), si bien existe el consumo, no es de forma natural, sino procesada.

El abuso de este elemento radica en la emoción que es ansiedad y por tanto en el tipo de alimentos, ya que estas personas tienden a consumir cantidades elevadas de azúcares naturales y artificiales, lo que conlleva a favorecer la aparición de la diabetes, pues el estómago al no estar preparado para desdoblar todos los nutrientes de estos alimentos, lo que ocasiona es que el páncreas trabaje más rápido, gastando la insulina de años, en meses o hasta en días por el abuso de estos alimentos, lo mismo sucede con las carnes ya que el cuerpo lo que hace es aprovechar de un cien por ciento de lo ingerido, hasta en ocasiones el cinco por ciento, obligando al cuerpo a consumir en exceso y a que aproveche menos, cayendo en agotamiento paulatino de los órganos y almacenando toxinas en él, pues se descontrola y pierde la capacidad de funcionar adecuadamente debido al desequilibrio que se ha generado en él.

El elemento tierra esta presente en los participantes, pero de una forma equilibrada, por el contrario de manera desequilibrada y en ocasiones hasta abusada por dar gusto a sabores menos a las necesidades básicas del cuerpo.

### **Elemento metal**

El metal es que le sigue de tierra por ser la tierra la que la que tiene y produce los metales, el metal es pulmón, intestino grueso, nariz, piel, pelo, melancolía, otoño, sequedad, cosecha, color blanco, sabor picante, ubicación geográfica oeste, es tacto, etc., teniendo en cuenta esto, las mujeres y los hombres tienen presente el metal respecto a lo emocional, pero lo que representa el elemento como tal, tiene grandes carencias, una de ellas es como la mencionada al inicio en el elemento madera, que se utilizó para ejemplificar los alimentos, en esta ocasión se hace alusión en el metal el caso del hierro, el calcio, el magnesio, el sodio, entre otros, por ser metales que se encuentran en el cuerpo, tanto de forma natural como de forma adquirida.

Si existe un desgaste de estos metales en el cuerpo, existe la manera de recuperarlos a través de lo que se consume, y en el exterior para tener un equilibrio con la naturaleza se recomienda tener contacto con metales pero no en exceso. Siguiendo esto, el cuerpo gasta sus metales naturales, pero el consumo exterior no es suficiente y en ocasiones es inexistente, promoviendo de este modo bajas importantes en el funcionamiento del cuerpo, pues se tiene relación exterior con el elemento, pero estas personas los consumen para su interior.

Por otro lado, el metal al regirse por pulmón e intestino grueso, nos habla de que regula la eliminación y oxidación de los alimentos, por tanto si existe como se mencionó anteriormente un exceso de carnes, las toxinas liberadas, pueden almacenarse y provocar estreñimientos y que en estas personas al reportar que es lo que consumen, pueden encontrarse situadas en este aspecto, además que la falta de este elemento en los entrevistados, ocasiona de forma alterna la promoción de enfermedades respiratorias, que aunque se reportan como ocasionadas por cambios climáticos, tiene que ver en lo que consumen y en la relación que mantienen con su exterior, pues no hay que olvidar que el metal alberga la melancolía y eso tiene que ver con los procesos de vida que mantienen estas personas, así como el significado y apropiación que mantienen con los otros.

### **Elemento agua**

El agua es un elemento vital para el cuerpo ya que hay que recordar que el cuerpo es un ochenta por ciento agua y por tanto es necesario nutrirlo aportando diariamente la cantidad adecuada a cada cuerpo, es importante no caer en excesos ya que esta relación de los elementos provocaría un desequilibrio en fuego, pues el agua consume fuego, este elemento es riñón, vejiga, oreja, huesos, miedo, invierno, frío, almacenamiento, color negro, sabor salado, ubicación geográfica norte, oído, medula, etc. entonces, este elemento se presenta en mujeres y hombres escasamente, pues poniendo atención a lo que reportan, no ingieren casi nada de agua natural, por el contrario, los líquidos que le

proporcionan a sus cuerpos son saborizados, es decir, o consumen puro líquido procesado como refrescos o el agua “natural” que toman es de sabor (frutal), pero se cae en el mismo problema que ya se ha mencionado, al ingerir esto, el cuerpo aprovecha solo una parte de esto y lo demás lo desecha, por tanto la falta de este elemento ocasiona diversos padecimientos que son alternos a la diabetes uno de ellos es la insuficiencia renal en casos extremos.

Las personas entrevistadas reportan ingesta pobre de pescado y si se toma en cuenta que este se desarrolla en este elemento, el agua proveniente de mares, es la menos afectada por los humanos, como los peces no tiene contacto directo con los desechos humanos, a diferencia de los animales terrestres, los cuales están inclusive alterados en funcionamiento para aprovechar sus aportaciones alimenticias, los peces son más naturales y es recomendable la ingesta en cantidades normales pero más cotidianas para el cuerpo, por ser animales más sanamente desarrollados, además de que aportan nutrientes básicos para la alimentación y están más libres de toxinas, sin embargo hombres y mujeres no gustan tanto de el pescado y por ello recaen en las carnes rojas para satisfacer sus necesidades.

Así pues este elemento es importante, en funcionamiento y en vitalidad, ciertamente esta presente en los participantes, aunque no de una manera adecuada, ejerciendo el desequilibrio junto con los demás elementos y promoviendo la enfermedad.

Finalmente mencionados todos los elementos, se puede decir en general que el desequilibrio es evidente, pues las personas que aquí participaron, no los tiene presentes de forma adecuada en sus vidas cotidianas. Bajo esta perspectiva se recomienda que por lo menos donde se viva, tiene que existir los cinco elementos para que tener un equilibrio con tu entorno, de igual forma, se recomienda que durante el día se sientas las cinco emociones, y por lo menos diariamente se consuma la cantidad necesaria de cada elemento en nuestros alimentos para poder estar en equilibrio y poder reducir los factores que están favoreciendo la

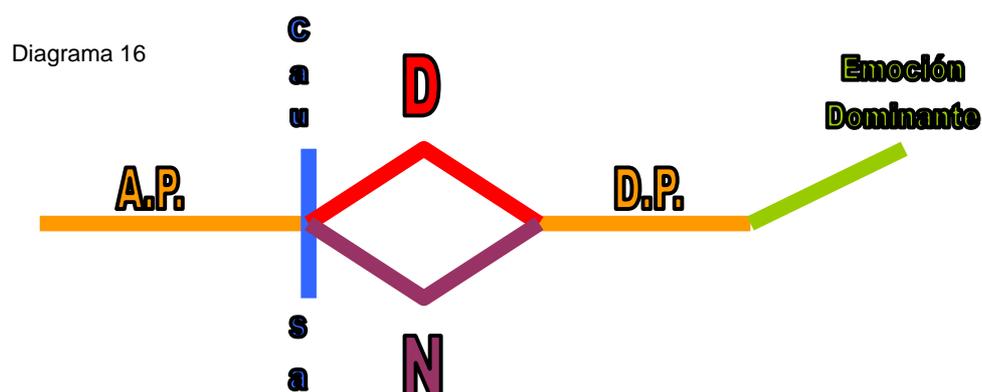
enfermedad, con la finalidad de tener mayor calidad posible en la vida de las personas enfermas y las que no lo están.

### Causas de padecimiento

En esta investigación es necesario mencionar que las personas que se entrevistaron describen causas por las cuales se desencadenó la diabetes y no todos los participantes reportan una causa en particular, sin embargo con los discursos que mantuvieron a lo largo de la entrevista es como puede llegar a deducirse esto.

Los acontecimientos de la vida son tan diversos, y cada situación que vivimos de igual manera trae en ocasiones complicaciones. Éstas pueden provocar en las personas algún tipo de impresión, susto o disgusto, pues al no tener contemplada esa situación desencadena otro tipo de emociones en el cuerpo, entrando en un desequilibrio que ya sea a corto o largo plazo se convierte en enfermedades al no poder exteriorizar dichas emociones, se mantienen en nuestro cuerpo y se van modificando hasta que comienzan a prevalecer algunas nada más y queda en desequilibrio el ki, por tanto aparece la enfermedad.

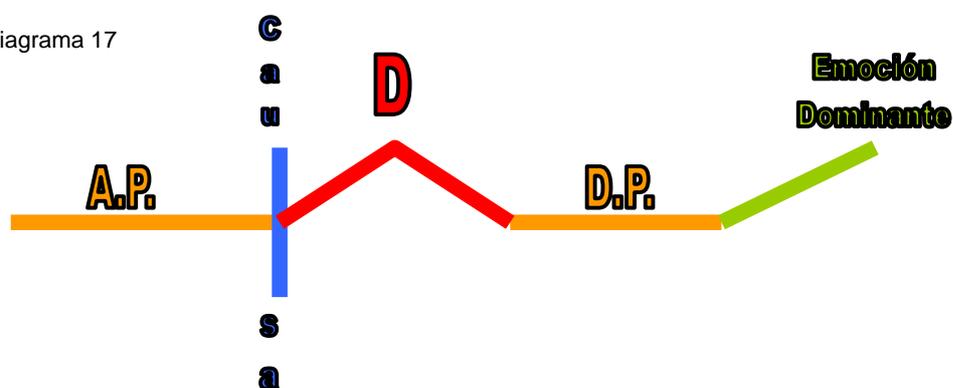
Este apartado será breve, ya que en cada uno de los diagramas a observarse aquí, sólo se explicará porque algunas personas relacionan su enfermedad a pasajes de su vida que provocaron entre corajes, sustos o disgustos, podremos tener una idea más clara pues se hace presente algunas citas textuales del momento en que las personas tocan este tema y una explicación de cómo es que esas emociones viajan o se mantienen en el cuerpo, se llegara a las conclusiones de cómo es que es el proceso emocional del desarrollo de la diabetes.



- A.P.** Antes del Padecimiento
- D.P.** Después del Padecimiento
- Causa** Causa o detonante de la enfermedad
- D** Diabetes
- N** No diabetes
- Emoción Dominante** Emoción Dominante actualmente

En este esquema se puede apreciar que la línea recta de color naranja simboliza la vida, es decir, como es que se va viviendo y manteniendo, hasta llegar a un punto en el cual sucede algo (línea vertical azul) que en este caso es la causa, un hecho o vivencia que provocó en las personas otro tipo de desarrollo emocional (línea diagonal roja, inclinada a la derecha) a partir de esto. Puede haber también la posibilidad de que ese acontecimiento no provoque disturbios mayores (línea diagonal morada, inclinada a la derecha) y pueda continuar, una vez que se llega a esta parte vuelve a descender el impacto o emoción encontrada por saberse enfermos (línea diagonal roja, inclinada a la izq.) y continúa manteniéndose de alguna forma (línea recta naranja), pero en algún momento las emociones que se encuentran en ese camino se definen en una sola o simplemente no se definen (línea diagonal verde, inclinada a la derecha), esto es lo que se explica en los siguientes diagramas.

Diagrama 17



Para ejemplificar este diagrama 17 se recurre a poner los discursos que mantuvieron los participantes para poder describir este proceso.

Las primeras 4 mujeres explican que la razón de haberse enfermado o dicho de otra manera la cusa que les origino que brotara la enfermedad fue por susto, en el apartado anterior, se ve manejo que el susto esta relacionado con el miedo que pertenece a elemento agua, que como se mencionó en la descripción de los elementos que se relaciona que cuando existe un susto o miedo se puede elevar la presión arteria al retener líquidos en el cuerpo y cuando esta en exceso puede apagar el fuego del corazón por eso bombea más y sube la presión arterial y en una relación en triangulo el páncreas deja de producir la insulina , afecta al riñón y el exceso de glucosa afecta al organismo, es por ello que a la diabetes se le asocia de alguna manera cuando se tienen sustos o miedo.

**N. ¿Por que crees que te hayas enfermado de diabetes?**

G. Acá del otro lado vivía una señora que tenia una hija adoptada, el hijo de doña Petra iba a visitarla a la hija de esta señora y yo le dije que buena relación tiene su hijo con la muchacha esta y ella me malinterpretó y le dijo al hijo que yo le había dicho que la chamaca esta se estaba besando con él y me reclamo a gritos y dijo que porque había dicho eso, y se armo un chisme y muy enojado me reclamo a gritos y me aventó dos balazos luego me dijeron que era de salva y de ese susto me dio diabetes.

**N. ¿Y usted por que cree que le dio esa enfermedad?**

G. Pues por taruga por andarme metiendo en donde no me interesa.<sup>96</sup>

**N. ¿Usted por que cree que le haya dado la diabetes?**

M. Pues yo le he preguntado a los médicos y dicen que no saben porque cuando normalmente es hereditaria se desarrolla de los 40 años en adelante yo se lo achaco a lo que he leído pues que desde los 17 años trabajo y vivo sentada y yo siento que es por el sobrepeso que he tenido, yo desde chiquita he tenido sobre peso y es por eso, la falta de actividad que siempre estoy sentada y además sustillos o cosas así que todo me afecta aparte y cuando estaba yo chica y mi hermano el que sigue de mi el tuvo la mala suerte de que siempre tenía accidentes y se raspaba, se caía, un día se abrió la cabeza, un día se cayo de la azotea y yo siempre me espantaba también porque veía cuando se caía, cuando se abría todo esto fue lo que lo ocasiono<sup>97</sup>

**N. ¿Usted por que cree que le haya dado la diabetes?**

<sup>96</sup> Ver archivo y cuadro de resultados, la entrevista:

No. 4 realizada el 19 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>97</sup> Ver archivo entrevista No. 11 realizada el 23 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

B. Pues en primera porque me descuide engorde cuando no debí de haber engordado y aparte porque era yo muy corajuda, inclusive no tengo la vesícula por lo mismo y aparte que lo tengo de herencia de mi abuela, mi papá y mi mamá y aparte un susto porque mi cuñada tenía un bebecito chiquito y su niña lo tiró y yo a raíz de eso me sentí cansada y para variar sentía yo mucha sed y tomaba refresco y por los corajes entonces eso fue lo que derramó la gota yo lo vi y me asuste y de ahí eso fue el factor pero ya yo me sentía mal<sup>98</sup>

**N. ¿Y de la diabetes por que cree que le haya dado la enfermedad?**

M. A por que para esto estaba comiendo mi mamá con nosotros y comiendo le dio a su esposo un infarto y ella no pudo hacer nada, murió ahí y ella como no caminaba ni hablaba nada más lo vio como cayo y no sabía si estaba desmayado ni anda y ay cuando vino el médico y le dijeron que estaba muerto ella se quedo como muda no lloraba ni se alteró ni nada, nada más lo veía y a partir de eso fue que se le desarrollo la diabetes.<sup>99</sup>

Las dos entrevistas que siguen de mujeres ellas describen su padecimiento a partir de presiones y estrés provocadas por situaciones personales así como laborales, el estrés y la presión se relaciona con el elemento tierra que trae consigo la ansiedad que representa a estas personas en donde esta instalada la enfermedad, la ansiedad surge por la aceleración del páncreas, trabaja de una manera más rápida, consumiendo grandes cantidades de insulina, que esta al llevar una vida más tranquila y al trabajar el páncreas de una forma adecuada la insulina rinde para el tiempo de vida necesario, pero como se acelera este funcionamiento por los ritmos de vida bruscos, la insulina simplemente se agota y no alcanza para abastecer al organismo, trayendo consigo la diabetes como uno de los principales padecimientos de esto.

E. ...era el cansancio porque estaba yo en el Comité y mi economía era escasa y no me alcanzaba para nada y yo tenía un trabajo hasta 100 metros, por Vallejo y salía a las cuatro de la tarde y corría para entrar a las seis y esa presión de trabajo y de no comer porque a veces en el camión iba yo comiendo la torta, llegando a Indios Verdes se me atravesaba la gorda o el huarache y era mi comida casi todo el día hasta las once o doce de la noche y ya comía lo que había pero este no se si eso fue lo que se desato en mi la presión de correr de un lugar a otro y la mala alimentación a veces me comía la tasa de café con un paquete de donas y esa era toda mi comida en todo el día y entre en una depresión muy fuerte cuando me dijeron que estaba en 350 porque yo me desmayaba en la calle y me hicieron mis estudios y me dijeron que tenía diabetes y me entró la depresión...<sup>100</sup>

**N. ¿En la actualidad ya no ha habido problemas con su marido?**

<sup>98</sup> Ver archivo entrevista No. 12 realizada el 3 de Febrero de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>99</sup> Ver archivo entrevista No. 13 realizada el 16 de febrero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>100</sup> Ver archivo entrevista No. 9 realizada el 16 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

G. No, ya no porque mi marido trabajaba en un trailer y traía dos cajas y los problemas yo los absorbía todos ni modo de decirle esto y lo otro el iba al volante y no podía resolver nada y tuve un problema grande me compre un carrito, el puro cascaroncito, lo engañaron a mi esposo que estaba bien entonces mi problema es que conseguí dinero a rédito y me fui hundiendo al grado de que ya era grande mi problema, en ese momento también mi hija se estaba drogando, que Belem se junto con unos darketos, que ya se iba a ir a Tijuana y me hundí por que la depresión era muy grande y gracias a eso me empezó la hipertensión y la diabetes y me dicen que debo de superar eso y lo he superado, pero hay una cosa que me siento culpable por mi misma porque yo no le comunicaba los problemas y como me dice, mi hija la más chica tu pusiste una coraza para que mi papá no sufriera y te lo absorbí yo y de ahí me vino la diabetes porque eran tensiones muy fuertes y varios de mis tíos murieron de diabetes.

**N. ¿Usted adjudica la enfermedad a eso?**

G. Problemas emocionales y además, yo era muy obesa pesaba 120 kilos entonces mi páncreas, mi hígado, todo se atrofió no se porque pero viene por género y problemas emocionales, la diabetes y me empezó a dar mucha sed, mucha hambre y yo me desguanzada y fui a ver al doctor y me mandaron a hacer unos análisis y me salió en 240 el problema de azúcar y el doctor crudamente me dijo bienvenida al club de los diabéticos, le dije no es posible doctor y además ya tenía la hipertensión desde que nació Marisol 24 años empezó un trastorno en mi y en mi pensamiento, pero yo no busque información lo que he hecho es meterme en mi problema yo sola y me hice apática, me aislé y no quería que nadie hablara conmigo me sentía mal entonces mi papá me dijo no te preocupes yo conozco un montón de diabéticos que viven muchos años entonces me entro en la cabeza que yo tenía que convivir con la enfermedad porque ya no se me va a quitar y sus palabras me ayudaron y lo asimilé baje a 68 kilos cuando supe y luego fallecieron mis hermanos y me vine para abajo, pero la diabetes para mi a horita es una enfermedad que debo asimilar y vivir con ella me tengo que controlar.<sup>101</sup>

En los hombres puede verse varios tipos de emociones como factores desencadenantes de la enfermedad. En el caso de la primera entrevista aparece la depresión que esta ligada a melancolía y se encuentra en el elemento metal pues es cierto que las emociones dominantes en los pulmones (órgano de este elemento), son la melancolía y la tristeza sus efectos que se han de expresar en la manera en la que se construyen las relaciones afectivas con otros como lo puede ser los padres, es decir, lo que se cosecha en la vida intersubjetiva con otros, dejando que se apodere la melancolía, no se respira correctamente por tanto altera los ritmos presión arterial y recae de nuevo en el padecimiento. En este caso la emoción si es la expresión de algo muy construido y llevado a los extremos de querer paralizar al cuerpo y darle un susto como es la diabetes.

**N. ¿A que adjudicas que te dio la diabetes**

F. Yo creo que fue cuando pereció mi mamá, porque te digo que yo no me quería dar cuenta, me faltó, bueno fue muy largo el proceso para superarlo, hasta que yo me cerré el círculo del duelo y fue cuando acepte que ella ya no estaba aquí y fue cuando me dio la diabetes fue como a los dos años para este

<sup>101</sup> Ver archivo entrevista No. 18 realizada el 9 de Marzo de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

tiempo no tuve ninguna impresión o susto, yo creo que fue eso por que me dio mucha sed.<sup>102</sup>

Estas dos entrevistas que siguen están relacionadas con la ansiedad pues estos hombres se expresan con mucho estrés lo relacionan directamente con la enfermedad, al igual que en las mujeres la explicación es la misma, la ansiedad o angustia por las cosas esta en tierra y de laguna forma ocasiona que mediante el funcionamiento corporal manifieste la enfermedad.

**N. ¿Usted por que cree que le haya dado la diabetes a que adjudica la enfermedad?**

D. En principio las mal pasadas por exceso de trabajo dejábamos pasar la hora o comíamos hasta después y no era yo el único éramos varios y aparte de eso decían los compañeros mis ayudantes nos esperamos un rato más y vamos a las carnitas no pues puro veneno y le tupíamos a las carnitas y ahí fue el problema aparte de que pues a veces no comíamos bien a veces mandaba un ayudante, vete por unos taquitos y comía trabajando y eso no es comer bien.<sup>103</sup>

**N. ¿Usted por que cree que le haya dado la diabetes o a que se lo atribuye?**

F. Pensamos muchas veces que hay una cuestión hereditaria pero también hay descuido y malos hábitos de alimentación, malos hábitos de vida y algo se nos complica en un momento dado que no lo hemos cuantificado y pues solo necesitamos un detonante para que surja la enfermedad.

**N. ¿En el caso del trabajo usted tenia mucha presión o estrés?**

F. Mucha presión.

**N. ¿Por que, que era lo que hacia?**

F. Manejaba mucho el área comercial y esta área se basa exclusivamente en resultados las cuotas de ventas son fijas y son fijas por un corto tiempo pero al semestre esa cuota se vuelve a incrementar y al siguiente semestre se vuelve a incrementar eso por hablar del área comercial y dentro del trabajo estoy asignado a otro tipo de áreas como es abastecimiento, logística y también recuperación todo lo que son cuentas por cobrar todo lo que es crédito y cobranza general de una compañía y me encargaba de todos los aspectos de todos los departamentos de contabilidad, producción, almacenes, ventas, dirección o sea veía todo.<sup>104</sup>

Las últimas tres entrevistas están relacionadas con sustos o miedos, ya que reportan que en algún momento de su vida han pasado por una impresión o susto fuerte y eso fue lo que en ellos broto la diabetes, al no saber como exteriorizar ese sentimiento, provocó una dinámica diferente en su organismo y exploto en tierra, pero el susto lógicamente se origino en agua, la explicación de este elemento en la causa se explica en los casos de mujeres, por tener la similitud con estos casos.

<sup>102</sup> Ver archivo entrevista No. 19 realizada el 26 de Marzo de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>103</sup> Ver archivo entrevista No. 23 realizada el 25 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>104</sup> Ver archivo entrevista No. 27 realizada el 20 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

**N. ¿Y usted a que atribuye que le dio la diabetes...?**

A. A muchas cosas, pero entre ellos al mal habito alimenticio, comía bueno no tenia hora y comí muchos tacos de carnitas y no tenia ninguna actividad física, eso es una y otra es que lleve una impresión muy fuerte cuando el accidente de mi novia, y pues se me disparo y ya no lo pudo controlar mi organismo y pues ya posterior mente todos los síntomas que te comente.<sup>105</sup>

**N. ¿Algunas experiencias o algo que hayas vivido que haya dejado mucho impacto en ti?**

M. Pues si Nayeli en el año de 1991 hace como 14 o 15 años mi hijo Ezequiel se quemó su cuerpecito con alcohol y fue un periodo muy pesado después de eso viene un periodo de depresión muy largo hasta tuve que llevar tratamiento psiquiátrico Nayeli, tenia yo ansiedad y angustia, no se me desgaste mucho emocionalmente y pues fui con un medico general y ya luego me mando con un psiquiatra las primeras sesiones fueron muy malas la verdad en vez de sentir una mejora sentí que me estaban afectando y si le reclame ya después el me dijo que yo hiciera las preguntas y ya volvimos a tener una buena relación medico paciente, la ultima vez que lo vi hace como 4 o 5 años pues llevamos buena relación la verdad si me sirvió, luego como en 5 años después le dio apendicitis al ISSSTE, la pusieron en observación que por que le tenían que hacer unos estudios, y nos tuvieron toda la tarde y parte de la noche y en la noche la operaron y la dieron de alta como a los 3 días, pero cuando estamos en la casa se nos puso muy mal y otros 3 días estuvo en el hospital y el doctor nos cito a los dos que por que quería hablar con los dos nos dice que era muy serio, y nos dijo que nuestra hija tenia cáncer yo le reclame pues según todo estaba bien y ya nos explico que en el apéndice había un tumor canceroide maligno, y ya la canalizaron y la atendieron en onco pediatría, ya la atendieron y le dieron tratamiento y estuvo 5 años en este tratamiento y actualmente tiene vigilancia anual, aparentemente ya todo esta controlado y pues hemos tratado de que lleve una vida normal, ahora ya tiene 21 años, ella ya se va recibir de trabajadora social y ya esta haciendo su servicio social en la procuraduría, ya nada mas le hace falta titularse yo creo que mi esposa ya ni se acuerda de este compromiso que tenemos con ella, puede que por eso me haya enfermado de diabetes.<sup>106</sup>

**N. ¿Y usted el enterarse que la tenia no le resulto algo?**

R. Pesado no porque como yo sabía de mis abuelitos, a mi mamá y tres tías hermanas de mi mamá de Veracruz un tío que se parece mucho a ella que está en Nezahualcoyotl la padecen y yo ya había leído que la diabetes es hereditaria y más si se guarda uno un coraje o un susto y yo digo ese es un 50% que es hereditaria y otra porque hice un coraje muy fuerte en ese años de 1997

**N. ¿Que coraje hizo?**

R. De unos chamacos grandes que el pegaron un balonazo a unos niños que andaban jugando fútbol que yo los llevaba a jugar fútbol, traía yo equipos de niños y unos grandes le pegaron un pelotazo a un niño y me molesté mucho hasta tenía ganas de pelearme con ese muchacho y los otros papás no me dejaron y me tragué el coraje y siento que de ahí me enfermé yo de no poder desquitar el coraje porque siempre me gustó pelearme y es un defecto malo y es que cuando estábamos chavos todo lo queríamos solucionar a golpes y patadas y lo quise solucionar así y no me dejaron<sup>107</sup>

Esta fue la breve explicación de porque las personas al reportar una causa más específica, se relaciona con otros elementos y se puede llegar a la explicación de

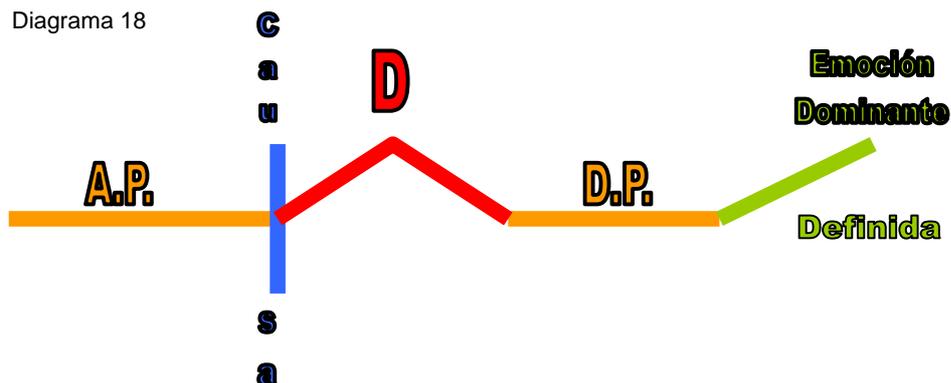
<sup>105</sup> Ver archivo entrevista No. 25 realizada el 4 de Enero de 2006 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>106</sup> Ver archivo entrevista No. 26 realizada el 26 de Octubre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

<sup>107</sup> Ver archivo entrevista No. 30 realizada el 5 de Noviembre de 2005 por Nayeli Vázquez Castañeda

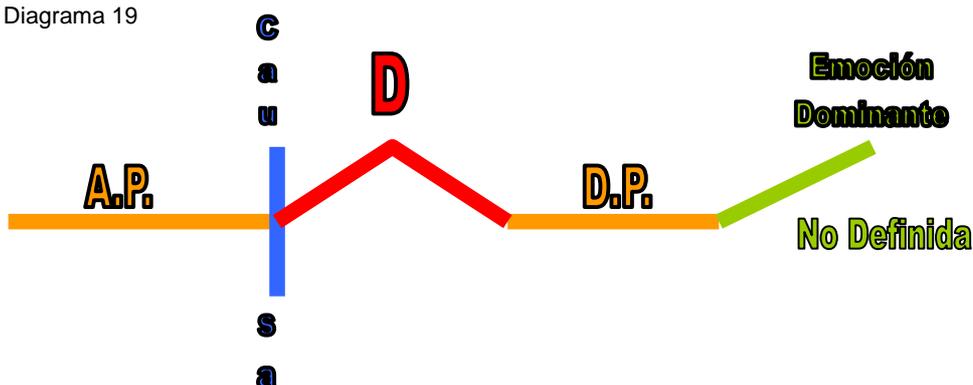
la enfermedad por medio de las causas. Estas por ser las de mayor claridad, se tomaron como ejemplo lo que el organismo hace cuando el cuerpo se ve frente a una emoción que reprime y permite que domine y al tiempo se convierta en enfermedad como la diabetes, pero esto funciona para explicar otros padecimientos.

Diagrama 18



Con este diagrama se explica que las personas que ya definieron sus emociones o están ya al borde de definirse son las siguientes: este caso solo se encontró para las mujeres y se ve que después de estar en desequilibrio con sus emociones, han llegado a un momento en el que se ven a si mismas como personas que ya han asimilado sus padecimientos y lo único que hacen es tratar de estar en equilibrio en lo que se pueda para estar tranquilas, que esta es la emoción que reportan después de una turbulencia de emociones encontradas y las entrevistas que corresponden a este diagrama son la 3, 5, 6, 7, 9 y 10-15, esto se basa por lo expresado y lo captado cuando se describió la ruta que siguen después del padecimiento pues ellas llegan a tranquilidad y no reportan más.

Diagrama 19



El diagrama 19 describe a las personas que no han definido sus emociones y continúan en la línea recta (color naranja), pasando de emociones muy drásticamente. En este diagrama caben los hombres y las mujeres ya que las mujeres que restan que van del número 1-2, 4, 8, 16-18 de entrevistas, ellas en la descripción de sus diagramas se ve claramente que regresan al elemento tierra y no se ve que en su paso se definan en una emoción, por el contrario van divagando en ellas, tratando de hacer lo posible por mantenerse de aquí a que haya una resignación de lo que les acontece, además de una conciliación con sus vidas.

En el caso de los hombres con número 19-30 están en el mismo andar que las mujeres, pues aunque existe el conocimiento de lo que pasa con la enfermedad no hay una conciliación por el padecimiento y las emociones continúan disparadas, con lapsos en cada una de ellas o definiéndose entre ellas, pero acaban en su recorrido en tierra y de ahí no pueden dirigirse a otras rutas, pues siguen reteniendo sentimientos que hacen fuerte la permanencia en ese elemento.

#### ❖ **Elemento Tierra**

El elemento tierra, para esta investigación es el de suma importancia ya que como explica la teoría de los cinco elementos, trabaja con estómago, bazo y páncreas, siendo este último el que se rige en la enfermedad que se maneja en esta investigación: La Diabetes, por dicha razón se explicará, para dar mayor entendimiento en análisis de resultados.

En la opinión del Dr. Sergio López Ramos las relaciones de la tierra con otras partes del cuerpo tiene una parte sustancial con todo el proceso de digestión. La tierra tiene la función de controlar y transportar los nutrientes (alimentos), controlar la sangre y controlar los músculos. La boca, los músculos, el sabor dulce, el color

amarillo con una orientación del centro, les corresponde la humedad la transformación y el verano. Por eso se dice que si la boca esta seca o ceniza, es señal de que no se ha ingerido alimento y los diabéticos han de tener una preferencia por el sabor dulce, considerados como órganos *taller* porque procesan los alimentos para obtener el ki adquirido, con el estómago como espacio o cavidad donde se reciben los alimentos, las emociones y las sensaciones, lo que implica cambios y transformaciones en su funcionamiento, haciendo prosperar, la gastritis, las úlceras y los trastornos digestivos de toda índole.

El páncreas y el bazo contribuyen a que los alimentos sean procesados correctamente para que el intestino no tenga problemas para la absorción de las vitaminas y los minerales, azúcares, etc. Gracias al bazo podemos digerir los alimentos, asimilarlos, absorber el agua y distribuirlos por todo el cuerpo.

El buen estado del bazo hará que la sangre esté dentro de sus canales, no haya hemorragias ni hinchazón por el cuerpo. También nutre los músculos, los hace fuertes cuando se está sano.

Comer con enojo y ansiedad no es recomendable, masticar lento no favorece la digestión. La emoción que se llegue a instalar en el estómago, puede destruirlo poco a poco hasta hacerlo terminar en un cáncer o solo inflamarlo.

El sabor del bazo es el dulce, este sabor tonifica por tanto la digestión y disminuye los espasmos intestinales, el sabor dulce hidrata y humedece cuando hay sequedad. El bazo se suele obstruir cuando comemos en exceso, por tomar muchos alimentos dulces o alimentos grasos (leche entera, queso, fritos, mantequilla, cerdo, etc). Cuando se cae en esos excesos, el páncreas trabaja a grado de gastar grandes cantidades de insulina para intentar diluir los minerales y vitaminas para su distribución en el organismo, trayendo como consecuencia que no pueda generar más esta sustancia y por tanto aparece la diabetes.

Cuando una emoción llega al cuerpo el primer lugar donde se expresa es en el estómago, la ruta que sigue ésta en función de cómo están las otras emociones en el cuerpo y con que deseo se acompañan.

La ansiedad es la causante del cáncer en el estómago, por la continua secreción de jugos y la alteración de la membrana del estómago podemos comprender que cada vez que nos enojemos, la digestión estará mal. Por tanto la Tierra se convierte en el germen de cultivo de lo que se siembra en ella, que emoción sembramos en ella para poder cultivar una diabetes, una úlcera o un cáncer. Es claro que la emoción se desplaza y altera al órgano en sus funciones. En el caso del páncreas es un ejemplo vivo que esta matando a miles de mexicanos con la diabetes de cualquier tipo. El problema no es saberlo, el punto es que el proceso de funcionamiento de la secreción de insulina se alteró sea por un enojo o por un susto en una conjugación de los hábitos alimenticios.

La relación entre tierra-alimentos puede ser comprendida con el hecho de haber perdido los nutrientes más naturales, es decir, la pérdida del contacto con la Tierra se hace artificial y los alimentos son ajenos a la necesidad de sentir ese nutriente más completo, esto significa que los alimentos refinados han alterado el funcionamiento del páncreas y corresponde con el sabor que le es propio a estos órganos: el dulce.

Con la ingesta excesiva de azúcares y almidones, la producción de insulina se incrementa y llega el momento en que se convierte en una hiper-insulino-dependencia hasta que se deja de producir de acuerdo a la ingesta de alimentos refinados, el círculo vicioso que se establece con el cerebro es parte de este proceso de construcción de una enfermedad de diabetes.

La importancia del estómago, bazo y páncreas en estos dos planos, uno de las emociones y otro de los nutrientes los hacen ser el origen donde se cultiva una vida y se nutre con alimento y emociones. Por eso en una relación de contradominancia podemos comprender porque el hígado y la vesícula biliar son

afectados por el estómago, el bazo y el páncreas, al no tener nutrientes se produce una anemia, se afectan los procesos de nutrición, la madera no crece y por tanto no habrá fuego.

### ❖ Propuesta de intervención

Para poder estructurar una Propuesta de Intervención aplicable a la presente investigación, se tomó como base la Teoría de los Cinco Elementos, la cual ya ha sido abordada con anterioridad en otros apartados. Con esta exposición se busca conscientizar a las personas acerca de la importancia que tiene la psicopatización de las emociones en lo corporal, provocando así malestares o padecimientos crónicos-degenerativos. A continuación, se expondrá la Propuesta de Intervención para el actual trabajo.

El ser humano occidentalizado ha regido su pensamiento con base a un método meramente científico y es precisamente bajo este esquema que, por siglos, ha analizado y sintetizado, no sólo a las interrogantes del mundo, sino a él mismo también. Ha tenido que seguir una serie de pasos rigurosamente sistematizados, afín de comprobar “algo”.

Esta naciente deshumanización occidental exige a los individuos desfragmentar su pensamiento, sus emociones y su cuerpo, en búsqueda de soluciones y posibles respuestas a las exigencias de la era postmoderna. Asimismo, y como consecuencia irremediable de la secularización y el surgimiento del método científico, se han creado especializaciones para estudiar cada pieza de un “todo”, denominado, por las culturas orientales, *microcosmos*.

El ser humano del siglo XXI se complica, se bifurca, se aísla y se detiene. Ante un problema, paraliza su mundo y funge como un ser, víctima de las circunstancias. Y como si fuera la primera vez, se ve sometido a las adversidades de la vida, incapaz de asumir plena responsabilidad por sus actos. Es entonces, cuando los años y las experiencias debieran cobrar más importancia.

Vivir y socializarse tienen un costo, en donde el precio a pagar es tan caro como “vender el alma al diablo”. Y es que para vivir y convivir en una sociedad sumamente institucionalizada como la mexicana, los individuos deben actuar bajo determinados parámetros morales, a cambio de la aceptación social. Es entonces cuando el individuo comienza a perder su identidad, hundiéndose en un mar de rostros y convirtiéndose en los deseos del “otro”.

El contemporáneo ser humano debe aprehender a ser libre para poder vivir. Estos deben desprenderse de las “otredades”, de los deseos y apegos, afín de sentirse asímismos, sin complejos, sin “máscaras”, sin pre-juicios, sin etnocentrismos, sin estereotipos; sin las verdaderas barreras del conocimiento.

Des-cubrirse de lo demás y gozar de una calidad de vida, es un trabajo complejo y difícil de lograr. No bastan cinco minutos diarios de meditación. No es suficiente una dieta balanceada, ejercicio constante o asistir periódicamente al médico. El ser humano debe transgredir la imposición de los límites occidentales; es necesario comenzar a construir otro cuerpo, con otra mente y emociones más sanas. Es decir, pensar seriamente en un trabajo mental, corporal y espiritual, a través de otras alternativas y posibilidades.

Conectar las emociones con los pensamientos, hallándoles una lógica, es tomar consciencia de la siempre existente interrelación entre el cuerpo, la mente y el alma. Esta nueva posibilidad, permite al ser humano crearse una nueva memoria corporal, en armonía y equilibrio con el exterior.

Hasta este momento histórico, en donde la alta tecnología de punta y la sofisticada, pero excluyente, globalización parecen gobernar el ideal humano, no se haya todavía la cura eficaz en contra de la devastadora pérdida de identidad, principal responsable de los conflictos existenciales de cualquier individuo.

En el caso más específico y como marco referencial a la presente investigación, cabe mencionar que el sujeto mexicano se desenvuelve -a menudo- en un mundo paradójico y complejo. En mundo fincado sobre inseguridad e inferioridad, machismo y fatalismo.

El mexicano suele cubrir su verdadero rostro con máscaras y termina siendo seducido por los “deseos del sistema”, conduciéndolo a la experiencia de una vida frustrada y reprimida, guardando emociones y reales sentimientos detrás de una apariencia o una moda. Con ello, refuerza aún más su complejo de inseguridad e hipocresía hacía él mismo.

Aplicándolo más concretamente a este trabajo, las personas que padecen diabetes suelen refugiarse en falsos estilos de vida que no siempre reflejan una calidad de vida y salud mental. Sus vidas se ven marcadas por algún acontecimiento clave que frustra para siempre sus aspiraciones, transformándolos en esclavos de su complejidad e inutilidad para simplemente “vivir y dejar pasar”.

Es muy ácido conducirse así, pero el equilibrio que toda persona desea hallar en su vida depende en gran parte de las actitudes, positivas o negativas, que muestren hacia determinados aspectos, objetos o sujetos de la realidad. Quizás el problema real estriba en que muchas de estas personas colocan ese “acontecimiento clave” en algún punto de la recta numérica de sus propias vidas, y aunque el tiempo transcurra cíclicamente natural, ellos parecen dotarlo de otro sentido, hasta cierto punto, irreal. Es decir, en sus mentes, congelan el instante y quedan atrapados en ese punto crucial, sobreviniendo a ello la frustración de no poder superarlo e imaginando que es “fatal”. Y es que, no superar algo significa adueñarse de sentimientos, expresiones y emociones que pertenecen a una etapa pasada de la vida.

Anatómica y fisiológicamente hablando, la estructura del cuerpo humano está diseñada de tal manera que éste puede eliminar lo innecesario. Por otro lado,

también existe la catarsis, como método infalible en contra de las malas sensaciones.

Cientos de los males y padecimientos, responsables de las elevadas tasas de mortalidad y morbilidad, podrían disminuir si el ser humano se atreviera a ser más libre de sí mismo. Si cada persona tomara verdadera conciencia del valor de “estar vivos” y de las experiencias, como senderos para alcanzar la perfección y bienestar individual, seguramente acertarían en el momento de tomar decisiones y brindarle una nueva configuración a su pensamiento, mediante la invención de ideas más positivas.

Las artes cumplen una finalidad: la creación de nuevos umbrales a mundos alternos. La edificación de esos espacios ha dado -a través de los diferentes movimientos culturales- paz al alma y serenidad al caótico pensamiento de cientos de artistas. Las artes son el resultado ingenioso de la catarsis de muchos, pero muchos individuos frustrados y acomplexados que eligieron deshacerse de sus monstruos internos para ser “todo”, menos lo que no quieren ser.

La maravilla corporea no tiene por qué sufrir el desgaste de una mente y una alma enferma por lo años. Es muy cruel pensar así, pero mientras los fantasmas del pasado continúen gobernando la mente y el alma, el cuerpo humano seguirá siendo el refugio más idóneo.

Según la Teoría de los Cinco Elementos, la ira, la alegría, la ansiedad, la melancolía y el miedo, son las cinco principales emociones que rigen en el ser humano. Asimismo, menciona que el adecuado equilibrio de estos estados, dotan al individuo de cierta estabilidad, no sólo emocional, sino también corporal. No conscientizarse acerca de la importancia que para el organismo tiene tal equilibrio, implica “abandonarse a la suerte” del tiempo y las enfermedades.

Todas las emociones cuentan con un origen real e identificarlo, o afrontarlo, puede requerir mucha conciencia y cercanía con la realidad. Las emociones surgen de alguna energía proveniente del exterior que, al ser canalizada al interior del

cuerpo, se transforma en un dolor de cabeza, de estómago o muscular, por sólo mencionar algunos casos.

Las emociones deben regresar a su origen: el exterior. Hacerlo, implica lo que anteriormente se había mencionado como trabajo corporal y mental. Para lograrlo, se sugieren una serie de puntos. A saber:

- Identificar qué del exterior desató la ira, el miedo, la melancolía, la ansiedad o la excesiva alegría.
- Reconocer y conscientizarse acerca del suceso responsable de alguna de las emociones anteriores.
- Encontrar la interconexión existente entre la realidad interna del sujeto con la emoción, proveniente del mundo externo, mediante la meditación profunda.
- Asumir que muchas de las decisiones tomadas tendrán repercusiones a mediano o largo plazo y no podrán modificarse.
- Reconciliarse con el pasado para enfocar la energía en las situaciones actuales y pensar mejor en las posibles soluciones a los conflictos que generan malestar y que son producto de las decisiones erradas.
- Canalizar hacia el exterior las emociones, a través de la catarsis para evitar que el cuerpo sirva de refugio para éstas y generen enfermedades crónico-degenerativas a largo plazo.

El cuerpo humano es el sólo el medio para transitar por el mundo y establecer vínculos con la realidad; es el portador de la energía y el pensamiento. Es el complemento material o la parte intermedia entre el alma y el pensamiento.

Las emociones son energía que transita al interior del cuerpo; se mueven y alertan al ser humano cuando algo no marcha bien. Son los órganos quienes sienten estas emociones, pero son el pensamiento y la sugestión los encargados de provocar que el cuerpo resienta sus efectos.

Es, quizás, un conflicto difícil tratar de establecer relaciones desde otra perspectiva. Mentalizar las emociones en lugar de sentirlas, significa darles un sentido menos subjetivo porque se estaría permitiendo la manipulación de esa emoción.

Es precisamente bajo este esquema que funciona el trabajo mental y corporal. Convertir en pensamiento las emociones a través de la reflexión, evitando así que se refugien en el cuerpo, es la primera parte. La segunda etapa consiste en conscientizarse acerca del valor real del organismo, cuidándolo con una alimentación más sana y ejercicio. El tercer aspecto consiste en alimentar al alma con “la verdad” individual.

Mente, cuerpo y alma conforman una triada, cuya importancia en el ciclo y calidad de vida hacen imposible su separación porque cada uno de estos factores tiene diferentes funciones y objetivos. Cada uno de ellos recicla de diferente manera las emociones, afín de que éstas sigan su curso natural y regresen a su origen: el exterior.

Mientras las personas continúen mostrando una actitud apática e indiferente ante su propia existencia, será muy difícil que se concienticen acerca de la realidad corporal y mental de la cual se constituyen. Es decir, mientras el ser humano asuma como única realidad y posibilidad el entorno que le rodea, será conflictivo modificar dichas percepciones que se han creado de la realidad inmediata.

El ser humano debe tratar de comprender que su realidad es todo aquello que tiene consecuencias en su vida y no puede pasar inadvertida. Es por ello que se sugiere responsabilizarse respecto a la propia existencia, tomando plena conciencia de la importancia que para la mente y el alma tiene el cuerpo humano.

Para algunos, la salud es la ausencia de enfermedad; pero en este caso, la salud va más allá y se perfila como el equilibrio óptimo que ha alcanzado lo corporal, a través de la mentalización de las emociones.

Sólo la concientización real de la vida y la aceptación de sus implicaciones, liberarán al esclavo ser humano de las “otretades”, permitiéndole descubrir su autenticidad y viviendo conforme su verdadera esencia.

### ❖ Conclusiones

Se hace necesario el trabajo con el cuerpo, pero al paso que se encuentra la humanidad esto resulta difícil de lograr y comprender sólo con la racionalidad el proceso de lo corporal porque no se encuentran las relaciones más profundas en el cuerpo, órganos y emociones. Se necesitaría poder sentir e intentar escuchar cuáles son las demandas de nuestro cuerpo, pues no se ha llegado a comprender que cuando se tiene un malestar, cual sea y lo mínimo que represente, el cuerpo es el que está hablando y pidiendo que actuemos, pensemos y sintamos de otra manera que esté asociada a resguardar al cuerpo.

Con base a lo anterior, se puede presumir que los objetivos planteados al inicio del presente capítulo fueron cumplidos, ya que dando un repaso al capítulo 1 y 2, cuyos contenidos abordan explicaciones desde dos enfoques diferentes, se logró determinar en este apartado tres que el proceso emocional de la diabetes sí tiene que ver con las emociones.

El proceso emocional de las enfermedades, bajo el tratamiento de medicina alternativa, puede detenerse a través de mejorar y mantener la calidad de vida de las personas; premisa que fue sustentada y confirmada en esta investigación, gracias al estudio y análisis de casos verídicos que hicieron posible el cumplimiento de los objetivos planteados de forma general y específica.

Las rutas emocionales que los individuos siguieron, se extrajeron de la aplicación de entrevistas, las cuales reflejaron la historia de vida desde la infancia, hasta la actualidad, dando margen suficiente para encontrar los estados emocionales predominantes, en las diferentes etapas de vida.

Las rutas emocionales son importantes porque con ellas se sustenta que una primera emoción viaja y se va modificando, a través del tiempo. Durante el curso emocional, en su mayoría con sentimientos negativos, a largo plazo, desencadenan el padecimiento.

Asimismo se concluye que, en muchos de los casos, tanto en hombres como en mujeres, existen experiencias que detienen momentáneamente su curso de vida y, después de que asimilan esos hechos y se concilian con su pasado, retoman la ruta de su existencia. Se observó que hay personas que aún no han llegado a tal punto de reconciliación; por lo tanto, su trayectoria de enfermedad sigue atorada, desarrollando así emociones diferentes que favorecen a un deterioro corporal a corto plazo.

La diferencia entre géneros es notoria, ya que las mujeres tienden a dramatizar más sus vidas y asimilan de una manera más catastrófica a la misma, deduciéndose que tiene más problemas con la figura masculina, ya sea por ausencia o maltrato hacia ella. Los hombres se muestran menos renuentes ante el hecho de estar enfermos, pero la condición de ellos es que existe una dominancia en la figura femenina, pero aún y con esto no reportan, en general, un problema fijo con alguno de los dos sexos, describiendo su vida como normal o hasta cierto punto tranquila.

Así que estos procesos de enfermedad -por género- pueden verse considerarse como variados. Algunas mujeres pueden llegar a asimilar la enfermedad y dejar de pensarla como un obstáculo que las paraliza, alcanzando un estado de tranquilidad deseado. En los hombres entrevistados, ninguno ha llegado a este punto todavía, por lo que la conciliación con su vida está siendo una búsqueda constante para lograr esa misma tranquilidad. Por ello, depende de las personas dar fin a sucesos pasados para seguir adelante y dar paso a nuevas facetas que mejoren sus procesos emocionales, con el objetivo de llevar una vida afín con el medio ambiente y el espacio en general.

Por lo anterior, este capítulo es reflejo de lo que sucede en la actualidad con la población. La diabetes, aunque es una enfermedad común, resulta que el proceso de esta enfermedad es distinto para cada una de las personas entrevistadas. Es por ello que, al reportarse diferentes rutas, desde la Teoría de los Cinco Elementos, lo cierto es que deja ver que el viaje que sigue la enfermedad puede variar, pero la realidad de que existe un abandono corporal es evidente en todos los casos. Si este abandono no existiera, la enfermedad no aparecería. Se tiende a pensar que el cuerpo no se maltrata con las actividades realizadas, ya que se abusa y fuerza al mismo a muchas cosas, desde pensamientos, emociones, sabores, olores, hasta fuerza y sobrecarga de dinamismos.

Cuando se actúa, con respecto de otras personas y se tiene dificultades, no basta con pedir disculpas, sino conciliarse con ese problema para no interiorizarlo y desequilibrar el estado emocional. Reflexionar desde esta lógica, permite otra lectura y abre la posibilidad de ir a esas conexiones que parecen ser poco probables en la lógica racional o en la discusión alma-cuerpo en la relación intersubjetiva y más allá la conciencia.<sup>108</sup>

La Teoría de los Cinco Elementos se utiliza para comprender el cuerpo no solo en el sentido filosófico, sino también en los trastornos psicosomáticos. Bajo estos parámetros se sostiene que el cuerpo está en estrecha relación con cinco elementos: madera, fuego, tierra, metal y agua. Dichos elementos se encuentran dentro y fuera del cuerpo humano por lo que, éste no se puede ver libre de acciones o procesos sociales, políticos, culturales, nutricionales, ni de la construcción social predominante de una o varias emociones en un tiempo y en un espacio en relación con la geografía, un cuerpo que nos muestra la cara de los gobiernos, de las miserias políticas y de las intenciones de quien ejerce el mando.

---

<sup>108</sup> López, R. S., Jasso, R. C. *El cuerpo Humano y los cinco elementos*. [s.p.]

El cuerpo es el eje mismo de la vida, la importancia puesta en él define lo que las personas llegan a hacer hasta el final, viviendo en armonía y escuchándolo. Automáticamente pone una calidad en la vida de cualquier persona. En este capítulo se tuvo también la oportunidad de clasificar los gustos de las personas, lo que denotó la secuencia de que la mayoría de los enfermos, con este padecimiento, comparten gustos y actitudes, pero por otro lado se aferran a sentimientos que destruyen el interior y mantienen la condición de enfermo.

Personas que son expresión de padecimientos que se relacionan con ese desequilibrio energético de los órganos en correspondencia con una emoción y exaltar o reprimir ésta, tiene sus implicaciones en el funcionamiento del cuerpo, se construye una patología o se hace una enfermedad crónica degenerativa llamada psicósomática.

Si lo psicósomático no se atiende, el cuerpo sigue generando alternativas de escape para protegerse asimismo. Esto lleva a que con el tiempo el padecimiento inicial se convierta en un síntoma de algo más complejo y caiga en excesos como el cáncer, el cual, aunque se pretenda detener el proceso mediante terapias alternativas, lo que resultara al final es el deterioro completo del cuerpo por haber albergado alguna emoción tan grande que no se pudo eliminar y quedó instalada en un punto del cuerpo que termina matándolo.

Por tanto, la conclusión de este capítulo es que los procesos de vida sean parecidos o que las personas reaccionen ante las vicisitudes de sus vidas en forma parecida, pero los sentimientos que se guardan implican muchas emociones, dañando al cuerpo y lo llevan a enfermarse. Es aquí donde aparecen los distintos procesos de enfermedad y de emociones.

El secreto de poder conservar una vida limpia de cualquier cosa que pudiera afectar al cuerpo, es siempre tratando de alimentarse de cosas positivas en la vida y no retener sentimientos negativos que dañen, así como intentar ser uno mismo y no el reflejo de los demás, pues se termina por sentir un vacío cuando algo de

todo eso, para lo que se vive, falta. No hay que olvidar que uno llega solo al mundo y uno se va solo de él, así que el querer tener una vida sana y despreocupada, dependerá de lo que las personas quieran alcanzar y compartir con la naturaleza para poder tener el equilibrio corporal.

## Reflexión

El trabajo elaborado, a lo largo de esta Tesis, permite reflexionar acerca del curso de vida de las personas y, por ende, el desarrollo de determinados padecimientos. Esto sólo puede ser explicado a partir de la piedra angular del trabajo; es decir, la Teoría de los Cinco Elementos y los datos recabados mediante la aplicación de entrevistas.

La Teoría de los Cinco Elementos proyecta qué curso emocional siguieron las personas. En la mayoría de los casos, dicho curso comenzó en el elemento fuego, ya que se consideraron personas felices y tranquilas en la infancia, aunque hubo casos en los que se reportó tristeza, originando su viaje emocional en metal.

Es importante la mención de ello, pues aquí comienza a interiorizarse y a reflejarse en una serie de cambios emocionales en el cuerpo, entrando así a una dinámica distinta. Para esta teoría, la intergeneración, al mantener esa secuencia emocional, con relación a las manecillas del reloj, es capaz de mantener el equilibrio, sin generar alguna secuencia de enfermedad. Sin embargo, en la diabetes, se puede observar que las personas hicieron su viaje emocional desde su origen en interdominancia. Dicho de otra manera, la estrella entre los elementos denota la presencia -a corto, mediano o largo plazo- de un padecimiento.

Entonces, si la mayoría comienza con un desequilibrio emocional, se puede presumir que la familia actúa como un primer factor de riesgo, ya que es donde se inician los primeros contactos de vida. La familia crea hábitos que son transmitidos, pero también crea emociones, las cuales se instalan en los integrantes de ésta y que con el tiempo se modifican, generando dinamismos o secuelas irreversibles que más adelante no sólo son de índole familiar, sino influye también en la relación con los otros; como lo es la pareja, los amigos o las personas intencionalmente conocidas.

En el trayecto emocional que presentan las personas diabéticas, se puede decir que ésta enfermedad -considerada silenciosa- no es precisamente algo hereditario, genéticamente hablando. La diabetes y sus emociones, aparte de ser el reflejo de una historia familiar, es también el resultado de situaciones paralelas que el individuo está experimentando.

Con lo anterior, se pretende explicar que tales hábitos, recogidos por los individuos, favorecen a la instalación de la enfermedad. La alimentación es uno de ellos. Es importante mantener una alimentación si caer en excesos o abusos de sabores, colores y olores dentro de ésta.

La comida, independientemente de ser una necesidad primaria para el ser humano, también es capaz de suprimir alguna emoción, como la ansiedad. El ser humano, al experimentar una sobrecarga emocional, llámese alegría, melancolía, ira o hasta miedo, e incapacitarse para controlarlas, recurren al consumo extra de alimentos, mucho de ellos bajos en nutrientes. De dicha manera, las personas ansiosas o angustiadas sienten mitigar, en cierto grado, esas sensaciones incómodas, a través del placer de comer.

Los alimentos nutren al organismo humano y lo mantienen en perfectas condiciones, pero en los casos, analizados en esta Tesis, se encontró que no siguen una alimentación balanceada. La dieta de los diabéticos está basada en harinas, como: las tortillas, el pan y las pastas. El consumo de verduras y de almidones es bajo; se puede observar la ingesta desproporcionada de calabazas, zanahoria, lechuga, aguacate, nopal y chayote, pero muchos alimentos de estas categorías quedan anulados de la dieta.

Antes de diagnosticado el padecimiento, los diabéticos suelen consumir mucha carne, pero después la ingesta disminuye y es intercalada con pollo. El pescado es poco ingerido.

Las frutas, ricas en azúcar, para estas personas son primordiales. Por ejemplo, la manzana, el durazno, la sandía y la papaya, son las favoritas. Tienden a tomar poco agua natural, sustituyéndola por bebidas gaseosas, que están exageradamente dulces, favoreciendo los niveles altos de glucosa.

Otra fuente nutritiva es las legumbres, siempre y cuando se consuman equilibradamente, pero en estos casos no se observó. La legumbre más consumida es el fríjol, sin la aparición de otros. Otra “comida”, mencionada, es la “chatarra”, todo lo frito y rico en grasas, es lo que gusta demasiado al paladar de estas personas así como los condimentos.

Mencionado lo anterior se puede observar que la inadecuada combinación de alimentos consumidos contribuye a la aparición de padecimientos, en este caso la diabetes. Las personas no caen en el entendimiento de que el cuerpo debe mantener un equilibrio y este también es logrado por esta vía. Queda de esta forma como hábitos alimenticios de cada familia y que, inconscientemente, son transmitidos a lo largo de las generaciones subsecuentes, propagando las epidemias.

La importancia de las emociones es lo primordial en esta Tesis, pues en el viaje que se había mencionado en otros párrafos, denota que para los seres humanos más racionales su dinámica emocional sigue la ruta de enfermedad y, en otros casos, de autodestrucción, como sucedió en individuos participantes de esta investigación, que están entrando en esta otra etapa que, según la Teoría de los Cinco Elementos, es la contradominancia, donde una emoción no lleva secuencia, en relación a las manecillas de reloj, y al contrario, provoca la autodestrucción del organismo.

Esto habla de que las personas tratan de racionalizarse demasiado, olvidando la parte intuitiva y espiritual del cuerpo, siendo este una vía de presentación y no de vida y supervivencia.

El ser humano no es todavía conciente acerca del cuerpo, la verdad del consumismo y la deshumanización han deformado la verdadera condición humana de cada individuo, haciendo del cuerpo un “producto” y de las emociones “simples cursilerías”, concepciones totalmente erradas. Son precisamente esos malos entendidos, producto de la ignorancia, los causantes del abandono corporal y, por consiguiente, de la existencia de tantos padecimientos, los cuales aunados a una deficiente calidad de vida, son a largo plazo la “sentencia de muerte” para quienes la padecen.

Por otro lado el haber realizado la presente investigación creo una concientización, acerca de lo corporal y lo emocional, sobre la importancia de relacionar todos y cada uno de los aspectos de vida unificar un “todo”. Sin embargo después de años de exposición al consumismo y la deshumanización, es difícil desprenderse de las programaciones y deseos de los demás, es decir, que aún contando con información y conocimiento muy valioso, proviniendo de fuentes alternativas, que no es que sean mejores o peores, si no que dan una herramienta más para poder subsistir sin padecimientos, sí será un tanto complicado derribar los estereotipos y prejuicios del verdadero significado de una salud integral, de lo que las emociones representan y lo que los pensamientos hacen con el cuerpo.

Para concluir lo realizado con esta investigación, solo puede hacerse alusión, que para poder cambiar generaciones y años de cultura, hábitos, pensamientos, apegos, entre otros, es necesaria una educación de salud integral, que se proporciona a todas las personas de cualquier edad y condición social, pues lo cierto es que aunque se sea de una condición u otra, las enfermedades están presentes y evidencia que algo sucede en la humanidad con los cuerpos, que es lo que los está exterminando, por ello esta tesis es una propuesta para comenzar a cambiar esa visión.



**Conclusiones Generales**



### ❖ Conclusiones generales

Los objetivos de la presente investigación, fueron realizados para dar respuesta, de si en el viaje de las emociones repercute en que las personas se enfermen de diabetes. Estos objetivos se cumplieron, ya que con la ayuda de la historia oral, los documentos vivos, dieron testimonio en sus discursos de vida, los diferentes sentimientos y acontecimientos vivenciales, que reflejaron explícita e implícitamente, las emociones presentes desde su origen a la actualidad.

Sin embargo, para lograr una condición más abierta del objetivo de la investigación, se busca conscientizar más acerca de lo que es indispensable hacer para gozar de una mayor calidad de vida. Lograr que los sujetos vivan desde adentro con su “yo” real, deshaciéndose de las “otretades” que los paralizan ante la vida y los conduce a una edificación existencial totalmente carente de armonía. La cólera, la alegría en exceso, la pena dolorosa, la simpatía, el miedo, la angustia, la desesperación, la ansiedad o la tristeza, sin un equilibrio interno, son factores que desestabilizan al organismo de las personas, haciéndolas perder el control de sus propias emociones. Es por tal motivo que esta investigación y sus resultados conforman una ventana para quienes desean encontrar una respuesta a muchas de las cosas que experimentan en su interior.

Se ha mencionado la necesidad de trabajar con lo corporal, pero no es suficiente si la humanidad no “razona” acerca de la relación de los procesos corporales con las emociones, y estos a su vez con el ambiente exterior de la realidad y el mundo. Es importante “escuchar” cuáles son las demandas del cuerpo, tratando de comprender el por qué de un malestar, su significado, su verdadero origen, sus consecuencias, etc. Es el cuerpo quien está “hablando” y demanda atención, meditación y acción, a fin de sentirse mejor.

Las circunstancias de la vida, como lo son los problemas, no se solucionan con el uso “correcto” de las palabras, la lógica del pensamiento, la ética moral o un alto coeficiente intelectual; hace falta transgredir esos límites materiales impuestos y realmente conciliarse con el problema, a través de la meditación para interiorizarlo y equilibrar el estado emocional. Reflexionar desde esta lógica, hace factible otra lectura corporal y una visión más “fresca”, y menos fatalista, acerca de la vida y su complejidad. Construir conexiones que aparentemente parecen ser poco probables, es viajar con la mente, el alma y el cuerpo para pasar de un estado lógico-racional a una estancia mucho más natural y sana: alma-cuerpo, unidos en una relación intersubjetiva y más allá de la conciencia. Es tomar el verdadero control de la vida, considerando todas las posibilidades. La pérdida del equilibrio, de la relación cuerpo-naturaleza, no es algo gratuito, tiene que ver con las maneras de conceptuar el cuerpo y darle las explicaciones desde la visión antropocéntrica la que sostiene que el hombre es el centro de todo, o desde la relación alma-cuerpo o cuerpo-mente, mientras la ruptura de la relación entre el trabajo manual y el intelectual de cómo un principio de riqueza o de progreso. La función de los órganos a pesar del paso del tiempo es la misma solo que ahora se altera su proceso de funcionamiento, sea que se incremente su trabajo o se deforme atrofiándose o desarrollando un cáncer.<sup>1</sup>

Para la cosmovisión china, el ser humano habita en un mundo conformado por cinco elementos, con los que se relaciona todo el tiempo y que determinan la vida en muchos aspectos. Es por ello que muchos de los aspectos emocionales de los individuos se encuentran estrechamente ligados con la tierra, el agua, el fuego, el metal y la madera. Gran parte de las circunstancias existenciales del ser humano giran –de manera inconsciente- con estos elementos dentro del consciente; sólo que la occidentalización del pensamiento, la deshumanización, la globalización, la post-modernidad y hasta el propio sistema cultural orillan a los sujetos a desenvolverse dentro de un entorno casi totalmente desfragmentado de su realidad.

---

<sup>1</sup> López, R. S., Jasso, R. C. *El cuerpo Humano y los cinco elementos*. [s.p.]

Dichos elementos se encuentran dentro y fuera del cuerpo humano. Éste no se puede visualizar libre de acciones o procesos sociales, políticos, culturales, nutricionales, ni de la construcción social predominante de una o varias emociones en un tiempo y en un espacio, en relación con la geografía. Un cuerpo que nos muestra la cara de los gobiernos, de las miserias políticas y de las intenciones de quien ejerce el mando.

Hace falta la sensibilidad para reconocerse así mismos dentro de esta realidad, muchas veces, construida fuera de él mismo, trayendo como consecuencia una disonancia cognoscitiva entre sus pensamientos, emociones y vivencias. Una incongruencia entre el pensar, decir y hacer. Es necesario un vistazo al espejo, un reflejo de sí mismos para conocerse más y mejor.

Si no se lleva a cabo un análisis concienzudo acerca de las experiencias, forjadoras de la existencia humana, las personas comenzarán a cuestionarse el por qué de determinados padecimientos, el por qué de dichas emociones, el por qué de la complejidad de la vida y sus implicaciones. Iniciará una búsqueda constante de las posibles respuestas o los caminos para hallar las soluciones.

Personas que son expresión o reflejo de determinados padecimientos, relacionados con ese desequilibrio energético de los órganos en correspondencia con una emoción al exaltarlas o reprimirlas, manifiesta sus implicaciones en el funcionamiento del cuerpo, naciendo así una patología o una enfermedad crónica degenerativa llamada psicósomática. Tal es el caso de la diabetes, cuyas definiciones, desde la medicina alópata y la alternativa, han sido definidas en los capítulos uno y dos.

La diabetes es un padecimiento crónico degenerativo cuyos síntomas iniciales, con base a estos elementos, van viajando al interior de un organismo. Su inicio puede gestarse desde muchos años atrás, antes de que su sintomatología se revele y las causas pueden ser múltiples, dependiendo del sistema biológico de cada sujeto.

En el mundo existen infinidad de sujetos que, aunque similares en ciertas cosas, no dejan de ser únicos. Es por eso que cada individuo responde de diferente manera ante las adversidades de la vida. También influye en mucho el sistema sociopolítico-cultural en que se desenvuelven y a ello responde el fenómeno que cada país o población vive, en cuanto a su morbilidad.

En México, la diabetes ocupa el segundo lugar en hombres y el primer lugar en mujeres, haciendo de esto un fenómeno interesante, ya que por un lado las mujeres presentan determinadas características y los hombres, otras, las cuales han sido expuestas en el capítulo tres. Sus inclinaciones distan y saltan de una condición a otra, antes y después de la diabetes.

¿Cómo se relacionan los cinco elementos con el padecimiento de la diabetes? Como se menciona arriba, los cinco elementos se encuentran en el medio ambiente y el ser humano interactúa a diario con ellos. Asimismo, el cuerpo humano está conformado por cada uno de ellos: agua, tierra, madera, fuego y metal, donde determinados órganos vitales, olores, colores, sabores y emociones los caracterizan simultáneamente.

Para su mantenimiento, el cuerpo humano requiere las dosis necesarias de estos elementos, en perfecta relación con las estaciones del año, ya que las condiciones climáticas de las estaciones del año (primavera, verano, verano tardío, otoño e invierno) varían de una a otra y el organismo reacciona de distinta manera. Es por ello que, para cada estación es indispensable tomar ciertas consideraciones para poder mantener el equilibrio corporal y gozar de una calidad de vida.

La diabetes es un caso especial porque no sólo influyen las emociones resguardadas durante años. También hay que tomar en cuenta que la diabetes se relaciona con todos los elementos y se agrava su estado dependiendo la estación del año, siempre y cuando se pierda la conciencia y los excesos sean quines dominen.

Es la necesidad de la medicina alópata, de fragmentar el cuerpo y estudiarlo desde un enfoque científico, lo que ha fomentado que la diabetes sea considerada como un padecimiento crónico-degenerativo, difícil de controlar y capaz de causar la muerte. También es la medicina alópata la encargada de mantener enferma a la población, dado que ésta no ataca ni busca la verdadera causa de la enfermedad, pues en su afanosa idea de manipular la naturaleza según sus intereses y abusar del desarrollo de la alta tecnología, nunca ha tomado en cuenta que el ser humano, más allá de ser un simple cuerpo constituido por sistemas, es un ser que siente y piensa. Además de estar en sintonía con el macro cosmos que es la naturaleza y el universo mismo.

En contraste, se puede mencionar que la medicina alternativa ve a las personas desde un enfoque integral y consciente de su micro cosmos. El mundo es desde adentro hacia fuera. Su principal objetivo es mantener la relación cuerpo-mente y órganos-emoción, a fin de que las personas gocen de un equilibrio interno, lo cual permita la prevención de enfermedades.

Para la medicina alternativa, como lo dice su nombre, la salud corporal estriba en la búsqueda constante de alternativas o posibilidades para la solución de conflictos, donde el individuo es quien posee sus propias herramientas para atacar sus padecimientos. La magia está en mantener la armonía interior con la armonía de macro cosmos.

Es necesario realizar una búsqueda de reconciliación entre las dos ciencias a fin de mantener la armonía espiritual de las personas, para una mejor coexistencia del ser humano con su ambiente y universo entero, manteniéndose ambos en equilibrio con el cuerpo.

La visión oriental es más lenta y relajada, donde la meditación es una técnica básica para el equilibrio corporal, mental y espiritual. Es la filosofía de la Medicina Tradicional China la que se ha preocupado, durante siglos, por estudiar y comprender la relación que mantiene el cuerpo con su naturaleza. Dentro de sus muchas técnicas, existe una, basada en la Teoría de los Cinco Elementos, la cual propone que existe una interdependencia de los órganos vitales con las emociones corporales, los elementos de la naturaleza y las estaciones del año que hacen que todo se mantenga en equilibrio.

En los Cinco Elementos, la diabetes se ubica en madera, en órgano está el páncreas, principal afectado con la diabetes, por la insuficiencia en la producción de insulina.

Por ejemplo, los diabéticos suelen ser coléricos o iracundos, emociones características del elemento madera, cuyo órgano ying es el hígado. Asimismo, estos sujetos suelen pasar del enojo excesivo a la efusiva alegría, emoción del elemento fuego, donde el órgano yang es el intestino delgado. Y es que los diabéticos suelen orinar mucho porque el cúmulo de orina es resultado de la sed insaciable que sienten por la falta de glucosa en su organismo, pues el páncreas (del elemento tierra) no está produciendo las cantidades normales de insulina que, a su vez, regula las entradas y salidas de glucosa en la sangre. Es por ello que el organismo debe buscar otras alternativas para proveer al cuerpo del azúcar que le hace falta. Entonces, los diabéticos se transforman en personas ansiosas y la uno de los caminos para erradicar esa ansiedad es consumir alimentos ricos en azúcar. De dicha manera compensan su desequilibrio.

En relación con lo anterior, en el elemento agua, el órgano ying que gobierna son los riñones y la emoción predominante es el miedo. Entonces, si una persona diabética no sólo ingiere alimentos azucarados, si no que también incluye en su dieta mucha sal, a fin de compensar sus temores, estará dañando indirectamente a sus riñones, aunándose así al malestar del intestino delgado. Si las personas diabéticas no reflexionan acerca de estos procesos internos, relacionados con los alimentos, los órganos y las emociones, más la calidad de vida, ya no sólo van a padecer diabetes. También irán desarrollando simultáneamente otras enfermedades. Pueden incluso morir de todo, menos de diabetes.

Por medio de la propuesta de intervención, las personas pueden acceder a información veraz, extraída de casos reales, para meditar acerca de sí mismo y prevenir lo que en un futuro puede ser algo inevitable. La cuestión es dotar a las personas de un sentido real sobre su cuerpo y contribuir a erradicar este malestar social que se ha convertido en una epidemia y una enfermedad característica del siglo XXI.

Es cerca del medio día cuando las personas “normales” sienten deseos de ingerir algo dulce para poder seguir trabajando o al menos para resistir hasta la hora de la comida, o bien, puede ser la necesidad inconsciente de “apagar” una ansiedad, producto de una preocupación o conflicto personal. Pueden ser muchos factores, pero lo cierto es que para muchas personas comer en exceso es mucho más sano que beber alcohol o fumar.

La baja de serotonina en el organismo, hormona encargada de regular las emociones y el hambre, es la responsable de provocar dichas reacciones en el organismo. Entonces, como única alternativa, las personas recurren a “comer alimentos azucarados” con mucha frecuencia. De esta manera saciarán su debilidad y sentirán tan sólo un poco de consuelo, provocando así un aumento indiscriminado de peso y, con el paso del tiempo, una diabetes.

Como suele suceder con la mayor parte de los diabéticos, estos asimilan su padecimiento y hasta se resignan a vivir con él, pero renuncian a su pasado con el simple hecho de no asimilar “el qué ocurrió”. Por lo tanto, la emoción primaria sigue estando presente, sólo es suprimida en lo recóndito de un órgano vital y en el inconsciente.

La vida es, desde una perspectiva gráfica, lineal, hasta la llegada de un punto crucial e importante en la que se detona una enfermedad. Es entonces cuando esta línea de la vida deja de ser recta, transformándose en una diagonal, momento en que se diagnostica el padecimiento, en el cual persona se envuelve en un conflicto emocional por ser víctima de una enfermedad y no saber cuál es la causa real que lo provocó.

Los individuos pueden ser capaces de alcanzar la estabilidad a través de la meditación y reconciliarse con su pasado, resignándose a la enfermedad y continuando con la línea recta de la vida, que hasta cierto punto es sinónimo de equilibrio mental, corporal y espiritual. Sin embargo, lo anterior puede ser a nivel consciente, pero en la inconsciencia y autonomía corporal la realidad puede ser diferente y el sujeto puede encontrarse muy alejado de su verdadera tranquilidad. Y es que, pasando varios años después del diagnóstico y del proceso de reconocimiento, las personas pueden conscientizar la emoción real que detonó el padecimiento, mejorando su salud o bien puede decrecer su estado fisiológico, hasta llegar a la muerte.

Es por esta causa que se debe trabajar corporalmente para escuchar las necesidades de nuestros cuerpos y poder superar las vivencias y dejar atrás todas las angustias que terminan matándolo, por ello, ésta tesis fue realizada para mantener una visión distinta de cómo se puede mejorar como ser humano y dar calidad a el cuerpo que el que permite tener vida.

De este modo la Psicología que ve en vías de convertirse en una ciencia integral, aquí data la importancia de que psicólogos se interesen por temas como este y se intente intervenir para ayudar a cambiar la visión del ser humano que ha herrado la función del cuerpo, pensamiento y emoción, y en contraste tener una visión unificada de todo, para mantenerse activos, con una vida relajada y despreocupada, uniendo la razón con la intuición.



**Instrumento**



## Instrumento

### Guía de entrevista

#### 1.- Datos generales

- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| a) Nombre              | f) Tipo de vivienda             |
| b) Edad                | g) Organización de la casa      |
| c) Fecha de nacimiento | h) Servicios con los que cuenta |
| d) Edo. civil          | i) Lugar de residencia          |
| e) Domicilio           |                                 |

#### 2.- Circunstancias de embarazo y nacimiento

- a) ¿Se planeo el nacimiento de la persona?
- b) ¿Se encontraba la madre bajo tratamiento anticonceptivo?
- c) ¿El embarazo se detecto inmediatamente?
- d) ¿Qué número de embarazo fue?
- e) ¿Cómo se desarrollo el embarazo? (mareos, vómitos, presión alta o baja, etc.)
- f) ¿En que consistía la alimentación de la madre durante el embarazo?
- g) ¿Cuál era el sabor de preferencia de la madre durante el embarazo?
- h) ¿Existió un control periódico del transcurso del embarazo?
- i) ¿El parto fue...? (natural, Inducido o cesárea)
- j) ¿Fue anestesiada la madre durante el parto?
- k) ¿La anestesia fue...? (General, Local, Ninguna)
- l) ¿En donde fue atendida la madre durante el embarazo?
- m) ¿Tuvo la madre alguna enfermedad o traumatismo durante el embarazo?
- n) ¿Estuvo sola o en pareja?
- o) ¿Cómo era la relación emocional entre los padres durante el embarazo?  
(peleas, cariño, maltrato, etc.)
- p) ¿Cómo era la situación económica?
- q) ¿La madre trabajaba?
- r) ¿La casa donde vivían era propia?

- s) ¿Cómo era la relación con otros familiares y amigos?
- t) ¿Cuál fue la duración aproximada del parto?
- u) ¿La madre fue atendida por...? (Médico, Enfermera, Partera u otro)
- v) ¿Tuvo algún recuerdo desagradable del parto?
- w) ¿Cuál fue el peso al nacer?
- x) ¿Cuál fue la talla al nacer?
- y) ¿Fue prematuro o a tiempo?
- z) ¿Tuvo complicaciones al nacer?
- aa) ¿Fue amantado o consumía leche de fórmula?
- bb) ¿Cuánto tiempo?
- cc) ¿A que edad le fue retirado?
- dd) ¿A que edad se le comenzó a dar alimentos sólidos?
- ee) ¿Qué alimentos eran?

### **3. Crianza y cuidados posteriores**

- a) ¿Quién estuvo a cargo de la crianza de la persona?
- b) ¿Con quien convivía?
- c) ¿Por qué los frecuentaba?
- d) ¿Cuándo hacía cosas incorrectas para sus padres, como era corregido?

### **4. Relaciones emocionales**

- a) ¿Quiénes integran su familia?
- b) ¿Qué número de hijo fue?
- c) ¿Qué actividades realizaba con sus familiares?
- d) ¿En la familia existe algún integrante con problemas de alcoholismo o drogadicción?
- e) ¿Cómo afectan esos problemas a la familia?
- f) ¿Existe familiares que hayan padecido enfermedades?
- g) ¿Qué enfermedades?
- h) ¿Cómo es la relación con su mamá?
- i) ¿Cómo describe a su mamá?

- j) ¿Cómo es la relación con su papá?
- k) ¿Cómo describe a su papá?
- l) ¿Cómo es la relación con sus hermanos?
- m) ¿Cómo es su relación con otros familiares?

## **5. Estudios y trabajo**

- a) ¿Estudió?
- b) ¿Hasta que nivel?
- c) ¿En que escuelas?
- d) ¿Cómo fue su desempeño académico?
- e) ¿Cómo se llevaba con sus profesores?
- f) ¿Cómo se llevaba con sus compañeros?
- g) ¿Tenía amigos como eran?
- h) ¿Se llevaba mal con alguien, porque?
- i) ¿Tiene algún recuerdo característico, ya sea agradable o desagradable de esas épocas?
- j) ¿Qué es lo que pasaba tanto en la escuela como en su casa?
- k) ¿Qué problemas identifica a lo largo de sus estudios?
- l) ¿Trabajaba o trabaja?
- m) ¿Dónde?
- n) ¿Cómo es su relación laboral, tanto jefes como compañeros?
- o) ¿De que ha trabajado a lo largo de su vida?
- p) ¿Qué tipo de recuerdos agradables o desagradables tiene en cuanto a trabajo se trata?
- q) ¿Actualmente que hace?

## **6. Padecimiento**

- a) ¿Cómo supo que estaba enfermo?
- b) ¿Qué síntomas tuvo?
- c) ¿Cómo controla la enfermedad?
- d) ¿Qué tipo de tratamiento tiene?

- e) ¿Cree que le ha dado resultado?
- f) ¿Cuánto tiempo hace que se enteró de la enfermedad?
- g) ¿Qué pensó y sintió cuando le dijeron que estaba enfermo?
- h) ¿Cómo vive con la enfermedad?
- i) ¿Cómo considera la enfermedad?
- j) ¿Padece mucho la enfermedad?
- k) ¿Por qué cree que le dio esa enfermedad?
- l) ¿Cuál fue la reacción de la familia cuando se enteraron que estaba enfermo?
- m) ¿Recibe apoyo por parte de su familia en cuanto a la enfermedad?
- n) ¿Ha habido cambios en la alimentación de antes a después?
- o) ¿Qué tipo de alimentos consumía?
- p) ¿Cómo comía?
- q) ¿Qué comía?
- r) ¿Dónde comía?
- s) ¿Qué alimentos rechazaba?
- t) ¿Cuál es el sabor predominante en la familia? (agrio, dulce, amargo, salado, picante)
- u) ¿Considera que algún alimento le hace daño?
- v) ¿Cómo es su alimentación ahora?
- w) ¿Ha notado cambios favorables?
- x) ¿Qué sabor le gusta más?
- y) ¿Qué color le gusta más?
- z) ¿Qué olor le gusta más?
- aa) ¿Qué estación del año le gusta más?
- bb) ¿A partir de la enfermedad, cree que le ha provocado otros padecimientos?
- cc) ¿Qué tratamiento sigue para estos?
- dd) ¿Con que tipo de servicios médicos cuenta?
- ee) ¿Cómo son atendidos los padecimientos?
- ff) ¿Con que frecuencia asiste?
- gg) ¿Qué enfermedades comunes padece?
- hh) ¿Ha identificado las épocas?

- ii) ¿Usted tiene o tuvo un proyecto de vida?
- jj) ¿Cuál fue?
- kk) ¿Cree que lo pudo realizar o lo esta realizando?
- ll) ¿Para usted que es el cuerpo?
- mm) ¿Cómo considera su cuerpo?
- nn) ¿Para usted que es la belleza?
- oo) ¿Usted como se considera en cuanto a belleza?
- pp) ¿Para usted que es ser mujer u hombre?
- qq) ¿Se siente satisfecho de serlo?
- rr) ¿Alguna vez ha padecido algún tipo de discriminación por ser mujer u hombre?
- ss) ¿Cómo es su sexualidad?
- tt) ¿Cómo es su pareja con usted en este sentido?
- uu) ¿Qué religión profesa?
- vv) ¿Por qué?
- ww) ¿Para usted que es la religión?
- xx) ¿Cree que es importante la religión?
- yy) ¿La religión le ha ayudado en mayor o menor medida a su vida?
- zz) ¿Considera importante agregar algo que para usted es vital en su vida?



## **Bibliografía**



### ❖ Bibliografía

Aceves, J. E., *Historia Oral*, Editorial Ciesas

Alan Greene, M.D., Chief Medical Officer, A.D.A.M., and Jonathan Fanaroff, M.D., Department of, ENDOCRINOLOGY AND METABOLISM Rainbow Babies and Children's Hospital, Case Western Reserve University, Cleveland, OH. Dr. Fanaroff's review provided by VeriMed Healthcare Network.

Aldereguía Henríquez J. La medicina social y la salud pública ante los desafíos del siglo XXI. *Rev Cubana Salud Pública* 1995;21(2):107-12.

American Dietetic Association's National Center for Nutrition and Dietetics <http://www.eatright.org>

Anderson R, Miniño A, Hoyert D, Rosemberg H, Comparability of cause of death between ICD-9 and ICD-10: Preliminary estimates. *National Vital Statistics Reports*, Vol. 49, No 2, 2001.

Barceló A. La Diabetes en las Américas. *Boletín Epidemiológico Organización Panamericana de la Salud OPS/OMS*, Vol 22, No. 2, 2001.

Barcells Gorina A. y otros. *Patología general. Etiología*. La Habana: Instituto Cubano del Libro, 1972:3-18.

Cano, C. A., *Sociedad Española para el estudio de Ansiedad y Estrés*, Barcelona España 2002.

CONAPO, 2002. *Proyecciones de la Población de México, 2000-2050* (Estadística tomada del sitio [www.salud.gob.mx/estadisticas](http://www.salud.gob.mx/estadisticas))

Dietetics <http://www.eatright.org>

Director Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología, Pedro y Bermejo, 2001

Encinas R. A., 1999, *El agua y la ciudad*, Revista uno:[http://www.copo.df.gob.mx/calendario/calendario\\_2004/marzo/agua.html](http://www.copo.df.gob.mx/calendario/calendario_2004/marzo/agua.html)

Figuerola, D., *Diabetes*, Editorial Salvat editores, Barcelona España, 1990, p. 1-196.

Fresno Chávez C. Sistemas de atención de salud. Dilemas que enfrenta el sector. Rev Cubana Salud Pública 1997;23(1-2):55-64.

Gonzalez, P. *Fundamentos de medicina alternativa y complementaria*, Ed. Paidotribo, Barcelona España 2000, pp.323

Haas, E. *La salud y las estaciones*, Ed. Vida Natural, Madrid España 1982, pp.286

Hirako T, Shirayosi K, Nakada T, et. Al. Change in Vital Statistics of Japam from 1995 to 1997: effects from implementation of ICD-10 and revision of Form of Death Cetificate. WHO/GPE/ICD/C/99.54 Cardiff, October 1999

[http://www.deon.com.ar/25medicina\\_china.html](http://www.deon.com.ar/25medicina_china.html)

<http://www.diproredinter.com.ar/china/china2.html>

<http://www.rednatura.com/contenido/Revista/Azahar3/5Elementos.htm>

Islas Andrade, S. y Lifshitz, G., *Diabetes Mellitus*, Editorial Interamericana Mc Graw-Hill, México, 1993, p.1-291

Junta Directiva de la Alapsa (1997). Psicología de la Salud: Una perspectiva Latinoamericana. Boletín Latinoamericano de Psicología de la Salud, 1, 6-19.

Klotz, B., *La diabetes en el adulto y su tratamiento*, editorial Librería el Ateneo, Buenos Aires, 1971, p.196-198.

Lara y Mateos, *Medicina y cultura "Hacia una nueva formación integral del profesional de la salud"*, México 1997, p. 182-212

Lerman Garber, I., *Atención integral al paciente diabético*, Editorial Interamericana Mc Graw-Hill, México, 1998, p.5-125.

López Ramos, S., Jasso R., C., *El cuerpo humano y los cinco elementos*, CEAPAC, México 2002, pp. 25

López Ramos, S., *Lo corporal y lo psicossomático: reflexiones y aproximaciones I*, CEAPAC, Plaza y Valdez Editores, México 2002, pp. 343

López Ramos, S., *Lo corporal y lo psicossomático: reflexiones y aproximaciones II*, Ediciones Zendová, México, 2002, p. 155-167

López Ramos, S., *Lo corporal y lo psicossomático: reflexiones y aproximaciones III*, CEAPAC Ediciones, México 2003, pp. 260

Manninger, W. C., *Usted y la psicología*, Ed. Horme, Buenos Aires 1971, pp. 228

Marcelo Viggiano, Escuela Hispanoamericana de Feng Shui, Escuela@fengshui-argentina.com

McMichael, A.J., A. Haines, R. Slooff y S. Kovats 1996. Climate change and human health. World Health Organization, Geneva.

Mitchell, D., *La diabetes*, Editorial Océano, España Barcelona, 1999, pp.271

Morales Calatayud F. Introducción a la psicología de la salud. Hermosillo: Ed. UNISON, 1997

National Diabetes Information Clearinghouse E-mail:  
[http://www.niddk.nih.gov/tools/mail\\_ndic.htm](http://www.niddk.nih.gov/tools/mail_ndic.htm)

National Diabetes Information Clearinghouse 2000 ndic@info.niddk.nih.gov Joseph P. Mangano, RPh, Farmacia Ramsey, Ramsey, Nueva Jersey, Certificado Estatal de Manejo de la Enfermedad de la Diabetes y, Patofisiología de la Diabetes Melitus.

Needham, J., (traducción) Almela, J., *De la ciencia y la Tecnología chinas*, Ed. Siglo XXI, México 1978, pp.243

Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo, Departamento de Agricultura:  
<http://www.fao.org/DOCREP/006/W0073S/w0073s0r.htm>

Organización Mundial de la Salud (OMS) Proceso salud-enfermedad

Organización Panamericana de la Salud. Contribución del sistema de salud cubano al bienestar de la población. Rev Panam Salud Pública 1997;1(4):303.

Pablo Kuri Morales\* Dra. Mariscla Vargas Cortés\* Dra. Margarita Zárate Herrernan\* Dr. Pino Juárez Vergara\* \*Dirección General de Epidemiología, Secretaría de Salud, México, 1999

Peter Rothschild MD PHD (Ensayo presentado en el Congreso de la Sociedad Cubana de Geriatria y Gerontología. Habana. Cuba. 1994)). Proceso salud-enfermedad

Revista Salud Pública de México/ vol. 44, No. 3, mayo-junio 2002  
 Estadística tomada del sitio [www.insp.mx/salud/44/443\\_11.pdf](http://www.insp.mx/salud/44/443_11.pdf)  
<http://www.diabetes.org>

Rodríguez Marín J. Promoción de la salud y prevención de la enfermedad: Estilos de vida y salud. En: Psicología Social de la Salud. Madrid: Ed. Síntesis, 1995.

Rodríguez-Marín, J. (1995). Psicología Social de la Salud. Madrid: Editorial Síntesis S.A.

Salvador Rodríguez, J., *La diabetes*, Editorial Alfa Omega Everest, España, 2002, p.9-123.

Simón, M.A. (2000). Fuentes documentales en psicología de la salud. En: M.A. Simón (Ed.) *Manual de Psicología de la Salud*. Madrid: Biblioteca Nueva, 765-805.

Vander, R., *Diabetes "Como Recuperar la Salud"*, Editorial y Librería Sintés, Barcelona España, 1973, p. 51-112.