



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"Las emociones como factores en la variación de glucosa.
Diabetes Mellitus II"

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A (N)

Martha Martínez Ayala

Director: Lic. **Gerardo Abel Chaparro Aguilera**

Dictaminadores: Lic. **Irma Herrera Obregón**

Dr. **Sergio López Ramos**



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2013



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A mis padres que con su amor, apoyo y ejemplo han sembrado las bases de las mejores cosechas que he tenido y tendré en la vida.

A mi hermano que con sus abrazos siempre me ha dado un aliento aunque sea en silencio.

A toda mi familia que en todos los momentos en que he necesitado me han sabido dar un buen consejo para ir siempre hacia adelante, mostrándome que la vida se disfruta.

A mi compañero que ha compartido mi aventura por la psicología, me ha brindado su amor y apoyo incondicional en este tiempo.

A mis amigos que estuvieron para compartir momentos especiales y afortunados.

A mis profesores, por ser una guía en el camino de la psicología y de la vida. Principalmente a Gerardo Chaparro, por su paciencia y asesoría en este proyecto, y en la búsqueda de mi camino hacia el equilibrio.

A todas las personas que dedicaron un tiempo para compartir su historia de vida y han permitido que esta tenga voz para otros que pueden construir un padecimiento o para los que ya lo han construido.

En general dedico con amor y alegría este trabajo a todas las personas que me han permitido aprender algo de ellos en el tiempo que he estado a su lado, haya sido unas horas o toda mi vida, sus consejos son parte de mí día a día porque siempre hay algo que aprender del otro.

Gracias a todos.

ÍNDICE

Resumen.....	05
Introducción.....	06

Capítulo I

Separación cuerpo-emociones y el camino de vuelta

1.1 Mente y cuerpo fueron separados.....	08
1.1.1 El concepto de salud- enfermedad.....	10
1.2 Mente, cuerpo y cosmos. Uno solo.....	12
1.2.1 La psicósomática.....	13
1.2.2 Lo corporal.....	18

Capítulo II

Diabetes Mellitus, enfermedad construida

2.1 La Diabetes Mellitus. Un poco acerca de lo qué es.....	23
2.1.1 Diabetes dividida.....	26
2.1.2 Tipos y diagnóstico de lo dividido.....	26
2.2 La Diabetes Mellitus y el proceso órgano-emoción.....	28
2.2.1 La construcción de la Diabetes.....	30
2.2.2 Las posibles rutas del dulce en la sangre.....	33

Capítulo III

Diabéticos y las emociones en la glucosa

3.1 Método.....	35
3.1.1 Participantes.....	36
3.1.2 Escenario.....	36
3.1.3 Complicaciones metodológicas.....	37
3.2 Resultados.....	37
3.3 La diabetes en los participantes.....	47

Capítulo IV

Conclusiones

4.1 Los pasos del diabético.....	51
4.1.1 Dulces reflexiones.....	55
Bibliografía.....	57
Anexos.....	59

RESUMEN

La ciencia de nuestros días se ha enfocado en atender y erradicar las diferentes problemáticas de salud que presenta la población. Cada vez es más común que las personas tengan algún padecimiento o en su familia este sea tan frecuente que se considere algo normal que en determinado momento llegará para cada miembro. Entre este tipo de enfermedades se encuentra la diabetes, misma que tiene una incidencia alta en la población mexicana, se presenta con síntomas constantes y silenciosos como un dolor de cabeza o mareos que pueden pasar desapercibidos o con una serie de síntomas que rompen la dinámica de vida que lleva el individuo, tales como sed incontrolable y necesidad de orinar varias veces.

Ante la presencia en la población y el aumento de diabéticos en los servicios de salud, se vuelve inminente buscar una alternativa en el estudio de la enfermedad e identificar cuál es el proceso que deriva en la presencia de Diabetes Mellitus Tipo II. Para ello se realizó una investigación sobre la historia de vida de 9 personas diagnosticadas con el padecimiento; encontrando que la diabetes es una enfermedad relacionada con las emociones, construida por las personas como una alternativa a la forma de vivir.

INTRODUCCIÓN

Todos o casi todos en la actualidad somos parientes cercanos de alguna persona con diabetes o nosotros soportamos esta enfermedad considerada como uno de los padecimientos más frecuentes, sin cura y crónico degenerativos en México. No obstante, no se sabe exactamente por qué la mayoría de los mexicanos la padecen y una de las explicaciones más comunes deriva de la visión cartesiana que explica claramente a la Diabetes como el funcionamiento deficiente del páncreas, viéndolo como una parte que conforma a la persona y la causante de la deficiencia de insulina. Desde esta perspectiva el cuerpo pasó a ser sólo un conjunto de órganos y sistemas que si no marchan deben arreglarse y dejarse en una condición funcional.

Al mismo tiempo la mente, sus emociones y pensamientos se separaron de las percepciones del cuerpo y de los avisos del mismo. Se dejó de lado el proceso de construcción como mexicanos, como un pueblo que comparte la región geográfica, algunas características físicas, cultura, moral, alimentación, religión, formación y representación de las emociones, un proceso de construcción de lo corporal.

No obstante, lo corporal en el pensamiento taoísta de hace 5 mil años y en la concepción del universo a partir de los cinco elementos (madera, fuego, tierra, metal, y agua) permite pensarnos como la manifestación de estos elementos en un equilibrio, es decir, cada uno está presente en el universo y en nosotros, formando un ciclo en el que cada uno alimenta al otro y representa a su vez un color, sabor y emoción de la vida. Esta visión permite un pensamiento holístico que a su vez abre un camino en la investigación y tratamiento de las enfermedades que aquejan a los mexicanos.

Se hace evidente que en México lo corporal no se encuentra en equilibrio y los excesos, la ruta de las emociones hacia un órgano y la forma de reprimirlas se han trasladado al padecimiento de la diabetes. De tal manera que es un proceso órgano-emoción construido por los excesos y represión de las emociones, involucra la concepción del cuerpo, ritmo de vida, formas de alimentación; significa pérdida de cooperación entre órganos para el flujo de la energía vital y se manifiesta

como la disminución de la energía del páncreas con la presencia de azúcar en la sangre.

Dado lo anterior, el objetivo del presente es analizar historias de vida de residentes del Distrito Federal y Zona Conurbada para identificar y aportar mayor información acerca del proceso de construcción que desembocó en la Diabetes Mellitus Tipo II y dar pie a otras formas de acercarse al padecimiento desde un proceso órgano emoción.

SEPARACIÓN CUERPO-EMOCIÓN Y EL CAMINO DE VUELTA

1.1 Mente y cuerpo fueron separados.

A partir de la aparición en la tierra del ser humano evolucionamos junto con la naturaleza y el ecosistema que nos rodeaba, manteniendo hasta hace algunos siglos un equilibrio constante digno de admirar. Las más antiguas civilizaciones tuvieron la curiosidad de entender su medio, explicar la naturaleza y los fenómenos que ocurrían en ella de manera mística divina y empírica, dependiendo de las características espacial temporales vividas; sin embargo el raciocinio junto con la necesidad humana de conocer más del mundo, estudiarlo y tener bases comprobables establecieron los principios del modelo newtoniano, un modelo de vida que se propuso como científico-mecanicista y se encuentra vigente en la vida diaria.

Desde los griegos como Sócrates y Platón se tenía una idea de la dualidad, esta se completó con la supremacía de la lógica de Aristóteles, quien fue retomado por Santo Tomás de Aquino y posteriormente por Descartes para regalarnos el Método Cartesiano. Este sería la forma dualista y desfragmentada del cosmos, donde el cuerpo del hombre era la manera de unirse a la naturaleza como parte de la terrenalidad, mientras la razón era lo divinamente desconocido; se pierde la atención a los sentimientos y a lo subjetivo, el hombre entra en una desfragmentación donde no hay más contacto que el material¹.

Capra² agrega que esta visión mecanicista también tuvo sus orígenes en pensamientos científicos e innovadores como el de Kepler, Copérnico o Galileo, por mencionar a algunos. Pero llegar a los extremos de las ideas sobre lo mecánico no hubiera sido posible sin el complemento físico otorgado por Isaac Newton, quien aporta

¹ Norma Delia Durán Amavizca. (2004). *Cuerpo, Intuición y razón*. México: CEAPAC ediciones.

² Fritjof Capra. (1998). *El punto crucial. Ciencia, sociedad y cultura naciente*. Argentina, Buenos Aires: Editorial Estaciones.

la idea de una máquina del mundo regida por leyes matemáticas. Este modelo, es un modo de control de lo que se quiere conocer a través de mediciones, cuantificaciones, hipótesis y procedimientos científicos que convirtieron a todos los organismos en un símil de máquina, que como el reloj trabajan por medio de una fuente de energía, su engranaje solo tiene una forma de moverse mientras la energía no se agote; ha invadido la ciencia y en algún momento ha aportado descubrimientos de utilidad con sus estructuras, ideas e investigaciones¹.

Sin embargo en la actualidad, la belleza de las aportaciones se ve opacada por que esta visión del mundo resuelve algunos de los problemas al mismo tiempo que crea a sus espaldas otros con mayor dificultad de solución. Se ha vuelto en extremo reduccionista, los seres humanos pasamos de ser conjunto a ser solo partes aisladas, ir al médico significa pasar de medicina general al especialista; al punto en que este mecanismo de conductas y pensamientos nos lleva a permitir filas para recibir en un hospital o clínica una pésima atención donde patologías psicosociales aquejan la sanidad pública, donde se escuchan los gritos del ambiente y con él los gritos de nuestros cuerpos que se manifiestan a través de enfermedades difíciles de explicar.

En este vaivén del pensamiento dualista en que el cuerpo se encuentra separado de la mente, sentidos y emociones, perdimos lo sagrado del sentido de la vida, los seres humanos somos mecanismos reduccionistas, sin análisis profundo centrados en lo que realmente existe y en cómo es a través de la observación, aceptamos sólo la razón, olvidamos que somos parte de un todo que se relaciona y comunica con lo natural que forma parte de nosotros mismos, desconociendo que es esencial para vivir y entender lo que aqueja a esta población².

Los paradigmas como los conocemos en la concepción de mente-cuerpo, nos proporcionan una ciencia llena de ilusiones, sin errores y ceguera que lleva a una racionalización del todo sin autocrítica sobre cada idea, pensamiento o teorema. Esta forma de pensar se repite varias veces en el humano, ya que estamos insertos en una cultura que nos brinda una norma en aspectos que hacemos y creemos nuestros, nos

¹ *Ídem.*

² Jerry Mander. (1996). *En ausencia de lo sagrado*. España: Cartoné.

hemos domesticado y el problema no fue domesticarnos con ellos, tal vez el problema fue que el conocimiento queda dividido del todo en partes, se restringen las cosas de lo complejo a lo simple, se elimina lo que no se puede cuantificar, las posibilidades de comprensión y reflexión³.

1.1.1 El concepto de salud- enfermedad.

Derivado del pensamiento mecanicista y dualista, se han presentado diversas disciplinas que han intentado explicar la vida y sus enigmas, de tal forma que materias como medicina y psicología se han enfocado en las partes visibles, cuantificables y de relación causa-efecto para poder explicar las innumerables enfermedades que aquejan a la población. El estado salud-enfermedad ha sido una dualidad que desde nuestros antepasados a la fecha se ha interpretado y formado parte de la vida humana; en esta reconocida relación, la búsqueda del hombre en lo que respecta a la cultura occidental se ha mantenido siempre en la búsqueda de un estado de salud en la que el cuerpo y mente tienen óptimas condiciones para la vida.

Existen diversas formas de abordar la salud-enfermedad, pero algunas de las más comunes son entendiendo a la salud como ausencia de enfermedad y a la enfermedad como resultado de conductas o condiciones ambientales que dañan al organismo⁴. También se puede entender la enfermedad como un fenómeno caracterizado por la alteración del funcionamiento del cuerpo biológico, con manifestaciones aparentes y procesos ocultos que sólo pueden comprenderse en cuanto sus signos son observables⁵. Estas dos concepciones se remontan al siglo XIX y comienzos del XX, cuando la medicina se basaba en la fragmentación, el hombre enfermo se reducía a un sistema, un tejido, un órgano y una célula enferma; el hombre era algo biológico que

³ Edgar Morín. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Francia: UNESCO.

⁴ Ernesto Villalobos Bernal. (2004). *Diabetes, adherencia al tratamiento, y apoyo social*. Tesis Maestría, UNAM. FES Iztacala. México.

⁵ Felisa Araceli Juárez Torres. (1998). *Aportaciones de la psicología a la medicina en el estudio de las enfermedades crónico-degenerativas*. Tesina Licenciatura. UNAM. FES Iztacala. México.

podía funcionar fragmentando o aumentando órganos para su reparación, la causa de la enfermedad se encontraba fuera del cuerpo.

De la concepción anterior de salud-enfermedad se desprende el modelo biomédico, en el que la enfermedad es el resultado de un agente patógeno de carácter biológico, no se deja hablar al paciente, haciendo imposible conocer sus hábitos, no se toma en cuenta que la enfermedad desde el aspecto biológico no viene sola y está acompañada de factores que afectan la conducta del paciente y su organismo dañado. En atención a las deficiencias del modelo biomédico, surge el modelo sociomédico que supone a la salud-enfermedad como manifestación del proceso histórico de una sociedad, su estructura económica y modo de producción, considerando los factores físicos y sociales pero sin relacionar estos directamente con el padecimiento, atendiendo nuevamente algo externo⁶.

A pesar de las aportaciones, en lo que respecta al entendimiento de la salud-enfermedad y en la forma de brindar tratamientos, para estos modelos las enfermedades son causadas orgánicamente por bacterias o agentes exteriores al huésped o la persona; el hombre es algo conformado de partes físicas o sociales, el médico tiene como trabajo corregir lo que no funciona, perdiendo de vista lo humano y el fenómeno de la curación. Los médicos dejaron de lado el proceso de la enfermedad, el contexto social y el estado de emocional de los pacientes, considerando que no se relacionan con el padecimiento, volviéndose esta patología un problema de sanidad pública que derivó en enfermedades propias de la vida moderna⁷.

Una vez desarrollados los modelos anteriores, el interés creciente por vincular la psicología con los problemas de salud generó que se desarrollaran subcampos como la psicología de la salud y medicina conductual destacando los comportamientos individuales; al tiempo que la idea de que los pensamientos tenían incidencia en las enfermedades desarrolla la medicina psicosomática. Esta pretendía retomar el aspecto mental expresando que la enfermedad es causada también por el cerebro que distorsiona la conducta biológica del paciente⁸. El objeto de estudio de esta medicina es

⁶ *Ídem.*

⁷ Capra, F. *Óp. Cit.*

⁸ Juárez, T. *Óp. Cit.*

la relación etiopatogénica (factores que causan o intervienen en el desarrollo de una enfermedad) entre la vida psíquica (conflictos emocionales) y los trastornos somáticos funcionales. Este modelo se conformó como una aproximación a la enfermedad basada en que los factores sociales y psicológicos juegan un papel importante en la predisposición, desencadenamiento y mantenimiento de muchas enfermedades⁹.

El modelo también se basó en la dualidad cuerpo-mente, a pesar de los intentos de ligar lo psicológico con el cuerpo y de entender las enfermedades causadas por los pensamientos del paciente, cometió errores como los modelos médicos contemporáneos, haciendo visible la importancia de pensar en alternativas para modificar ese pensamiento, integrando las diversas ciencias de forma holística¹⁰.

1.2 Mente, cuerpo y cosmos. Uno solo.

Dado lo anterior, es válido mencionar que la explicación médica-psicológica de las enfermedades se ha vuelto insuficiente y ha abierto un sin número de cuestionamientos que las investigaciones no pueden responder, enfrentándose a que las personas recurran a diferentes opciones para controlar y en algunos casos tratar de curar su padecimiento sin conseguirlo. Hace falta voltear a una opción en la que el mundo natural, cuerpo y la concepción que se tiene del mismo se abran a un paradigma que en lugar de la fragmentación se base en la holística, además de encontrar una forma de estudiar las enfermedades y su construcción en las personas, considerando a estas últimas como seres individuales influenciados por la diversidad de medios en que se desarrollan.

Los modelos médicos y psicológicos desde la dualidad mente-cuerpo o afuera-adentro no permiten alcanzar un nivel de análisis integral en el que se pueda comprender al ser humano como un todo en movimiento, sin embargo, ya se ha logrado observar y analizar desde una visión integral dialéctica que permita comprender al

⁹Miriam Vega Castillo. (2002). *Psicología de la salud: Hábitos positivos para conservar en estado saludable*. Tesis Licenciatura. UNAM. FES Iztacala. México.

¹⁰ Morris Berman. (1987). *El reencantamiento del mundo*. Chile: Cuatro vientos editorial.

cuerpo como una forma de manifestación de vida, de las relaciones e interacciones sociales, de las formas de sentir y vivir las emociones; entendiendo ya no sólo al cuerpo sino a lo corporal como una forma de acercarse al proceso de conformación salud-enfermedad en equilibrio y ofrecer un camino de sanación donde el trabajo corporal, el contacto con nosotros mismos y la espiritualidad son opciones para contrarrestar las tan temidas enfermedades crónicas.

Es así como la psicósomática desde una visión holística o integradora tiene cabida como una forma de entrelazar el estudio de la medicina y la psicología para entender las enfermedades y poder abrir una brecha hacia la búsqueda de sanación tanto corporal como espiritual. Para lograr cambios es necesario considerar que así como tuvimos la capacidad para modificar la relación de equilibrio del ser humano con la naturaleza, también tenemos la capacidad de ser conscientes del daño que estamos causando, reconocer los errores cometidos y basarnos en ellos para generar otra visión integral que nos considere como parte del sistema y la alternativa para generar ideas innovadoras o nuevas a las formas de vida que tenemos.

1.2.1 La psicósomática.

En la actualidad lo humano permanece dividido, no reconoce que está dentro y fuera de la naturaleza. La vida gracias a las transformaciones desde que se constituyó la tierra demuestran que somos a la vez organismos vivos con un orden-desorden; somos seres cósmicos y terrestres, con una condición humana formada por la animalidad y humanidad adquirida por el proceso de hominización a través del cual se logro la bipedización, erección del cuerpo y lenguaje. La parte humana se adquiere de lo biológico y cultural; ya que no hay cultura sin cerebro humano y no hay mente (capacidad de conciencia y pensamiento) sin cultura. Los humanos realizamos los mismos procesos fisiológicos mientras las características físicas son diferentes de lugar en lugar. Así, no solo se vive del conocimiento racional-empírico-técnico (científico) se ha dejado espacio para lo simbólico, místico, mágico y poético¹¹.

¹¹ Morín, E. *Óp. cit.*

Es un hecho que las enfermedades se manifiestan en las personas que claman respuestas y una alternativa en la que seamos entendidos como un todo, hoy no estamos en equilibrio y no nos percatamos de que la razón domina el mundo; la capacidad de análisis es científica anulando lo espiritual, de tal manera que hemos desarrollado patologías que desde lo científico son explicables, pero no se consideran un proceso en el que cuerpo, mente y lo social son un conjunto que se ve reflejado en las personas. Tal vez la pregunta clave para abordar este proceso sea ¿cómo y por dónde empezar? y puede que la respuesta de dónde empezar sea mirar al oriente.

Si analizamos la cultura china, se pueden encontrar formas de vida y creencias en las que la vida es un proceso de movimiento y cambio de forma cíclica; esta forma de pensar es aplicable a todos los fenómenos de la naturaleza, de tal manera que el proceso salud-enfermedad siempre está en equilibrio y a lo largo de la vida se pasa de un estado al otro sin que alguno domine en la persona, uno precede al otro y se presentan interminablemente.

Esta cultura entiende la presencia de los llamados *yin-yan* como los que se encuentran en constante movimiento, de acuerdo con estos conceptos tanto el universo como el organismo humano se encuentran en equilibrio, la salud se entiende como equilibrio y si hay falta de armonía se concibe un organismo enfermo. Aparte de los dos polos dinámicos, se encuentra algo que los chinos denominan *Wu Husing* que se traduce en *cinco elementos o cinco fases evolutivas*, cada una relacionada con estaciones, influencias atmosféricas, relaciones sociales, estados emocionales y otros fenómenos. Considera al cuerpo como un sistema funcional integral, el cuerpo se vuelve indivisible, todos los componentes están en relación constante y un desequilibrio en uno brinda desequilibrio en los otros; el desequilibrio se atribuye al estado emocional que corresponde a algún órgano, se entra y sale del mismo proporcionando salud¹².

Además menciona que el universo está relacionado con el cuerpo, ya que este es un microcosmos donde se encuentran presentes cinco elementos (madera, fuego, tierra, metal y agua) que corresponden a los órganos: madera, hígado y vesícula biliar; fuego, corazón e intestino delgado; tierra, bazo, páncreas y estómago; metal, pulmón e

¹² Capra, F. *Óp. Cit.*

intestino grueso; agua, vejiga y riñón. Los elementos y los órganos a su vez tienen una estrecha relación con las emociones, de tal forma que cada elemento representa una emoción, sabor, color, órgano y tejido (ver tabla 1)¹³, explicando la relación que existe entre hombre y naturaleza.

A esa correspondencia de elementos con órganos se le conoce como *primigenia* o *intergeneración* (ver figura 1)¹⁴, basada en el principio de creación de las cosas los elementos se mueven cada uno secundando al otro para mantener el ciclo y el equilibrio en los elementos que conforman a la naturaleza-cuerpo y su presencia determina la armonía en el medio, de ayuda entre los órganos¹⁵.

Tabla 1. Los cinco elementos, órganos y emociones.

Cinco elementos	Grupo humano					Naturaleza					
	Zang	Fu	Órganos de los cinco sentidos	Los cinco tejidos	Emociones	Estaciones	Factores ambientales	Crecimiento y desarrollo	Colores	Sabores	Orientaciones
Madera	Higado	Vesícula	Ojos	Tendón	Ira	Primavera	Viento	Germinación	Verde	Agrio	Este
Fuego	Corazón	Intestino delgado	Lengua	Vasos	Alegría	Verano	Calor	Crecimiento	Rojo	Amargo	Sur
Tierra	Bazo	Estómago	Boca	Músculos	Ansiedad	Verano tardío	Humedad	Transformación	Amarillo	Dulce	Centro
Metal	Pulmón	Intestino grueso	Nariz	Pie y pelo	Melancolía	Otoño	Sequedad	Cosecha	Blanco	Picante	Oeste
Agua	Riñón	Vejiga	Oreja	Huesos	Pánico y miedo	Invierno	Frío	Almacenamiento	Negro	Salado	Norte

Los elementos en su ciclo dan pie al funcionamiento de los órganos al mismo tiempo que permiten la presencia de las emociones. La forma en que se presenta el ciclo es la siguiente: el fuego que representa la vida de una flor y un fruto (corazón) anida la emoción de la alegría al mismo tiempo que impulsa la sangre por todo el cuerpo, comunica con las células y la experiencia, se acopla con la energía del intestino

¹³ Sergio López Ramos. (2002). *Historia del aire y otros olores en la ciudad de México 1840-1900*. México: CEAPAC.

¹⁴ *Ídem*.

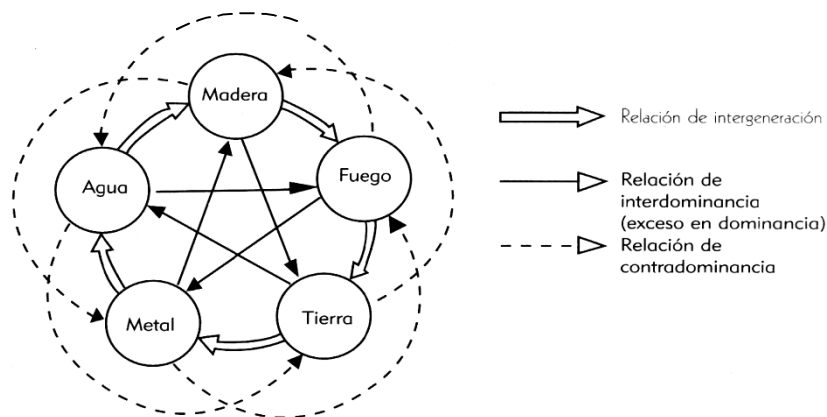
¹⁵ *Ídem*.

delgado que purifica y transporta líquidos, aprovecha experiencias siente regocijo y sorpresa.

Una vez cumplido su ciclo, las cenizas dan pie a la tierra que nutre (bazo), renueva el cuerpo a través de la sangre que se distribuye en arterias y venas, brindando ideas y concentración en el pensamiento, además de generar peristalsis y expulsar los desechos alojados en el intestino grueso y la producción del pensamiento debido a la concentración de energía en el estómago. La tierra da paso a los metales, que en el pulmón permiten el contacto entre lo llamado interior y exterior, expulsará al dióxido de carbono y proveerá oxígeno, limpiando, ajustando temperatura y humedad del cuerpo que junto con el intestino grueso elimina los residuos al exterior. Metal genera agua y vida, elemento del riñón que guarda energía genética, pasada, heredada y adquirida, purifica la sangre, mantiene la vida sexual y reproductora, búsqueda de la verdad y control del miedo y valor. El agua produce crecimiento de madera, representada en el hígado que almacena y distribuye la sangre, determina la presión sanguínea, regula las emociones, nutre tendones, ligamentos, cartílagos, músculos, y ojos, junto con la vesícula biliar infunde poder en la toma de decisiones.

Estas relaciones si están en armonía establecen términos de cooperación y vigilancia para que ninguna de las energías se exceda y trabajen con óptimo desarrollo para que no se produzca el desequilibrio energético en el cuerpo¹⁶.

Figura. 1 Relación de los cinco elementos



¹⁶ Durán, V. *Óp. Cit.*

Sin embargo, el medio presenta sucesos que modifican el equilibrio y producen una relación de *interdominancia* (Ver figura 1). El apoyo que existía entre los órganos en relación a las manecillas del reloj, se modifica de tal forma que en lugar de apoyo un órgano pasa a ser dominado por el otro; hígado, vesícula biliar (madera) puede dominar a bazo, estómago (tierra); tierra dominar a riñón y vejiga (agua), ellos a corazón, intestino delgado (fuego), estos a pulmón e intestino grueso (metal) y ese elemento dominar a madera. Esta dominancia puede empezar en cualquier elemento u órgano y sigue la continuidad lógica, como agua domina a fuego, fuego a metal, etc. Si hay un proceso de interdominancia en los órganos también se presenta en las emociones y si por ejemplo el elemento madera se ve alterado, no sólo el hígado y la vesícula biliar, sino que la persona se mostrarán con un desequilibrio emocional, predominando la irritabilidad¹⁷.

Otra relación entre los elementos es la *contradominancia* (ver figura 1), en ella se presenta la relación inversa a las manecillas del reloj; “un órgano como hígado y vesícula biliar, van a dominar a pulmón e intestino grueso, estos a su vez dominarán a corazón e intestino delgado, que a su vez dominarán a riñón y vejiga, y finalmente estos a estómago y bazo-páncreas. El círculo se cierra y con ellos se da una nueva relación en el cuerpo humano”¹⁸. Lo anterior se entiende fácilmente cuando se tiene en mente cualquier ciclo de la vida en el que el ser humano o la misma naturaleza se ven insertos, por ejemplo si recordamos el ciclo del agua es muy difícil pensar en que el agua que en forma de vapor sube, se condensa y forma nubes lo hiciera al revés, seguro si eso ocurriera todo el ciclo se alteraría y con él los organismos y la naturaleza. De tal manera que el proceso de contradominancia y de intergeneración reflejan cambios que ocurren en el cuerpo cuando el ciclo natural y equilibrado se altera, manifestándose en forma de enfermedades.

En este sentido la psicósomática propuesta¹⁹ muestra como la enfermedad es un proceso corporal que no se lleva a cabo de la misma forma para todos, se requiere de

¹⁷ López, R. *Óp. Cit.*

¹⁸ *Ibíd.* p., 162.

¹⁹ Sergio López Ramos. (2002). *Lo corporal y lo psicósomático. Reflexiones y aproximaciones I*. México: Plaza y Valdez.

individualidad al momento de abordarla; además de un constante trabajo corporal abriendo espacios de construcción corporal a través de las emociones, la cura no está en la erradicación o en el combatir un agente patógeno, la cura es el trabajo con nosotros mismos, la construcción de un camino a la salud en la espiritualidad y la paz del cuerpo.

El concepto de psicósomática, nada tiene que ver con la versión que alguien pueda dar desde la dualidad, ni la interpretación de emociones desde la causalidad de las cosas, más bien es una idea del cuerpo como microcosmos que se encuentra formado por los mismos cinco elementos en el universo, en la que un desequilibrio se manifiesta en un órgano o una emoción; debido a que el equilibrio energético se rompió. Así la salud-enfermedad es producto de una construcción que cada uno lleva a cabo en relación a la alimentación, forma de respirar, lugar donde vive, el trabajo, formas de expresar sentimientos y memoria corporal; puede ser una forma de entender los complejos procesos por los que pasa el ser humano actualmente.

1.2.3 Lo corporal.

Acostumbrados a referirnos al cuerpo como algo que se encuentra externo, se dificulta una idea completa de nosotros mismos, incluso desde el lenguaje se complica la forma de tratarlo, sentirlo y vivirlo. El cuerpo que logramos reconocer es uno escindido en el que muy difícilmente vislumbramos las marcas del paso del tiempo y las historias heredadas, muestras de que vivimos en un ritmo donde el tiempo es lineal, estamos a prisa, estresados y preocupados, nos ocupamos del futuro y nos agobiamos por el pasado, vivimos añorando momentos ya vividos o lo que se puede vivir y pasamos más tiempo pensando que disfrutando el presente. Nos refugiamos en diferentes acciones para no enfrentar los padecimientos o las emociones que nos incomodan.

No obstante, la psicósomática ha establecido en lo que respecta a México desde hace 25 años una línea de investigación y desarrollo como alternativa a la medicina mecánica; en ella algo está claro y se reconoce como fundamental la concepción del

cuerpo, entendido como lo corporal. En este sentido, lo corporal se encuentra formado por la genética, historia de vida, las relaciones intrapersonales e interpersonales que establecemos, se relaciona con nuestra forma de comer y de expresar las emociones; el cuerpo es vida. Es un todo que se encuentra en comunicación directa de un órgano con el otro, es la forma en que la cultura y los deseos se configuran para dar una interpretación de la realidad a través de los sentidos, la intuición y las emociones²⁰.

El cuerpo se significa de varias maneras y en tanto lo significamos se entiende y vive; en él convergen geografía, familia, sociedad, cultura; es una relación con las emociones, actitud, forma de vida de cada persona, es un proceso de construcción de una representación simbólica que permiten que se acepten o rechacen las necesidades²¹. Visto como un microcosmos el cuerpo es un conjunto de interacciones, energía y elementos que tienen vida dentro de un proceso de equilibrio-desequilibrio interminable, en el que reflejamos la manera de vivir y la forma en que la sociedad está viviendo.

“La idea de construir sentires y vivires se convierte en una procesión que demanda aprender a sentir no sólo el aire sino la tierra y demás elementos que parecen lejanos en la relación de hombre-naturaleza”²². No solo se habla de un cuerpo, se habla de lo corporal y solo hace falta un vistazo a cómo me siento, cómo vivo o viví para entenderlo. En la dinámica de lo corporal se muestra la naturaleza, el equilibrio en los organismos, el constante movimiento entre fluidos y órganos que nos brindan la vida; se vive el aquí y el ahora, mientras las emociones son la conexión.

Lo corporal tiene una memoria modificada por la época y la búsqueda del éxito a través de las competencias, de tal forma que se ha convertido poco importante qué hagas, cómo lo hagas y sobre qué o quiénes pases para lograr ese éxito fugaz y deshonesto que causa muerte y desequilibrio en lo corporal. Esta memoria también se ha visto influenciada por los antecedentes familiares que son la guía de la construcción y consolidación de lo corporal. Las relaciones familiares, el lugar que ocupamos en la familia, las interacciones que se propician en ella, nos llevan a somatizar los sentires en

²⁰ López, R. *Óp. Cit.* y Durán, V. *Óp. Cit.*

²¹ Sergio López Ramos. (2006). *El cuerpo y sus vericuetos*. México: Miguel Ángel Porrúa.

²² López, R. (2002). *Óp. Cit.* p. 168.

el cuerpo, cada aspecto vivido se registra en el cuerpo formando una memoria corporal, misma que se manifestará como “síntomas” físicos de conflictos psíquicos y orgánicos, son un mensaje para cada uno²³.

Se forman en la infancia cuando se aprenden los comportamientos aceptados por la sociedad, ya que aprendemos a reaccionar ante lo vivido; sentimos, expresamos o guardamos de acuerdo a como nos educan, formamos lealtades corporales y emprendemos un camino que puede ser equilibrado o no en lo corporal. El desequilibrio orgánico, emocional y/o físico es el aviso del cuerpo que ha estado bajo un proceso previo de construcción, la enfermedad para unos, el desequilibrio para nosotros es muestra de ello.

El cuerpo somos nosotros y es nuestra ventana a la forma en que hemos vivido, frases comunes como “*el tiempo ya te cobro*” ó “*si no te cuidas ahora que eres joven, cuando estés viejo el tiempo te lo va a cobrar*”, nos acercan a considerarlo reflejo de lo vivido, ya que si nos dedicamos a maltratarlo todos los días, llegará un momento en que no soportará y buscará una forma de seguir o mantenerse.

Ahora bien, si es reflejo y en él convergen diversos factores, cada uno de ellos nos marca o nos posibilita un proceso de construcción diferente; ya que nacemos con una historia pero las marcas dependen de lo que nos rodea en un principio y posteriormente de lo que nosotros hagamos. Entre los factores que se presentan en los cuerpos están:

- Lugar en el que se vive: Determina el tipo de contacto con la naturaleza que tendremos, ya que no será lo mismo vivir en un lugar donde el aire es fresco, existen árboles y agua alrededor a vivir en una ciudad en la que el aire se encuentra altamente contaminado, los árboles son escasos y tenemos contacto directo con el concreto.
- Religión: Las creencias y doctrinas religiosas, principalmente la católica, se caracterizan a lo largo de la historia por la implantación de restricciones en la vida, impedimentos al conocimiento del propio cuerpo, manifestaciones y disfrute del

²³ David Michel Galicia Herrera. (2011). *Construyendo Cuerpos*. Tesis Licenciatura. UNAM. FES Iztacala. México.

placer, más bien abogan por el sufrimiento, la culpa y el dolor como la forma de redimir los pecados.

- Educación: Se nos educa a imposición, lo que se aprende desde casa y en las aulas es aquello que los otros necesitan que aprendamos. La curiosidad, la alegría por descubrir y aprender se pierde, aceptando aquello que “debemos aprender”.
- Familia: La familia nos enseña, nos educa y nos muestra el cómo es posible la relación con el mundo, de ella aprendemos a decir y a sentir lo que está permitido según la sociedad y con ello debemos vivir, de tal forma que generamos lealtades, mismas que nos forjan un apego a quienes queremos, que causan dolor y sufrimiento al no estar presentes de las formas en que nosotros esperamos. La familia recrea patrones difíciles de romper, tan es así que aprendemos también a enfermarnos como suelen hacerlo los que están cerca.
- Sociedad: Cada una formada por los individuos y un conjunto de ideas que determinan los comportamientos, formas de organización y lineamientos que censuran la conducta o imponen modelos de vida ejemplares que no necesariamente abogan por la vida en armonía²⁴.

Lo corporal es la forma en que nos comunicamos o establecemos relación con el medio; mientras la enfermedad se entiende como una manifestación de desequilibrio o de dominancia de un órgano o una emoción sobre las otras, De tal forma que al ser violentado produce desequilibrios energéticos. El cuerpo es la red compleja de cooperación que no se mueve solo por el principio de nutrir y excretar para evitar la intoxicación, considera emociones, sentimientos y el desarrollo espiritual que se conjugan. Requiere de un trabajo con y en el cuerpo para abrir nuevos espacios de construcción corporal que permitan darle otro sentido a la existencia personal; necesita de querer comprender y enfrentar lo que hemos depositado, aprender a vivir, disfrutar, gozar a nosotros mismos, lo que nos rodea y quienes lo hacen para lograr el equilibrio.

Para López²⁵, la otra forma de acercarnos al cuerpo requiere que no se aplique el mismo diagnóstico a todos los individuos, ya que cada cual tiene una individualidad que

²⁴ López, R. (2002). *Óp. Cit.*

²⁵ López, R. (2006). *Óp. Cit.*

lo lleva a tener un proceso de construcción corporal; además de ser necesario hacer un diagnóstico psicológico, emocional y afectivo, y la relación que tiene con sus estilos de vida. El logro de vivir el cuerpo se puede dar por medio de la meditación Zen, ya que con ella se realiza un trabajo corporal donde la energía se abre, los sentidos y las sensaciones cambian, se tiene conciencia propia del cuerpo, de los procesos corporales, se relaciona con la respiración rítmica, el estado vibratorio de la musculatura, acciones involuntarias, sensaciones circulantes, la expansión y contracción pulsante del sistema cardiovascular. El asunto es escuchar al cuerpo y darle lo que necesita para su bienestar fortaleciendo el espíritu, cada quien debe hacerse responsable de su proceso, ya que pensamiento y sentimiento van de la mano.

Además con la meditación se logra la conservación de la energía necesaria para la vida, la generación y mantención de esta se debe a un ciclo en equilibrio, la respiración y la alimentación son dos formas de conservarla, dar movimiento y ponernos en contacto con el medio, al mismo tiempo que usamos el lenguaje como una forma de descansar de la confusión de los síntomas y construir nuevas respuestas en el cuerpo, ya que pasamos de es *“mi pierna”, “mi brazo”* o *“mi cabeza”* a un *“yo siento”*, en el que se tiene conciencia del todo y se encuentra la forma de disfrutar la vida.

Esto es lo que converge en el cuerpo y lo que lleva a comprender porque en la actualidad la forma de vivirlo es callándolo ante algún dolor o síntoma, optando por los placebos que calmaran el dolor, mitigarán las voces del síntoma y acabarán por volvernos adictos para no enfrentar aquello que lastima el alma y enferma al cuerpo. Los médicos probablemente dirían que el cuerpo es parte de nosotros, es algo físico y este puede estar sano o enfermo, pero si se entiende como forma de vida, es la clave de un proceso de enfermedad en cada persona, puede mostrar el camino y trabajo que es posible realizar para brindarle sentido al vivir de manera equilibrada.

II

DIABETES MELLITUS II, ENFERMEDAD CONSTRUIDA

2.1 La diabetes mellitus. Un poco acerca de lo qué es.

La diabetes a pesar de ser una enfermedad de la que hasta hace algunas décadas el sistema de salubridad a nivel mundial se viene preocupando, es una de las enfermedades más antiguas de la humanidad. Para 1985 existían mundialmente 30 millones de personas con diabetes, para 1995 había 135 millones y se calcula que para el 2025 serán más de 300 millones; en México la cifra fluctuaba para el 2008 entre los 6.5 y los 10 millones de diabéticos¹ aproximadamente, tomando en cuenta las personas contabilizadas con el padecimiento diagnosticado y faltan que aquellas que tienen los síntomas pero no un diagnóstico.

El conocimiento y descripción de la enfermedad ha pasado por cuatro períodos básicos: antigüedad, diagnóstico, experimentación y descubrimiento de la insulina. En el primer período, un papiro egipcio presenta descripciones de enfermos que adelgazaban, con hambre, sed y orina constante; en India, un médico describió la diabetes e incluso se atrevió a hablar de dos tipos, uno que les daba a personas delgadas y jóvenes, el otro que le daba a personas mayores y obesas.

En el período diagnóstico, Thomas Willis describió que la diabetes era resultado de la buena vida que las poblaciones estaban logrando, de ahí se desencadenaron ideas como la de Thomas Sydenham quien mencionó que la enfermedad era consecuencia de una digestión defectuosa, otras ideas se relacionaron con el tipo de alimentos a consumir (carbohidratos y más carne), hasta que Thomas Cawley determinó que el origen de la diabetes se daba en el páncreas dando origen al período experimental.

En este tercer período, Claude Bernard con sus investigaciones determinó que la diabetes tipo II era originada porque el azúcar en la orina había estado en forma de glucógeno en el hígado y demostró que el sistema nervioso estaba relacionado con el

¹ Franco Guzmán Elizabeth Verónica. (2010). *Quería que llegara miel a mi vida y la diabetes se hizo presente*. Tesis Licenciatura. UNAM. FES Iztacala. México.

control de la glucosa y desarrolló un modelo de ligadura pancreática permitiendo demostrar que la degeneración del páncreas exócrino producía la enfermedad; mientras en 1889 Minkosky comprobó después de realizar extirpaciones de páncreas a perros, que la orina tenía gran cantidad de azúcar, indicando que este era el órgano donde ocurría el problema o la falla. En 1916 Edward Sharpey-Schaffer señala que la insulina es responsable del control metabólico de los carbohidratos, Paul Langerhans descubre en el páncreas los islotes donde se produce la insulina, su función e importancia en el control de azúcar en la sangre².

Por otro lado, en México es en el siglo XVIII cuando se encuentra el primer escrito que describe una enfermedad con características como la diabetes; posteriormente en 1869 en Michoacán se publica una monografía titulada “*Memorias sobre la diabetes en general*”, en 1944 y 1950 se publican estudios sobre la enfermedad, características, causas y tratamientos nutricionales. En la actualidad una de las instituciones que ha realizado este tipo de investigaciones es el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)³.

2.1.1 Diabetes dividida.

Recordando el concepto de enfermedad desde la visión mecánica-dualista, la diabetes mellitus es una enfermedad de carácter crónico debido a que presenta una alteración en el funcionamiento del organismo, implica una evolución lenta y permanente, recibe un tratamiento especial y deriva de la multicausalidad de hábitos y estilos de vida inapropiados repetidos por largo tiempo⁴. La diabetes mellitus se caracteriza por una disminución de la capacidad del páncreas para degradar la glucosa, se presenta cuando la célula pancreática beta se altera en estructura y funcionamiento, lo que ocasiona un problema en el metabolismo de la glucosa y la secreción de la insulina⁵.

² Daniel Figuerola. (2003). *Diabetes*. Barcelona, España: III Masson.

³ Sergio Andrade Islas y Alberto Lifshitz Guinzberg. (1993). *Diabetes Mellitus*. México: Interamericana.

⁴ Villalobos, B. *Óp. Cit.*

⁵ Carmen Contreras S. (2004). *Diabetes Mellitus*. Chile: Mediterráneo.

Cabe mencionar que el páncreas se encuentra situado debajo y detrás del estómago, mide una décima parte del hígado, se encuentra cubierto por agrupamientos de células-isletos de Langerhans que en su interior tiene células beta que elaboran y secretan la insulina a la sangre que ayuda al hígado a regular el metabolismo de los carbohidratos y además se conforma de células alfa que elaboran el glucagón. En condiciones normales se encarga de transformar en energía los alimentos para que sean aprovechados por el cuerpo, elabora enzimas digestivas y las secreta al intestino delgado para desdoblar los alimentos en moléculas más pequeñas que llegarán a la sangre. Los niveles elevados de glucosa y aminoácidos desencadenan la liberación de insulina de las células beta a la sangre distribuyéndola a todo el cuerpo⁶. De esta forma, la diabetes genera alteraciones del metabolismo en la persona que la padece, la cantidad de insulina que liberan las células beta es insuficiente para desdoblar la glucosa, se muestra deficiente para controlar los niveles de azúcar que son ingeridos dejándola en la sangre, transportándose por todos los órganos y con ello a todo el cuerpo.

A ciencia cierta no se conocen con exactitud las causas de la diabetes pero ya desde el siglo XVIII Thomas Willis atribuyó la causa a una “pena prolongada” y Maudsley la relacionó con la ansiedad⁷. Algunos estudiosos buscaron la respuesta del padecimiento en los genes ya que se han identificado genes y regiones cromosómicas que hacen susceptible al desarrollo de la enfermedad; la posibilidad de tener una causa genética se relaciona con la familia, de acuerdo con lo que dicen los médicos, se tiene mayor tendencia o es un factor de riesgo ser familiar directo de un diabético ya que se puede tener el gen de la alteración en la producción de insulina, como una adaptación del cuerpo al medio ambiente que ahora es transmitido.

Otros buscan las causas en el desarrollo de la persona en el útero, ya que dicen que es el lugar en el que se desarrollan las células beta del páncreas durante la gestación, al carecer de nutrientes la estructura se altera y modifica la producción de la célula

⁶Franco, *Óp. Cit.*

⁷ Villalobos, B. *Óp. Cit.*

predisponiendo a la Diabetes⁸. Otros más, se basan en la famosa triada: inactividad física, obesidad y mala alimentación es igual a diabetes; sin embargo, su estudio se ha realizado considerando causa-efecto y casi nadie ha mencionado lo emocional.

Lo que si se tienen claro son los factores de riesgo de padecerla y las características con las que se manifiesta. Los primeros son los factores de la triada ligados a la edad (a mayor edad mayor probabilidad de padecerla), tensión arterial, enfermedades vasculares y trastornos metabólicos. Las segundas generalmente son manifestaciones básicas metabólicas como la hiperglucemia (presencia alta de azúcar en la sangre), glucosuria (azúcar en la orina), polifagia (hambre excesiva), poliuria (excesivas ganas de orinar), polidipsia (alteraciones en asimilación de lípidos y proteínas), déficit de insulina. Además de presentar sed excesiva, piel seca o irritada, entumecimiento de pies o manos, curación lenta de cortes o heridas, cansancio, infecciones frecuentes principalmente de encías y vías urinarias, náuseas, vómito, picazón, debilidad y somnolencia⁹.

2.1.2 Tipos y diagnóstico de la diabetes dividida.

Al momento de hablar de tipos de diabetes, existen varias clasificaciones, pero una de las más comunes es la otorgada y revisada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1985 en la que la diabetes se subdivide en cuatro grupos¹⁰:

1. Diabetes Mellitus Tipo I o dependiente de insulina: Resulta de la nula función de células beta de los islotes del páncreas generando un déficit total de insulina que ocurre en la infancia o en la adolescencia, tiene un inicio brusco con síntomas como muchas ganas de orinar, sed, pérdida de peso y fatiga; de tal forma que quien la padece depende de la insulina exógena o sintética.

⁸Sergio López Ramos (2008). *Diabetes Mellitus. Entre la ciencia y la vida cotidiana*. México: CEAPAC ediciones.

⁹ Figuerola, D. *Óp. Cit.*

¹⁰ Islas, A. y Lifshitz, G. *Óp. Cit.*

2. Diabetes mellitus Tipo II o no dependiente insulina: Es la más común en los pacientes, resultado de una secreción defectuosa de insulina y una resistencia a la misma, se presenta en adultos, generalmente con síntomas poco relevantes o ausentes; regularmente el diagnóstico es relativamente distante al tiempo en que empezó la enfermedad, se trata con una dieta bien realizada para corregir la hiperglucemia, luego se recetan medicamentos hipoglucemiantes o insulina.
3. Diabetes mellitus asociada con desnutrición.
4. Diabetes mellitus asociada a síndromes u otras enfermedades como: Pancreatitis, pancreatectomía, diabetes lipoatrofísica, enfermedad de cushing, hermatocromato y la acromegalia. Además de Diabetes pregestacional y diabetes gestacional.

El diagnóstico especialmente de la diabetes tipo II se basa en la medición de la glucosa en la sangre, denominado glucemia, que al ser de más de 160-180 miligramos por decilitro (mg/dl) y con presencia en la orina durante varias veces se diagnostica como Diabetes. El tratamiento general que se aplica se basa en dieta, ejercicio físico, insulina y medicamentos hipoglucemiantes. Estos últimos disminuyen la glucemia al ser ingeridos, son para pacientes tipo II y pueden hacerse inefectivos después de algún tiempo.

Villalobos¹¹, menciona que la diabetes obliga a una modificación en el modo de vida del paciente afectando todos los aspectos de su vida y persistiendo por largo tiempo o de forma permanente; cuenta con una fase crítica al diagnóstico debido a que altera las actividades cotidianas de la persona y de la familia, tiene impactos emocionales como la negación, miedo, depresión e ira. La forma en que los pacientes asimilen el diagnóstico es fundamental para la aceptación o el rechazo del tratamiento y apoyo; depende de factores como la edad, personalidad, autoestima, creencias sobre la salud, ambiente social y nivel económico.

Al mismo tiempo, que uno de los miembros de la familia este enfermo supone una modificación y readaptación del sistema familiar en función del tipo de enfermedad que se padezca. Dependiendo de las concepciones de la familia sobre la salud, la enfermedad y los recursos con que cuenta, se produce una desorganización familiar

¹¹ Villalobos, B. *Óp. Cit.*

secundaria al impacto de la enfermedad y la respuesta a esta desorganización dará lugar a conductas adaptativas funcionales o disfuncionales¹².

Es importante destacar, que al momento de hablar de factores de riesgo la mayoría de los autores lo han hecho tratando de cubrir todos los aspectos de relaciones directas entre ser o no descendiente de familia diabética, por el tipo de alimentación, el ritmo de vida y aunque no son factores que estén lejos de la realidad respecto a la manifestación de la diabetes, no necesariamente una o la combinación de estas son las absolutas responsables de la enfermedad. No obstante, en el curso de la diabetes no sólo intervienen factores biológicos u orgánicos, también lo hacen factores emocionales y por eso se dice que es psicosomática. Aunados a estos factores se encuentran las emociones que son propias de los seres humanos, que por razones de aprendizaje y repetición cultural hasta el momento se han dejado en un papel completamente secundario o terciario en el desarrollo de las enfermedades. Los especialistas son expertos, pero la persona que presenta los síntomas y se puede conocer mejor no es escuchada, es sometida a los tratamientos que una vez más intentarán callar aquello que el cuerpo intenta decir.

2.2 La diabetes mellitus y el proceso órgano-emoción.

La presencia de diabetes en la vida de una persona no es un asunto de causalidad, es un proceso de construcción derivado del trabajo de la persona para aceptar o tratar de sobrevivir en la sociedad a la cual pertenece. En este sentido, el mexicano y principalmente el que vive en las ciudades como el Distrito Federal, desde su gestación hasta su muerte se encuentra expuesto a los muchos factores que pueden derivar en esta enfermedad que más que crónica es un desequilibrio corporal de lo que no se dice, no se ve o no se escucha.

Es interesante como hemos desarrollado diferentes concepciones de nosotros mismos, lo que hacemos, debemos hacer y del propio mundo en el que estamos, sin embargo, cada una de estas concepciones dependen de percepciones sensoriales, traducción, reconstrucción, lenguaje, pensamiento y del individuo mismo que lo percibe,

¹² *Ídem.*

sus deseos y otras cosas que si nos ponemos a meditar son constantemente diferentes en cada uno de nosotros. Esto es evidente al momento de entender alguna palabra o al expresar como es algo, cada quien se vuelve víctima de sus percepciones¹³. Somos el aquí y ahora de un pasado, el quiénes somos se vuelve inseparable del dónde venimos, dónde estamos y a dónde vamos; con ello la historia es algo que está ahí intermitente y tatuada en el cuerpo, de ella se ha dejado de aprender pero también es de ella de donde parte la forma tan singular de comer, vivir, respirar, tener miedo, tristeza y angustia excesiva para la vida.

Hemos sobrevivido a un pasado en el que la conquista, el dolor, la pérdida, el enojo, la tristeza y el miedo llegaron como aliados para determinar la supremacía de unos cuantos y es a través del tiempo como el sobrevivir de los habitantes mexicanos tomó en los siglos XIX al XXI los caminos reflejados en lo corporal para adaptarse a las tan cambiantes condiciones que en la geografía mexicana se ha venido dando; y es ante el estudio de la medicina, la forma de hacer política y las enfermedades de la población que es posible seguir la ruta de enfermedad que hemos tenido a lo largo de los años, encontrando como bases de las enfermedades una ruta que inicia en estomago-bazo-páncreas para moverse a pulmón-intestino grueso y terminar en riñón; o empieza en hígado va a estómago-bazo-páncreas hacia riñón-vejiga, genitales y corazón¹⁴.

Así, nuestra forma de vernos y creernos mexicanos también apoya el proceso de construcción de la enfermedad, nos deja ciegos o inmóviles ante nuevas ideas y formas de ver la vida y el cuerpo. Se genera un vacío donde existe energía que podemos sentir, irónicamente nos llenamos de vacío que

...se puede explicar cuando los sujetos entran en crisis permanente y en proceso de desvalorización porque no existe un vínculo entre lo que se desea y lo que se hace en la vida real. Los ritos impuestos en el cuerpo no corresponden con las expectativas de la familia y eso hace crisis en el sujeto. Los individuos en esta circunstancia padecen con frecuencia enfermedades oportunistas: gripes, catarros, tos, etc., y que pueden derivar en enfermedades crónicas y degenerativas¹⁵.

¹³ Morín, E. *Óp. Cit.*

¹⁴ Sergio López Ramos. (2011). *Lo corporal y lo psicosomático. Aproximaciones y reflexiones VII*. México: CEAPAC ediciones.

¹⁵ Durán, V. *Óp. Cit.* p., 21.

La enfermedad se presenta como reflejo de un proceso construido desde los deseos que exceden la razón de la persona en una relación con órganos y emociones que generan cambios en el cuerpo. Las emociones dominantes son las que debilitan al órgano y lo hacen presa fácil de un desequilibrio que mostrado en el cuerpo donde convergen los espacios familiares y por medio de avisos un tanto fisiológicos, manifiestan la forma en que hemos sobrevivido a la sociedad que tiene poco respeto por la vida, reproduce la competencia y destrucción, cierra caminos al equilibrio, dirige a los excesos de los placeres cortos que obligarán a ir en busca de otros aun mayores que se desvanecerán igual de rápido.

2.2.1 La construcción de la Diabetes.

Antes se había mencionado que en lo que respecta a la teoría de los 5 elementos la enfermedad es una forma de adaptación; claramente la destrucción de la vida natural deriva en muerte, ya que:

“Si los ríos y mares se contaminan, el riñón se contaminara; si los arboles son talados inmoderadamente, habrá aridez y escases de alimento, enojo contenido y problemas hepáticos; si el aire se contamina, el pulmón no podrá realizar sus funciones adecuadamente, contaminando el cuerpo y matándolo lenta o fulminantemente”¹⁶.

Es importante reconocer que los órganos son un conjunto de células y tejidos que llevan a cabo un acto y se encargan de mantener un equilibrio a través de su funcionamiento, no están aislados, se relacionan directamente con las emociones primarias o instintivas como la tristeza, el miedo, la ira y el amor, mismas que tenían como función principal la sobrevivencia del humano y que de alguna forma se volcaron a través de los procesos individuales y sociales en emociones que junto con sus demás clasificaciones positivas o negativas son la base de la destrucción del cuerpo actual. Ahora bien, tanto órgano-emoción encuentran su relación a través de la memoria

¹⁶ López, Ramos Sergio. (2012). *Formación de estudiantes en psicología. Una propuesta metodológica*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. p. 48.

corporal; memoria que ha sido modificada y guardada a través de lo escrito, de aquello que otros han querido que se conserve a lo largo de los años, la memoria escrita y la poca memoria social se traslada a los cuerpos en donde historial político y de sobrevivencia han instaurado a las generaciones la forma de enfermarse¹⁷.

Para localizar este proceso y la ruta del camino se siguen las huellas de las vivencias de la persona; se recurre a ubicar si en el cuerpo hay un proceso de intergeneración que representa crecimiento, de interdominancia que es el control e inhibición mutua o si hay contradominancia señal del exceso o la deficiencia¹⁸.

En el primer capítulo al hablar de lo que se concentra para formar lo corporal mencionábamos como factores el lugar, sociedad en que se vive, religión, educación y familia. Esta última denota una importancia, ya que al símil del cuerpo y de la cooperación existente en cada uno de sus órganos, se encuentra en cada uno de sus integrantes cooperación para alcanzar un bien común, que como menciona Arranz¹⁹, es la sobrevivencia de la especie y su perpetuación. Además, en el proceso de enfermarnos es en la familia donde se aprende a ser, sentir y vivir en la sociedad en la que nos encontramos; es el primer lugar de las imposiciones, las privaciones y lo permitido²⁰.

Aunado a esto, los sabores son algo más que heredamos o a lo que somos leales. La pérdida de equilibrio en los sabores conduce a la adicción, dependencia y creencia de que no se puede vivir sin ese sabor agrio, amargo, dulce, picante o salado. Encapsulamos las emociones con dosis de sabores para acallar lo que se piensa o se dice, exageramos en lo picante, salado, dulce y grasoso, principalmente mezclamos sabores y con ello, emociones que repercuten de diferentes maneras en las personas²¹.

Las lealtades del cuerpo, de los sabores, olores y dolores que a veces sin darnos cuenta están ahí en lo que pensamos, decimos, la forma en que actuamos, en la receta del platillo de la abuela o en tomarnos una pastilla porque el dolor de cabeza se quita

¹⁷ López, R. (2012). *Óp. Cit.*

¹⁸ *Ibíd.*

¹⁹ Arranz, F.E. (2005). Familia y desarrollo psicológico. Madrid: Pearson.

²⁰ Galicia, H. *Óp. Cit.*

²¹ López, R. (2008). *Óp. Cit.*

con eso. Nos lleva a la formación de clanes e identidades, nos identificamos por las cosas que nos gustan, por ejemplo *“el chocolate como a la abuela, el pan como al abuelo, soy terca como mi papá y prefiero gritar en lugar de hablar como mi mamá”*; el uso de frases como *“te duele la cabeza como a tu abuelo, “yo también tenía ese malestar a tu edad”, “no debes llorar por cosas que no valen la pena”, “no te sientas mal”, “si no se sufre en la vida, no se puede ser feliz”, “no hagas”, “no digas”, “NO”,* nos ubican dentro de las enseñanzas para enfrentar el mundo. Nos vemos con ello pertenecientes y cualquier cambio a la dieta, a los sabores, a la forma de decir o pensar implica un cuestionamiento, palabras en las que se destaca lo raro, lo no común a la familia y con eso a una no pertenencia al círculo de lo cotidiano, ya no eres leal a lo que se enseña.

Desde lo anterior, la familia es el inicio, lo que mantiene y también el fin de la emoción dirigida al órgano, cruzada por la emoción de la lealtad, es donde tener alguna emoción podría ser un proceso en el que se presentes todas y se dejen pasar lo antes posible para que el ciclo siga, pero no, nos aferramos a ellas, las conservamos y hasta trazamos rutas sobre el cuerpo de cómo viajar. Es más común escuchar que si te enojas tienes dos trabajos, enojarte y contentarte, la dificultad se presenta cuando te enseñan a enojarte, como hacerlo, por cuanto tiempo, pero no te enseñan a contentarte, porque eso es tu trabajo. Lo singular de estar estacionado en una emoción crece ante la pregunta en el aire ¿qué pasa si no aprendí a no estar? pues muy seguramente se instalará o instaló en un órgano que hoy ya presenta sus voces pidiendo auxilio.

En este contexto, la diabetes o la diabólica, conocida así por quienes ante su presencia han vivido cambios que en determinados momentos no han podido superar, es un proceso órgano-emoción que involucra la concepción que cada uno tiene del cuerpo, el trabajo y pensar de los profesionales, el ritmo de vida, formas de alimentación; se construye a través de los excesos y la represión de las emociones, significa la pérdida de cooperación, cuidado, ayuda y preservación; se manifiesta como un desequilibrio en que a partir de una ruta en los órganos la emoción ha derivado en la disminución de la energía del páncreas manifestándose con la presencia de azúcar en la sangre.

2.2.2 Las posibles rutas del dulce en la sangre.

Si la cooperación de las células, tejidos, órganos, sistemas, cuerpo y cosmos es la base del equilibrio, en el proceso de ser diabético convergen a su vez emociones y sabores que caracterizan la forma de vivir de una familia, se puede decir que la relación órgano emoción no se lee desde la causalidad, es la forma en que la emoción a enrutado su camino.

Hay autores que se atreven a mencionar lo emocional pero no lo relacionan directamente con la enfermedad, se habla de que el miedo ante una situación amenazadora o un enojo muy fuerte pueden ser aquellos de los que deriven manifestaciones fisiológicas. En algunos estudios sobre la diabetes se han encontrado como emociones ligadas a ella la tristeza, miedo, ansiedad y enojo ante el diagnóstico, algunas historias de vida marcan que el origen tuvo lugar después de un susto, coraje o angustia; no obstante que la persona presente alteraciones en azúcar tras un susto o un coraje es más bien *“la gota que derramó el vaso”* de todo un proceso a lo largo de su vida²².

Por otro lado, se encuentra que detrás del deseo de lo dulce se esconde el del amor y de la constante negación que también se tiene para aceptarlo cuando está ahí. Se asocian en el diabético una historia de privaciones, fatigas, depresión y desesperación; en su actuar resalta el deseo, las decisiones tomadas por el bien, consejo o presión de otros. Así el que no ama se agria o se amarga y necesita comer dulce, señal de su carencia o sobra del amor²³.

Al mismo tiempo, padecer o no la diabetes, va más allá de si los abuelos y padres la tenían; si bien, tener familiares con diabetes puede ser una alerta, es momento de voltear a ver qué hay en común con esos familiares, cuál era su alimentación, ambiente, manifestación de las emociones y seguramente encontraremos el proceso, la ruta del desequilibrio y las formas de trabajarlo²⁴. La ruta seguida por la diabetes es tan variable como lo son los cuerpos de las personas y la huella que cada uno lleva, el detonador de

²² David Arturo Abad Gómez. (2009). *Diabetes mellitus tipo II: Una interpretación psicosomática de la construcción del padecimiento*. Tesis Licenciatura. UNAM. FES Iztacala. México.

²³ *Ídem*.

²⁴ López, R. (2006). *Óp. Cit.*

una variación en glucosa probablemente puede ser cualquier emoción, no obstante Franco y Abad ²⁵ por medio de la historia de vida y del análisis de las mismas encontraron que la presencia de ira, melancolía y falta de alegría o amor son las principales emociones presentadas por los diabéticos entrevistados, presentando 3 posibles rutas a través de las cuales se han manifestado las emociones del diabético. Cabe hacer hincapié en que de los diabéticos que cada uno entrevistó sus procesos de construcción de la enfermedad derivaron en la diabetes pero en la mayoría de los casos el proceso comenzó en un órgano diferente al páncreas como el pulmón, estómago o corazón y cada situación en su vida fue modificando la presencia del mismo hasta que se vio afectado.

Así, la ruta del diabético conjuga pasado y presente, familia, emoción, sabor y órgano; el diabético se identifica por la presencia de azúcar en la sangre y los síntomas tan variables como lo son las personas que presentan un desequilibrio de esta naturaleza y sus complicaciones inevitablemente derivaran en la vida tormentosa ante la falta del sabor, la prohibición de lo delicioso y la transformación de la persona en irritable, necia y hasta grosera al no estar el placer. Inevitablemente el azúcar en sangre alimentando dulcemente todos los órganos tendrá como resultado el deterioro paulatino de todo lo corporal si no existe un trabajo con y para él.

²⁵ Franco, G. *Óp. Cit.* y Abad, G. *Óp. Cit.*

III

DIABÉTICOS Y LAS EMOCIONES EN LA GLUCOSA

3.1 Método.

El marco de referencia metodológico que permite abordar el proceso de construcción de la enfermedad es el cualitativo, ya que ve a las personas y sus escenarios como un todo, se remite al entorno real de la persona con una intervención mínima del investigador, trata de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas, todos los escenarios y personas son dignas de estudio¹. Al mismo tiempo, se vale de técnicas y estrategias que permiten el acercamiento no invasivo a las personas; entre estas últimas destaca la historia de vida que puede ser entendida como el relato autobiográfico obtenido por el investigador a través de entrevistas sucesivas, en las que el objetivo es mostrar el testimonio de una persona en la que se recojan tanto los acontecimientos como las valoraciones que dicha persona hace de su propia existencia; la persona cuenta lo que considera parte más importante de su existencia de forma que los episodios referidos se encuentran vivos en el sujeto como si ocurrieran en el momento presente.

La historia de vida es un trabajo altamente interpretativo, ya que deriva del análisis de las frases y palabras mediante las cuales el sujeto se expresa y sigue un proceso dividido en cuatro etapas: Etapa inicial, se elabora un planteamiento teórico, se justifica el uso de esta técnica biográfica y se delimita el grupo con el cual se trabajará; fase de encuesta, se busca que las personas seleccionadas correspondan a un perfil característico y representativo del universo sociocultural estudiado; fase de registro a través de la grabación digital; y fase de análisis que puede ser textual y de contenido².

La historia de vida es una forma de recordar el pasado, vivir el presente y entender el futuro, ya que los conocimientos que cada persona tiene en su historia pueden ser

¹ Delgado, J.M. y Gutiérrez, J. (1995). *Métodos y Técnicas cualitativas de Investigación en Ciencias Sociales*. Madrid: Síntesis.

² Álvarez-Gayou, J.J. (2003). *Como hacer investigación cualitativa. Fundamentos y Metodología*. México: Paidós Educador.

trasmitidos y permiten ser analizados en un espacio y tiempo determinados a partir de la palabra, es una forma de darle voz a quienes por mucho tiempo no la han tenido, congruente con la teoría de los cinco elementos y la visión holística de la vida, permite darle que las personas hablen de ellos mismos, sus síntomas y los procesos de construcción de la enfermedad, en este caso de la construcción de la Diabetes Mellitus Tipo II. De esta manera las categorías en las que se basó la historia de vida son:

- Datos generales
- Nacimiento
- Familia de origen
- Familia formada
- Descripción personal y Creencias
- Emoción
- Actividades cotidianas
- Sueño
- Sexualidad
- Alimentación
- Diabetes Mellitus Tipo II

Cabe destacar que al ser la historia de vida la técnica utilizada, se respeta la manera natural de la persona para conducirse al abordar cada uno de los temas, se guía pero no es posible que la persona comparta aspectos que puede llegar a considerar privados.

3.1.1 Participantes.

Se entrevistaron 9 personas con un rango de edad de 50 a 85 años de edad, siendo 6 mujeres y 3 hombres, que fueron diagnosticados con Diabetes Mellitus Tipo II, residentes del Distrito Federal (D. F.) y Zona conurbada.

3.1.2 Escenario.

Se realizaron dos entrevistas en los domicilios particulares de cada uno de los participantes, en los horarios y momentos que cada uno especificó en un período no mayor a 3 meses, con una duración en cada sesión de 1 a 4 horas dependiendo de la disponibilidad del participante.

3.1.3 Complicaciones metodológicas

Una de las participantes no pudo proporcionar una segunda entrevista debido a que se cambió de domicilio a otro estado de la república y en otro caso debido a la edad del participante y sus complicaciones médicas, los familiares no dieron consentimiento a que se entrevistara nuevamente.

3.2 Resultados

Se exhibe información obtenida en cada categoría de las historias de vida para seguir la ruta de construcción de la enfermedad Diabetes Mellitus Tipo II en los participantes. Cabe destacar que por petición de los entrevistados sus nombres permanecerán en el anonimato y para referirlos se denominarán participante 1 a participante 9³.

-Datos Generales.

De los 9 participantes 6 son mujeres y 3 hombres; la edad promedio presentada por las mujeres es de 68.8 años mientras que la edad promedio de los hombres es de 70.33 años. Para los participantes el grado mínimo de estudios es la no escolarización misma que presenta el participante 2, mientras el grado máximo es nivel licenciatura mostrado por la participante 6; 1 participante tiene Carrera Comercial, 2 Carrera Técnica y 3 Secundaria.

El nivel de escolaridad presentado por los participantes corresponde al grado máximo que podían alcanzar considerando que los participantes que nacieron fuera del D.F. vivieron en zonas donde el acceso a la educación era mínimo y las posibilidades económicas para que todos los hijos estudiaran también lo eran. Las condiciones de los participantes originarios del D.F. son algo diferentes en acceso a la educación ya que si había condiciones para que se estudiaran otros grados académicos, no obstante considerando que estudiaron entre los 50's y 60's, en lo que respecta a la educación de

³ Los resultados por participante en cada categoría de historia de vida se muestran en el anexo 3.

las mujeres se centraba en carreras técnicas relacionadas con secretariado o enfermería, actividades que se consideraban propias de mujeres.

El estado civil de los participantes se divide en 5 casados, 2 viudos, 1 separada y 1 soltera; todos son de religión católica. Entre las ocupaciones de los participantes, se encuentra para las mujeres el ser ama de casa y para los hombres el estar pensionado a excepción de los participantes 3 y 8 que siguen trabajando. La ocupación común a las mujeres participantes es el de ama de casa, aunque algunas trabajaron durante su juventud, al casarse y llegar los hijos tuvieron que dejar de hacerlo, no obstante quienes no tuvieron apoyo por parte de su esposo siguieron trabajando para mantener a los hijos.

El tiempo mínimo de ser diabético diagnosticado es de 8 años presentado por el participante 9, mientras el máximo es de 35 años presentado por el participante 2. De los 9 participantes, 4 de ellos nacieron en estados diferentes (participante 1, 2, 3 y 9) y a edades tempranas se trasladaron a vivir al D. F., mientras 5 de ellos son originarios de la Ciudad de México y han permanecido en ella.

-Nacimiento.

El conocimiento que tienen los participantes en relación a cómo fue el embarazo y su nacimiento es muy poco, solo los participantes 3, 5, 6 y 9 saben que su nacimiento se presentó sin complicaciones, pero en general refieren que sus madres no les hablaban de ese tema y si llegaban a preguntar era poco probable que ellas les respondieran.

-Familia de origen.

Los participantes pertenecen a familias numerosas conformadas por 4 a 12 hermanos, principalmente quienes refieren familias de más de 6 integrantes son los originarios de otros estados. La relación establecida entre los padres de es descrita como “buena”, a pesar de que la participante 3 refiera que su padre murió cuando ella era niña y los participantes 4, 5, 8 comenten haber vivido con padres alcohólicos, se resalte un ausentismo o abandono por parte de la figura paterna, el trabajo de la madre para que a los hijos no les faltara nada y la permanencia de ellas al lado del hombre.

Los participantes pertenecientes a familias menos numerosas tuvieron mayor contacto con los hermanos, sin embargo hay una mejor relación con los hermanos mayores y un comportamiento de protectores con los hermanos menores. En los que pertenecen a familias numerosas, se resalta desunión y poca convivencia con los hermanos alejados en edad a los participantes. En casos como los del participante 1, 2, 3, 6 y 9 las relaciones entre hermanos durante la infancia fueron mayores, ya que ahora los hermanos viven en diferentes lugares y se reúnen pocas veces. Para la participante 6 siempre ha habido problemas con una de sus hermanas por cuestiones económicas, el participante 7 como hijo único se relaciono con primos y vecinos en su infancia y la participante 9 al morir su mamá los hermanos la ubican como figura materna por ser de las hermanas mayores y vivir en la casa de sus padres.

Se denota que las muestras de cariño son escasas o pasaban desapercibidas, las manifestaciones de afecto se realizaban a través del cuidado o de la mantención económica y solo en dos familias pasando tiempo juntos.

-Familia formada.

Los participantes conformaron sus familias entre los 20 y 30 años de vida, en casos como los del participante 4, 5, 7, 8 y 9 hubo un periodo de noviazgo antes de casarse. En general formaron familias no numerosas en comparación con las de origen debido a que tienen de 1 a 4 hijos como máximo. Las relaciones establecidas con sus parejas se destacan por muchos años de estar juntos, compartir experiencias, las mujeres dedicadas principalmente al hogar y los hombres a trabajar para mantener los gastos de la casa. 2 de los participantes ya son viudos y 2 más refieren que en lo que respecta a la crianza y mantención de los hijos se tuvieron que hacer cargo ellas. Para la participante 6 ella es madre soltera pero tiene una pareja sentimental que no vive con ella.

Se presenta la pérdida de hijos por parte del participante 7 y 8. En las relaciones establecidas con los hijos, las mujeres comentan que se relacionan con sus hijos, que durante su infancia estuvieron a cargo de sus cuidados y ahora que son adultos se sienten satisfechas con sus nietos o con los logros académicos que han tenido; se

preocupan por como los puedan tratar las nueras o yernos, por cuestiones de su titulación, el tiempo que les falta por estudiar o su salud.

En el caso de participantes que tuvieron padres con los que las muestras de cariño eran pocas, tratan de besar, abrazar o decir que quieren a sus hijos, parejas o incluso a sus hermanos y padres, siempre y cuando ellos lo permitan.

-Descripción personal y creencias.

En general los participantes se describen como personas alegres, no obstante, destacan que se enojan con facilidad, que los familiares les describen como enojones y algunos se muestran hasta rencorosos; todos son personas formadas con principios de vida como el respeto, la honestidad y la prudencia, no se meten en situaciones que no les corresponden y pocos se atreven a expresar abiertamente sus emociones u opiniones. Se presenta la predominancia de parecerse en lo físico a uno de los progenitores y en el carácter al otro.

Para ellos la vida se ha tornado difícil pero refieren que la han disfrutado mucho y que aunque quisieran cambiarle algo, ya no se puede. La muerte es conceptualizada como algo a lo que se tiene miedo o respeto, algo que tiene que pasar y para lo que se tiene que estar preparado, aunque muchos de ellos quisieran que no se presentara.

El concepto que tienen del cuerpo es desde una visión mecánica dualista, donde hay que repararlo, corregirlo o darle mantenimiento a través del cuidado. Solo los participantes 8 y 9 lo relacionan con su creencia católica y una forma de sentirse presente en el mundo. Predomina la creencia en Dios desde la religión católica debido a la instrucción que desde la infancia tiene cada uno, tienden a agradecerle por la vida y por las cosas que obtienen y logran.

-Emociones.

Las emociones predominantes en la vida de los participantes son en general 3, la tristeza en la infancia y enojo con alegría en las etapas adultas, predomina el miedo

ante los accidentes o situaciones que no pueden controlar al mismo tiempo que el enojo al momento de acciones realizadas por personas cercanas, importantes y queridas por ellos.

-Actividades cotidianas.

En lo que respecta a los participantes que trabajaron durante algunos años o la mayor parte de su vida, se han dedicado completamente al trabajo dejando de lado actividades recreativas o para su desarrollo personal. Es hasta ahora que en el caso de los pensionados y amas de casa con hijos mayores en ocasiones se dedican a actividades en grupos de la tercera edad a la par de las actividades del hogar.

-Sueño.

Es posible identificar que la mayoría de los participantes tienen antecedentes del ciclo del sueño alterado, principalmente entre los choferes de autobuses y la enfermera que se desempeñaron laboralmente en horarios nocturnos. Actualmente todos duermen entre 7 u 8 horas como máximo, por cuestiones de la diabetes tienden a levantarse una vez en la noche a orinar, pueden presentar problemas para dormir generalmente cuando se asocian a preocupaciones de índole económica o bienestar de algún familiar.

-Sexualidad.

El conocimiento del cuerpo es mínimo en los participantes, en el caso de los hombres solo dos refieren el inicio de las relaciones sexuales a temprana edad. Las mujeres describen que sus conocimientos sobre las menstruación ocurrieron hasta que se presentó ese primer sangrado, que la asesoría no fue por parte de la madre, sino por hermanas mayores o amigas; ante la pregunta del inicio de su vida sexual se refieren a los embarazos que tuvieron haciendo posible relacionar su inicio con el casamiento, 3 de ellas tuvieron aborto natural y presentaron problemas para embarazarse, una pensó en el aborto por condiciones económicas. Destaca el uso de métodos anticonceptivos

como el Dispositivo Intrauterino (DIU), mismo que es colocado después del segundo embarazo por recomendación médica, causa infecciones y es retirado, actualmente a 2 las operaron de la matriz y 1 tiene la salpingoclasia.

-Alimentación.

Se presentan coincidencias en las formas de alimentación, debido a que los participantes recuerdan que durante su infancia y algunos hasta la juventud, el consumo de alimentos con la idea de que los nutrirían y les darían crecimiento era la base de su alimentación por parte de las progenitoras; la mayoría destaca el consumo de diversos productos como vegetales, pollo, res y leguminosas, aquellos que consumieron pollo y res principalmente lo hicieron en platillos fritos. Las personas que vinieron de los estados aumentaron el consumo de carne dependiendo de sus posibilidades, aunado a su ritmo de trabajo muchos de ellos saltaban comidas y comían lo que estuviera a su alcance.

Entre los participantes se destaca el gusto por el sabor dulce, salado y grasoso durante su vida. Actualmente se les antoja el sabor dulce, pero tratan de no consumirlo por su condición de diabéticos. La mayoría de los participantes trata de seguir una dieta menor en carbohidratos y azúcares, sólo la participante 3 no sigue la dieta por su trabajo.

-Diabetes.

Los participantes describen a la diabetes como una enfermedad fea que acaba con la persona si no comienza el tratamiento y cuidados ante el diagnóstico, relacionan su condición de diabéticos a tres causas posibles que son: la herencia, tener familiares diabéticos, principalmente los padres; a la alimentación, consideran que la alimentación deficiente que llevaron en sus infancias aunados a sus hábitos alimenticios son la causa de la diabetes; y por último creen que se les desarrolló como consecuencia de un susto o coraje muy grande.

Ante el diagnóstico la mayoría presentó una fase de negación en la que a pesar de tener familiares con diabetes no aceptaban que la tenían y postergaron el inicio o la adherencia al tratamiento. El diagnóstico de la enfermedad se realizó ante la presencia de algunos de los síntomas característicos de la enfermedad, mismo que fueron diferentes para cada participante en tiempo y espacio. Todos los participantes siguen un tratamiento en su mayoría médico, tomando medicamentos hipoglucemiantes acompañados de pastillas que atienden las dolencias de sus complicaciones en el cuerpo; 3 de ellos se inyectan insulina y 2 tratan de acompañar el tratamiento con el consumo de productos naturistas.

Cada participante tiene un amplio conocimiento de las características de la enfermedad, complicaciones y síntomas, reconocen con facilidad si la glucosa está alta o baja y saben que necesitan hacer para mantenerla en los estándares normales para los diabéticos; ante emociones como el enojo, miedo, ansiedad e infecciones notan que su glucosa varía con tendencia a la hiperglucemia.

El deterioro en lo corporal presentado por los participantes se relaciona a las enfermedades de la infancia como gripes frecuentes y problemas en los pies, y los niveles de glucosa presentados, ya que varían de persona a persona desde 120 hasta 300 mg/dl y los síntomas son diferentes para cada uno, ya que algunos tienen mareos, visión borrosa mientras otros solo se muestran cansados y pueden realizar sus actividades con normalidad.

El grupo de personas considera importante prevenir la enfermedad y aconseja a la población vivir sin excesos, realizando ejercicio, cuidando la alimentación y atendiendo al cuerpo. Empero, no relacionan la expresión de las emociones como una alternativa al cuidado de lo corporal.

Una vez destacadas las características del grupo participante en relación a su estilo de vida y el padecimiento de la Diabetes Mellitus Tipo II, es posible analizar la ruta que han seguido sus emociones y órganos en el desequilibrio corporal. A continuación se presentan las rutas en la vida de cada participante.

Participante 1

Se identifica el inicio del padecimiento en el estómago, ya que tener como antecedentes en enfermedades delirios lo ubica como órgano que no proporciona claridad en el pensamiento, aunado al predominio del sabor dulce propiciando un desequilibrio que se extiende al páncreas que como regulador de la glucosa en el organismo al no tener la suficiente energía propicia la diabetes. Que la participante tenga diabetes se relaciona con la ruta de las emociones, debido a que ella presenta emociones constantes como la alegría, el enojo y la tristeza (melancolía) mismas que ante el desequilibrio en estómago no viajan, se estacionan evitando que esté en equilibrio afectando paulatinamente los otros órganos.

Participante 2

En la historia de vida el participante refiere que como enfermedades antecedentes a la diabetes estaban infecciones en estómago, coincidiendo con el sabor predominante del órgano que es el dulce, mismo que refiere que se le antojaba. De tal forma que la predominancia del estómago afectó a páncreas manifestándose como Diabetes. Ante la dominancia de los órganos estómago, bazo-páncreas y el miedo constante mientras trabajó, el riñón-vejiga recibió el desequilibrio presentando infecciones en vías urinarias, retención de líquidos, incontinencia y próstata degenerada, además de pie diabético. El desequilibrio avanzó a hígado-vesícula afectando tendones y sistema nervioso con el Parkinson; regresó a estómago e intestino grueso presentando síndrome del intestino perezoso, y en última instancia se presenta una relación de contradominancia en la que se afecta a pulmón, perdiendo el equilibrio en lo corporal y agravando el deterioro.

Participante 3

La participante refiere como antecedentes a la diabetes la presencia de varias operaciones en ombligo, mismo que se encuentra ubicado en el lugar donde se distribuye la energía a lo corporal y a la altura del órgano estómago, encargado de recibir la energía y emociones; este órgano se caracteriza por el sabor dulce, mismo que ha predominado en la vida de la participante, situando como punto de desequilibrio

este órgano. El desequilibrio se trasladó a riñón mostrándose como un problema renal a los 15 años, mismo que se complicó al no concebir, problemas en el embarazo y cesáreas, ya que a ese elemento se encuentra ligada la energía sexual, el crecimiento y los instintos de procrear ⁴, además de tener como emoción al miedo. Posteriormente es posible ubicar el desequilibrio en hígado-vesícula ya que también se presenta en la participante la emoción ira, manifestada con el enojarse fácilmente; de tal forma que el desequilibrio sigue y regresa a estómago afectando el bazo-páncreas produciendo la diabetes. Actualmente se sigue presentando la ruta estómago-riñón-hígado porque con la diabetes hay infecciones en vías urinarias junto con pie diabético doloroso.

Participante 4

La ruta de la enfermedad para la paciente inicia con uñas enterradas y gripas frecuentes en su juventud mismas que ubican el desequilibrio en el pulmón y coinciden con la emoción dominante durante su infancia y adolescencia que es la tristeza, en el ciclo de la energía por lo corporal el desequilibrio se presentó en el riñón y la constante presencia de miedo en su vida. Posteriormente se manifiesta una relación de contradominancia en la que el sabor dulce como predominante en la vida ubica al estómago, bazo-páncreas en desequilibrio, presentándose la diabetes. Las emociones se desplazan de tal forma que se sigue afectando de estómago, bazo-páncreas a riñón (problema renal y pie diabético), al presentarse como predominante el enojo, se altera la energía del hígado afectando con neuropatías tendones y alterando todo lo corporal manifestado en el síndrome de Cushie.

Participante 5

La participante inicia su desequilibrio en el pulmón debido a que desde su nacimiento la forma de llegar al mundo fue de pies, presenta pie plano y dolor en ellos durante la infancia señal de tristeza a pesar de referir alegría y amor durante su vida. Posteriormente durante la adolescencia describe dolor de huesos y un problema en

⁴ Durán, V. *Óp. Cit.* p.90

coxis pasando el desequilibrio a riñón y el predominio del miedo, posteriormente se da la predominancia del sabor dulce que lleva a una contradominancia riñón sobre estómago, bazo-páncreas presentándose la diabetes por la afectación de páncreas; actualmente ya presenta pérdida de dentadura, afectación en vías urinarias y disminución en vista, muestra de que el desequilibrio se encuentra en pulmón, riñón y se ha desplazado a hígado.

Participante 6

La predominancia del gusto por el sabor dulce y que el estómago sea el órgano receptor de las emociones ubican a este junto con bazo-páncreas como el origen del padecimiento Diabetes. Del desequilibrio se presenta una relación de interdominancia hacia el órgano riñón, produciéndose pie diabético, infecciones en vías urinarias y que la dentadura se afloje; además de desequilibrio en hígado señalado por la disminución visual y la emoción enojo, infección en garganta (desequilibrio en pulmón) e insuficiencia venosa (desequilibrio en corazón y vasos) que podrían ocasionarle un infarto al miocardio.

Participante 7

Este participante presenta como emoción dominante durante la infancia la tristeza (melancolía) misma que indica que el desequilibrio comienza en pulmón, se traslada al hígado con el predominio del enojo (ira), emoción que describe en su forma de ser, aunado a un problema por consumo excesivo de alcohol, mismo que le produce un problema de gota, enfermedad en contradominancia de hígado a pulmón. El desequilibrio en hígado llega a estómago, bazo-páncreas acompañado por la preferencia del sabor dulce, presentándose la diabetes, pasando al riñón evidente por dolor en cadera (huesos).

Participante 8

En el participante tienen dominio las emociones tristeza y enojo con la vida, de tal forma que desarrolla constantes gripas en la adolescencia ubicando el desequilibrio en el órgano pulmón; este se traslada a hígado regido por la emoción ira (rencor, odio, enojo), generando una relación de interdominancia hacia estómago, bazo-páncreas que aunado al sabor dulce es la detonación de diabetes. Des este órgano se sigue la relación de interdominancia a riñón, exhibido por pie diabético con color negro y afectación en un hueso de la clavícula, derivando en manchas no cancerígenas en los pulmones, regresando el desequilibrio a este órgano.

Participante 9

Esta participante presenta en primer lugar desequilibrio en el elemento en pulmón con gripas y bronquitis, destacando cierta tristeza en su vida. El desequilibrio sigue su ciclo a riñón resaltando infecciones en vías urinarias, así como complicaciones para concebir con la pérdida de dos embarazos y tener un embarazo de alto riesgo, presentándose el constante miedo a quedarse sola. Se establece una relación de contradominancia hacia estómago, bazo-páncreas derivando en diabetes; la ruta de la emoción y enfermedad continua regresando a riñón (infecciones en vías urinarias frecuentes) y se manifiesta en corazón y vasos por problemas de várices.

3.3 La diabetes en los participantes.

Ante el análisis de las historias de vida, los participantes coinciden en el proceso de construcción de la enfermedad por medio de dos rutas en que la energía y emociones viajan estableciendo una relación de interdominancia o contradominancia en los órganos. El primero inicia en pulmón y tristeza, va a riñón con miedo, se mueve a hígado con ira, y llega con ansiedad a estómago, bazo-páncreas, desencadenando diabetes; el segundo camino inicia en estómago, bazo-páncreas con desequilibrio, poca energía y claridad en pensamientos, va a riñón con miedo, hígado enojado y cierra en pulmón con tristeza.

La memoria corporal heredada, formada y transitada es la que al establecer una relación de desequilibrio llevan la energía a algunos órganos que reciben más que otros, albergando las emociones y siendo propensos a cualquier enfermedad. La diabetes se presenta como un padecimiento consecuencia de un desequilibrio en lo corporal, construido a lo largo de las vidas de los participantes, en las que han establecido las rutas de la emoción y energía que viajan a cada órgano. De tal manera, que ante la presencia de cualquier emoción está seguirá la ruta, por ejemplo cuando un diabético se enoja, sobresalta, tiene miedo o siente alegría, estas producen una variación en glucosa con tendencia a la hiperglucemia porque es la forma en que lo corporal ha podido asimilar las emociones.

Al mismo tiempo, se destaca que para el proceso de construcción de la diabetes intervienen factores importantes tales como la familia, la educación, el significado del cuerpo, las emociones, formas de expresión y hábitos que conforman lo corporal.

La familia como primer contacto con la naturaleza enseña a vivir de acuerdo a las interacciones que se propician en ella y con los recursos que ha desarrollado por generaciones, se muestra como un primer acercamiento a las emociones, formas de afecto, manera de significarlo y demostrarlo; sin embargo, cuando la memoria familiar se basa en recrear patrones difíciles de romper, basados en el estancamiento de una emoción en el cuerpo o de formas de comunicarse entre los miembros con pocas manifestaciones de amor, aunadas a actos de abandono o ausentismo por parte de los miembros que la conforman, es posible que se somaticen los sentires en la memoria corporal manifestando síntomas que al paso del tiempo serán enfermedad⁵.

La educación aunada a la familia, es importante en cada participante ya que es la que les permite conocer su medio e interactuar con este, sin embargo cuando esta enseña a reprimir lo que se siente, a no tener curiosidad y a no reconocer el cuerpo con sus ciclos naturales de desarrollo impiden un acercamiento al ambiente y a los otros seres de forma clara y abierta al expresarse.

Además, si los cuerpos son entendidos como máquinas funcionales con un deber ser productivo reforzado por la religión e ideas de sometimiento, parece lógico que los

⁵ Galicia, H. *Óp. Cit.*

participantes no logren entenderse como seres íntegros naturales y se visualicen máquinas trabajadoras que requieren mantenimiento, modifican su acercamiento al mundo y a quienes los rodean, envueltos en un ambiente de cumplimiento a un estilo de vida determinado por los que se encuentran a su alrededor, no son personas con el calor de la alegría de vivir, son personas que sobreviven a emociones como la tristeza, el enojo y el miedo.

Los diabéticos entrevistados, se muestran personas que carecen de amor por parte de los progenitores, hermanos cercanos, en ocasiones de sus parejas e hijos, les cuesta trabajo expresar amor o alegría, pasan mayor tiempo enojados y algunos ya hasta han desarrollado rencor. Vislumbran que una significación del cuerpo escindido permite que la persona relacione su padecimiento con causas como la genética, alimentación o una emoción muy fuerte antes de que se agudizaran los síntomas y pudieran reconocerse como diabetes, la causa es antecesora del efecto en una lectura lineal.

No entienden la enfermedad como un desequilibrio que se ha construido desde los primeros momentos de vida hasta el aquí y ahora de lo corporal, dejan a un lado enfermedades fugaces o pasajeras como gripa, infecciones en estómago, señales como dolor de pies o uñas enterradas; no relacionan con su padecimiento las emociones que les produjeron acontecimientos como cambiar su residencia de los estados al D.F., dejar de estudiar, trabajar, perder a un hijo o no sentir el cariño de la familia.

Los hábitos de vida en cuestiones de las actividades que realizan, su alimentación y el tiempo dedicado al sueño, dan cuenta de las inestabilidades a las que lo corporal se ha visto sometido; ya que realizar actividades en las que se permanece demasiado tiempo sentado no permite que la energía se distribuya al cuerpo generando estancamiento en las extremidades inferiores. Una alimentación rica en grasas, sales, carnes rojas y azúcares, se relaciona con las ideas de comer bien pero no necesariamente con estar sano; principalmente el consumo de productos dulces como pan, chocolates o refrescos podría relacionarse con esa necesidad de amor que

mencionaba Abad⁶ de comer dulce para suplir el amor o bien podría manifestar la ansiedad imperante en sus vidas. Además de ciclos de sueño alterados que no permiten el descanso natural del cuerpo terminan por completar los elementos que se conjugan para que un órgano como el páncreas enferme.

Por otro lado, para los participantes entenderse como seres divididos o mecánicos conllevó a negar la presencia de la diabetes, después a vivirla como una enfermedad que los acaba y al final se adaptaron a ella viéndola como algo normal que tenía que pasarles porque algún familiar directo era diabético o porque a las personas que conocen ya les había dado.

En los participantes el páncreas presenta una disminución considerable en la producción de insulina, pero no es lo mismo vivir algunos años con el desequilibrio a pasar casi la mitad de vida con el deterioro creciendo, así los participantes con mayor tiempo diagnosticados con diabetes presentan complicaciones propias del desequilibrio como pérdida de vista, afecciones en intestino y estómago, infecciones constantes en vías urinarias y hasta neuropatías; la hiperglucemia no se controla con dieta, ejercicio y la aplicación de insulina. Ellos se han vuelto expertos en reconocer las señales de su cuerpo, relacionan la emoción con su condición de diabético pero no han llevado a cabo un trabajo corporal sobre aquello que han vivido y lo que les ha hecho sentir; dejaron de lado los elementos de lo corporal, continúan el deterioro paulatino y graduado característico de una enfermedad conocida como crónico degenerativa, sin un trabajo hacia el equilibrio.

⁶ Abad, G. Óp. Cit.

IV

CONCLUSIONES

4.1 Los pasos del diabético.

Las enfermedades desde el punto de vista médico se tratan en una visión cartesiana dualista de la vida, la psicología parte de este modelo para acercarse a estas mismas dándoles una explicación que junto con la idea de lo somático intentan erradicarlas. Aun sigue faltando algo, por un lado se atienden las dolencias del paciente y por el otro se trata por medio del lenguaje darle voz a aquellos síntomas para que dejen el cuerpo a través de la terapia, sin embargo la perspectiva sigue siendo cuerpo doblegado por mente.

Todo en la vida sigue un camino, al empeñarnos en la dominancia de la razón, lo mecánico, lo impuesto, lo que se siente y se guarda para sí mismo se crea un pasaje que hoy día ya es una enfermedad que bastantes tienen y otros más no quisiéramos tener; que mientras estudiemos y nos acerquemos desde una perspectiva dividida mantendrá nuestros cuerpos de semejante forma. La diabetes desde la holística y en lo corporal se entiende como un desequilibrio presente que da cuenta de la vida de un individuo en una sociedad que ha destruido la naturaleza y generado la búsqueda de caminos para que los individuos en ella sobrevivan a las experiencias que día con día deben afrontar.

La ruta de las emociones en el cuerpo y el tipo de combinaciones al vivir que determinan la presencia de diabetes tienen relación con una serie de *modus vivendi* que se caracteriza por someter a los cuerpos a cambios drásticos, entre los que se destaca vivir en un lugar donde los niveles de contaminación en tierra, agua y aire sean extremadamente altos para que se altere la geografía, forma de respirar, alimentarnos y comunicarnos comenzando un desequilibrio al relacionarnos con la naturaleza. Al mismo tiempo, la persona se somete a ambientes donde las relaciones personales se encuentran determinadas por la competencia y supremacía de quienes no cooperan, generando hostilidad y estrés en las actividades diarias.

Lo anterior se une a ideas sobre el cuerpo en las que se considera un medio para alcanzar objetivos, algo que mientras funcione nos vuelve productivos y si se descompone existen médicos especialistas que lo volverán a poner en marcha adecuadamente. Se permite al pensamiento racional operar en nuestras vidas, vivir deseando un pasado diferente, no disfrutar el presente y preocuparse por el futuro; aunado a una educación donde ser leal a la familia, principios y formas de enfrentar la vida sea el único camino a seguir. Se pide a los cuerpos que hagan y digan, se les exige conocimiento pero se les prohíbe saber aquello que pone en jaque la moralidad y el deseo de otros; ser hombre o mujer mexicana depende de una historia de sufrimientos, encerrada en tres emociones que se reproducen y heredan en la memoria corporal.

Igualmente, se obliga a dejar de lado las emociones y su expresión porque nos vuelve débiles o vulnerables, las intentamos dominar pero nos dejamos llevar por la presencia de tristeza (melancolía), enojo (ira) y miedo, ya que solo siendo obedientes, sufriendo y lamentando tenemos derecho a disfrutar de breves instantes de felicidad. Consumimos todo tipo de alimentos que al final del día se convierten en dulce para darnos energía, alegría y pasar las penas, nos doblegamos ante los sabores y nos dejamos hipnotizar por sus efectos placenteros; olvidamos el crecimiento y la satisfacción de la vida preocupándonos de todo. Y así enfrentamos una serie de circunstancias que ponen al cuerpo al borde de una emoción en exceso que puede provocar hiperglucemia y la presencia de diabetes.

Como mexicanos residentes de una misma ciudad, cruzados por geografía, historia, ritmo de vida, alimentación, costumbres, etc., no todos tenemos a la diabólica en nuestras vidas, el que se presente como una enfermedad en lo corporal depende de una carencia de amor suplida con el azúcar porque *“las penas con pan son menos”* y si es de dulce mejor. Varios pasaron por las diferentes enfermedades comunes que también nos cruzan como población, pero la ruta aprendida los ha conducido al sabor dulce que por enojones les falta en la vida.

La diabetes en ellos es cuestión de lealtad a la enfermedad de los padres o abuelos, al sabor dulce que acompaña aquello que duele, que enoja, que da miedo o que entristece, al mismo tiempo que acompaña lo que se disfruta y llena de alegría, se inicia

el desequilibrio en un órgano que en su vaivén por lo corporal camina al páncreas desatando la temida y dolorosa diabetes.

Los síntomas que cada una de las personas puede presentar para manifestar la deficiencia en la producción de insulina son varios, para algunas personas llega con mareos, otros con cansancio y algunos más con constantes ganas de orinar y mucha sed. Las personas que padecen diabetes, en algún momento esperaron la vida dulce llena de placeres, sabores y alegrías, sin embargo la vida llegó con tristeza, enojo, miedo y ansiedad de compañeras, llegó como un desequilibrio que se vio reflejado en el cuerpo. ¿Y qué pasó? muchos ante el diagnóstico se sintieron mal, tristes, preocupados y otros más decidieron que no pasaba nada y que era mejor seguir la vida en los excesos y sin tomar en cuenta las emociones.

Al final, se vio reflejado en el cuerpo el deterioro que no puede pasar inadvertido porque invade cada órgano y cada actividad en la vida diaria, muestra de los malestares que han guardado esas emociones que los invaden y los tiene esclavos de una dieta poco grata en sabor al paladar, de una rutina médica que solo les da medicamentos hipoglucemiantes e insulina en sus diferentes presentaciones para controlar las variaciones de azúcar.

Las señales fueron distintas para cada uno pero el tratamiento es el mismo. Dar el tratamiento sin considerar la ruta de la enfermedad y la individualidad de su presencia, conlleva a prometer un bienestar temporal mientras la persona consuma los medicamentos. Y aunque en determinado momento se llega a contemplar un aspecto psicológico no se busca la atención integral y modificar la memoria para regresar al equilibrio, se cae en la ciencia llena de ilusiones ¹ que promete la cura o mejores condiciones de vida pero que se queda parada ante las enfermedades crónicas donde el médico no puede sentir y de todas formas es experto sobre lo que el paciente siente.

En la actualidad las personas no se expresan y guardan sentimientos como la frustración, ira o miedo y han encontrado la forma de expresarse por medio de padecimientos. Todas las emociones son importantes para mantener el equilibrio, cuando predomina una, se domina a la persona con una ruta constante dirigida a un

¹ Morín, E. *Óp. Cit.*

órgano que entrara en desequilibrio y la enfermedad se manifestara. En los diabéticos el enojo de una vida triste y el miedo como emoción predominantes son una forma de enfrentar sus realidades. Sin embargo, el reconocer la importancia de la vida los mantiene sobreviviendo, pero llevarlos a entender la esencia del principio de la vida puede brindar la oportunidad de vivir en plenitud el presente.

Queda claro que aún hay mucho que estudiar, que desarrollar y que explicar al mundo desde esta visión holística, lo importante es que ya existen los esfuerzos por que las personas relacionadas con la salud entiendan la vida desde un proceso distinto al mecánico, desintegrado y dualista. Desde esta perspectiva, la psicología no es quitarle la mente al cuerpo para solo estudiar alguno de los dos, ya sea en la conducta o el pensar del humano; la psicología y el ser psicólogo es ver al humano como un ser integral que piensa, siente, dice, calla, enferma, vive o sobrevive según las condiciones de su medio; es entender lo corporal y el malestar físico como un proceso de construcción en el que la historia de vida del sujeto, su lugar de origen, usos, costumbres, el tipo y forma de educación, la manera de relacionarse con su medio y la no expresión de las emociones se ve reflejada en una enfermedad que no necesariamente se atiende con pastillas.

La psicósomática propuesta declina en entender la ruta al equilibrio o desequilibrio, permite una nueva forma de acercarse a la enfermedad, conocer más sobre el proceso de construcción y de relacionarla con las emociones como una alternativa a la forma de vivir ya que da voz a aquello que ni las propias personas habían escuchado.

Esta visión holística da la posibilidad de saber que se requiere de un trabajo con nosotros mismos para expresar con lenguaje lo que nos aqueja, al tiempo que modificamos alimentación, agregamos un ritmo de vida en el que ejercicio y meditación permiten al cuerpo encontrar un equilibrio para vivir. Y responsabiliza de guiar a aquellos que poco a poco se acerquen, ya sea porque los mil remedios médicos y psicológicos dualistas no funcionaron o porque se ha plantado la semilla, entendiendo que vernos de una forma diferente permite no enfermar crónico degenerativamente.

Aun se está a tiempo, antes de llegar a un 2025 donde seamos 300 millones de diabéticos², el trabajo corporal por medio de la meditación ayuda a expresar lo que se siente, es una forma de liberar al cuerpo de lo que se impregna en él, modifica la memoria corporal, familiar y social generando recursos de vida para las nuevas generaciones.

4.1.1 Dulces reflexiones.

Es curioso como siendo pariente de diabéticos en un primer momento quise huir al padecimiento creyendo que sólo les dio a ellos, después me dio miedo pensar que podría en algún momento tenerla y al final ante la lenta muerte que esta dejó en mi familia, descubrí que quería aportar algo para que la dulce miel que recorre el camino de la vida en el cuerpo no llegara a otros que aún estamos a tiempo de trabajar con y en lo corporal.

Así surgió este proyecto que poco a poco ha sido un camino de conocimiento no sólo de las vidas de aquellos diabéticos que me permitieron conocer su historia, sino el camino hacia el conocimiento de las mismas lealtades que como cultura mexicana se tienen hacia la enfermedad y la búsqueda de reencontrar el equilibrio; este proyecto es parte de la nueva ruta hacia la vida y espero que sea un paso más para que otros también se reencuentren con la vida tan maravillosa que tenemos día a día.

La diabetes que como población mexicana construimos, puede ser entendida como un proceso en el que enfrentar la vida y sus acontecimientos con tristeza, nos llevan a enojarnos con la vida misma, tener miedo de todo y nada, al tiempo que nos conduce a vivir con ansiedad. Estas emociones las reflejamos en el cuerpo, en las acciones diarias, pensamientos y los alimentos que consumimos, ya que nacemos con una historia corporal que modificamos de acuerdo a nuestras vivencias, pero si estas se encuentran ligadas a una baja cooperación de individuos, órganos y emociones para seguir un ciclo, el desequilibrio que se produce se puede manifestar como diabetes si los elementos adecuados confluyen en lo corporal.

² Franco, G. *Óp. Cit.*

Una persona con diabetes puede construir un nuevo camino para la memoria corporal y de esta forma disfrutar la vida en su máximo esplendor, porque lo que es un hecho es que la vida viene y no la puedes rechazar, se va y no la puedes detener¹; llega cuando otros la brindaron y se va por diversas circunstancias en los momentos menos esperados, vivimos todos los días en un constante vaivén de emociones y acciones que marcan nuestro camino, la forma de ser y la forma de enfermarnos, pero la calidad con la que la vivamos solo depende de nosotros mismos. La vida es sagrada porque presenta la posibilidad de maravillarnos con todo aquello que somos, vivir el aquí y el ahora es algo que se puede aprender para abrir un camino que restablezca el equilibrio; iniciar con este proceso de vivir requiere voluntad y un impulso al cambio en nosotros.

Atrévete a vivir.

¹ López, R. (2012). *Óp. Cit.*

BIBLIOGRAFÍA

- Abad, G. D. A. (2009). *Diabetes mellitus tipo II: Una interpretación psicosomática de la construcción del padecimiento*. Tesis Licenciatura. UNAM. FES Iztacala. México.
- Álvarez–Gayou, J.J. (2003). *Como hacer investigación cualitativa. Fundamentos y Metodología*. México: Paidós Educador.
- Arranz, F.E. (2005). *Familia y desarrollo psicológico*. Madrid: Pearson.
- Berman, M. (1987). *El reencantamiento del mundo*. Chile: Cuatro vientos editorial..
- Capra, F. (1998). *El punto crucial. Ciencia, sociedad y cultura naciente*. Argentina, Buenos Aires: Editorial Estaciones.
- Contreras, S. Carmen (2004). *Diabetes Mellitus*. Chile: Mediterráneo.
- Delgado, J.M. y Gutiérrez, J. (1995). *Métodos y Técnicas cualitativas de Investigación en Ciencias Sociales*. Madrid: Síntesis.
- Durán, A. N. D. (2004). *Cuerpo, intuición y razón*. México: CEAPAC ediciones.
- Figuerola, D. (2003). *Diabetes*. Barcelona, España: III Masson.
- Franco, G. E. V. (2010). *Quería que llegara miel a mi vida y la diabetes se hizo presente*. Tesis Licenciatura. UNAM. FES Iztacala. México.
- Galicia, H. D. M. (2011). *Construyendo Cuerpos*. Tesis Licenciatura. UNAM. FES Iztacala. México.
- Islas, A. S. y Lifshitz, G. A. (1993). *Diabetes Mellitus*. México: Interamericana.
- Juárez, T. F. A. (1997). *Aportaciones de la psicología a la medicina en el estudio de las enfermedades crónico-degenerativas*. Tesina Licenciatura. UNAM. FES Iztacala. México.
- López, R. S. (2002). *Historia del aire y otros olores en la ciudad de México 1840-1900*. México: CEAPAC.

- López, R. S. (2002). *Lo corporal y lo psicosomático I. Reflexiones y aproximaciones*. México: Plaza y Valdez.
- López, R. S. (2006). *El cuerpo y sus vericuetos*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- López, R. S. (2008). *Diabetes Mellitus. Entre la ciencia y la vida cotidiana*. México: CEAPAC ediciones.
- López, R. S. (2011). *Lo corporal y lo psicosomático. Aproximaciones y reflexiones VII*. México: CEAPAC ediciones.
- López, R. S. (2012). *Formación de estudiantes en psicología. Una propuesta metodológica*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
- Mander, J. (1996). *En ausencia de lo sagrado*. España: Cartoné.
- Morín, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Francia: UNESCO.
- Vega, C. M. (2002). *Psicología de la salud: Hábitos positivos para conservar en estado saludable*. Tesis Licenciatura. UNAM. FES Iztacala. México.
- Villalobos, B. E. (2004). *Diabetes, adherencia al tratamiento y apoyo social*. Tesis Maestría. UNAM. FES Iztacala. México.

ANEXOS

ANEXO 1

GUIÓN DE ENTREVISTA

Datos generales:

- Nombre
- Edad
- Lugar de nacimiento
- Escolaridad
- Ocupación
- Estado civil

Nacimiento: Descripción del embarazo, parto y crianza de la persona.

Familia de origen: Descripción de la dinámica familiar durante el tiempo vivido con ellos y cómo es la dinámica actual del participante con sus padres y hermanos.

- Número de integrantes en la familia.
- Relación entre los padres.
- Lugar que ocupa en la familia.
- Relación con los hermanos.
- Vivienda.

Familia actual: Descripción de cómo formó su familia (conyugue e hijos), la dinámica del participante con cada miembro y vivienda.

- Número de integrantes.
- Cómo conoció a su pareja, noviazgo, casamiento, espera de los hijos.
- Relación con su conyugue

- Relación con hijos.
- Relación con familiares que viven en la misma casa.
- Vivienda.

Descripción personal y creencias

- Cómo se describe la persona.
- Cómo lo describen sus familiares.
- Concepción de la vida.
- Concepción de la muerte.
- Concepción del cuerpo.
- Creencia religiosa.

Emoción: Mención de la emoción predominante en la vida del participante.

- Emoción en la infancia.
- Emoción en la adolescencia.
- Emociones con familia de origen y familia formada.

Actividades cotidianas:

- Actividades realizadas entre semana.
- Actividades realizadas fines de semana.
- Actividades recreativas.
- Ejercicio.

Sueño:

- Horas que duerme.
- Problemas para dormir.

- Medicamentos para dormir.
- Descripción de sueño en otra época de su vida.

Sexualidad

- Conocimientos acerca de la sexualidad.
- Menstruación, embarazos, abortos y menopausia (mujeres).
- Edad en la que comenzó su vida sexual y descripción de esta.
- Comunicación con la pareja.
- Uso de métodos anticonceptivos.

Alimentación

- Alimentación durante las etapas de su vida.
- Alimentación después del diagnóstico de diabetes.
- Sabor preferido durante su vida.
- Consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias.

Diabetes

- Qué es.
- Causas.
- Diagnóstico.
- Tratamiento.
- Antecedentes en enfermedades.
- Consecuencias de la diabetes.
- Consejo.

ANEXO 2

ENTREVISTA MODELO

Datos generales

1. ¿Cómo le llaman de cariño y quiénes lo hacen?
Tere
2. ¿Cuántos años tiene?
58 años
3. ¿Dónde nació?
Aquí nació, aquí crecí y si quiere Dios, aquí me voy a morir.
4. ¿Cuál es el último grado escolar que curso y cómo se siente con eso?

Estudie enfermería en la ENEP Iztacala, hace como 28 años, yo estudie para auxiliar de enfermería y luego entre a trabajar, me exigieron la secundaria y después la carrera y como ni me casaba y pues con un novio que tenia hice mis tramites, y me quede, después elegí a la carrera en lugar de al novio, yo estudie muy grande, tenía 26 años y estudiaba y trabajaba, porque yo entre a trabajar antes de los 18 años. Y ya después si quise hacer un posgrado pero no era tan fácil, antes tenias que trabajar tu turno y en horario libre, cuando tu tuvieras tiempo, pero cuando yo estudie no me daban ni 5 minutos, me daban un horarios especial que era de las 6 de la tarde a las 6 de la mañana, pero cubría todo mi tiempo y cuando vino lo de la nivelación por actualización decidí salirme hace 7 años, pero trabaje 32 años corriditos nunca metí incapacidad, nunca falte...Yo desde chiquitita me hacia mis cofias, me echaba en las bolsas vendas y seguritos y a todo mundo andaba yo picando porque era la enfermera, tenía yo como 7 años, cuando yo salí de la primaria no se acostumbraba que entraras a entra a estudiar la secundaria, ni por donde las mujeres estudiábamos la secundaria; entonces entre a estudiar tejido, cocina, corte y confección, y me dije – me voy a meter a aprender a inyectar, pero no tenía la edad, y pues me seguí en el seguro y cuando cumplí 15 años que me pude inscribir se llamaba materias médicas, y yo pensé que era solo aprender a inyectar, pero te empiezan a envolver y te dan un panorama que te enseñan de anatomía y fisiología, salí y a los 2 años y me seguí en mis casa, y un día me dijo mi mamá –cuando te vas a air a buscar trabajo- yo para que me voy a ir a buscar si te ayudo a lavar, barrer y trapear- y me dijo-no mi hijita- y pues fui a buscar trabajo y no encontraba y luego fui a parar a un hospital en Concepción Beisteguí, era de madres y ahí fui a pedir trabajo como voluntaria y ya después una cuñada me dijo que hiciera mi solicitud para entrar a un hospital –no, me da miedo- y pues fui a pedir trabajo, hice solicitud nos mandaron a hacer estudios de todo y pues nos dijeron nosotros les avisamos, mi compañera si fue a ver en marzo y yo no porque todo lo tenía aquí en mi casa y en el concepción me quedaba a rolar el turno, en el segundo nos pagaban 950

quincenales y me llego un telegrama y me presente en el hospital de la mujer y me dijeron se presenta a trabajar el 1 de mayo en el turno de la tarde y dije me voy a quedar con los 2 trabajos y van a ganar 940 mensuales y como que no; pero la cuñada siempre me hecho la mano y me dijo de las prestaciones, pero en beistegui nos explotaban mucho y si no llegaba la cocinera o la que trapeaba había que hacerlo.

A mí me gustaba mucho mi trabajo, yo fui auxiliar de enfermería, pasante y enfermera titulada, cuando estuve en mi pasantía me cambiaron, me ofrecieron un puesto de confianza de supervisión de enfermeros y yo dije –no voy a poder- y pues no falta quien te eche las porras y pues dije –haber- porque en la época en que yo estudie no había mucha gente titulada y las que nos llegábamos a titular nos daban algunas cosas como ser jefe y a los 3 meses me volvieron a llamar y a raíz de eso me dijeron que tenía 6 meses tenía que presentar mi examen de titulación porque hubo una homologación y nos iban a pagar por función y para ser supervisora necesitaba yo el titulo. Y si, presente mi examen en el 85, exactamente lo iba a presentar el 26 de septiembre pero como se vino lo del temblor pues nos lo recorrieron a octubre y si en la primera vuelta lo pase, entonces ya me quede con el cargo de supervisora y seguí en la noche. Cuando me embarace de Maricruz me cambie al turno de la mañana y estuve como jefe de servicio y luego estuve como 3 o 4 años y se agravo mi mama y tuve que pedir mi cambio de turno porque no había quien cuidara a mi hija y a mi mama y me mandaron a sábados y domingos como supervisora y luego en el 2003 se vino la convocatoria de que para tener el cargo había que tener la carrera y posgrado en administrativo y docencia y ya dije –no me meto a estudiar- dije ya me voy aparte de que ya tenía la diabetes y estaba muy deteriorada, cansada gastada, todo el tiempo traía el azúcar altísima, cuando menos traía tenía 300 -380 y todo eso hizo que yo me saliera, aparte de que si hubiera trabajado 5 o 6 años más me hubieran dado lo mismo, aunque nunca pensé jubilarme, nunca pensé que fuera a disfrutar sin trabajar, me llega mi sueldo, mi aumento y no le doy lata a nada. Me jubilé en el 2004 y soy jubilada del ISSSTE.

5. ¿A qué se dedica actualmente?

Soy jubilada, soy ama de casa. En un principio, me sentía muy mal, me sentía como echada a un lado porque mi papá y mi hija ya habían hecho su rutina, yo también tengo una pareja sentimental que no vive el 100% conmigo, le debo mucho apoyo moral, cuando más lo necesité ahí estuve conmigo pero él tiene otro compromiso, todo el día estaba aquí pero dan las 10 u 11 y el se tiene que ir. Cuando me jubile parecía que yo les estorbaba y me tuve que adaptar o ellos a mi, porque eso de que estas llegan abren el refrigerador sacan su toper y lo meten al horno y se aplasta a comer en el mismo toper y yo le dije porque comes así, y me dijera –hay ni me acordaba que estabas aquí- pues si dije-hay que ni bulto hago- y ahora se volvieron dependientes de mi porque ahora si no estoy no pueden hacer ni comprar ni comer, pero me la llevo tranquila.

Nacimiento

1. ¿Conoce cómo fue el embarazo que tuvo su mamá cuando la esperaba?
2. ¿Cómo fue su nacimiento? ¿Hubo complicaciones?

No nunca me comento que tuviera problemas conmigo cuando nací, pero según esto desde la 6ta y hasta el pequeño, que según venía muerta y con los otros que tenía la presión alta y tuvo a su hijo a los 34 años y se empezó a controlar pero era un mito y tenía que ir el marido a autorizar para que le dieran las pastillas y cuando yo vi, y Teresa a los 34 años con su primer embarazo si estaba medio cabrón.

3. ¿Cómo fue su niñez?

Pues mi niñez fue yo creo que como todas las niñas, pero ya ni me acuerdo y con mis amigas me salía a jugar encantados, nos íbamos a misa juntas, siempre con la disposición de que si hacíamos la tarea salíamos. Y en la juventud ahí si fue donde me desbalagué un poquito, me iba a los antros a bailar, a tomar mi copa, todo con responsabilidad, nunca hice al algo de lo que tenga que arrepentirme, algo que pusiera en peligro mi vida, tampoco y desde que tuve a mi hija pues deje de salir y todo se los dejé a ella.

Fui una persona que tuve una niñez que no tuvo estuvo restringida, ni mi juventud, y la época de adulto joven fue la que disfrute más, cuando supe que estaba embarazada dije -como que ya la regaste, aplácate-y lo que viene pues bienvenido y yo se lo he dicho a mi hija -yo nunca me imagine que fuera a embarazarme pero desde que lo supe dije, fuera cigarro, fuera todo- y no me arrepiento y nunca me he arrepentido de haber tenido a mi hija, y por ese lado siempre me he sentido orgullosa de ella.

Familia de origen

1. ¿Cuántos hermanos tiene?

Desafortunada o afortunadamente, me llevo bien con todos, soy la 3 hija de 10 y la mayor, cuando falleció mi mamá yo me seguí haciendo cargo de mi papá, yo vivía arriba y cuando mi mamá se puso bien grave y 2 años antes de que mi mamá muriera me bajé a estos dos cuartos que estaban desocupados, solo me baje mis camas pero lo demás lo vendí, mi mamá murió a los 2 años, los más graves y cuando falleció me dijo que me podía quedar aquí y nos acomodamos de tal manera que convivíamos mi hija, mi papá y yo, bueno y mi pareja entre comillas, Como yo estoy con mi papá pues me ven como la mamá e incluso me dicen mamá Tere. Todos llegan aquí y a todos les doy por su lado, yo no me peleo con ninguno, trato de sobrellevarlos, a veces si me hartan, pero los sobrellevo. Soy la coordina los festejos, pero a veces si me cargan mucho la mano, pero hay me la llevo. Siempre ha sido así, nunca he salido de aquí de la casa, cuando me retiré un poquito fue cuando me junté con mi pareja, pero fue mínimo, fue poco el tiempo que me separe de mis papás y siempre le hago hincapié a Mary- es la casa de tu abuelito y ante eso no podemos hacer nada- pero siempre nos hemos llevado bien, pero luego las cuñadas que -me puso cara- pero bueno hay una que no viene, otra que viene cada 8 días, otra vive aquí y como si nada y otra que ya no es mi cuñada pero no se quiere ir.

Siempre me he llevado bien con todos, exploto muy pocas veces, alomejor porque siempre fui la mayor y le tuve que ayudar a mi mamá con mis hermanos y pues yo creo

que por eso con uno tuve, ya estaba hasta acá de los hijos. Que plancha, cuida, cambia y atiende; y de todos fui la última que se embarazó, tuve a mi hija a los 34 años y medio, en el 88, ya no fue una gracia, si te cuesta trabajo cuidar a un niño ya viejita. ¡Huy no! para mí es lo máximo, es una niña ejemplar, como todo tiene sus defectos, es muy responsable, estudiosa, cariñosa, tiene su genio y desgraciadamente tuvo que batallar mucho conmigo, ahora ya no. Yo me doy por bien servida que tenga 23 años, que no haya salido embarazada y que terminara su carrera, yo le inculque que lo que hiciera iba a ser para ella, para mí es un orgullo que vamos en cuenta regresiva que ya falta poquito, que todo mundo me la critica porque la tengo marginada y que abuso de ella, no creo que sea abuso porque donde quiera hacen quehacer, pero tiene primas que ni sus calzones lavan, no le puedo dar carro, pero tenemos un trato tu haces quehacer, yo lavo, yo cocino tu levantas la mesa, y no creo que sea abusar. Si llega un momento que diga basta pues nos ponemos de acuerdo en otra cosa y creo que nunca me arrepentí de haberme embarazado, creo que fue lo mejor que me pudo haber pasado, si no hubiera llegado pues me hubiera quedado sola, pero nosotras nos entendemos y ahí vamos. Y le doy gracias a dios, porque con mi enfermedad agresiva pues ya pude ver a mi hija que terminara. Y hasta los 24 tiene beca conmigo.

2. ¿Qué le gustaba de su familia y por qué?

Me gusta que somos un verdadero desmadre, yo no me peleo con nadie pero por ejemplo cuando tenemos una situación difícil, ahí estamos todos, todavía existe la unión familiar. Pues yo no peleo con nadie pero me ven como la madre que se nos fue, entonces luego a veces me dicen mamá Tere y todos llegan aquí y me cuentan y les digo –hazle así y asado o búscale por acá- y llega Aurelio y no le habla a Alejandro y me saluda a mí y no se hablan ellos. Una ocasión Aurelio y Memo se iba a pelear aquí y les dije –haber, momento, aquí es la casa de su papá y no tiene porque venir a sembrar la discordia ni nadie, de la puerta para allá es otra cosa, pero aquí no quiero pleitos con nadie- y sí. En Navidad todos nos reunimos, en año nuevo y también y estamos jiji y jaja, sale y quien sabe que dirán pero aquí se comportan.

3. ¿Qué le disgustaba y por qué?

Lo que no me gusta es que luego abusan de mí, me dice mi hija que se los diga y pues si les digo me voy a quedar sola. Y mi hija es la que más se enoja si me hacen algo y yo no.

Familia formada

1. ¿Con quién vive?

Tengo una hija de 23 años estudiando licenciatura. Te juro que cuando se recibió Mary, como que me quitaron algo de encima, cuando nació Mary le pedía mucho a Dios que me dejara ver a mi hija, y cuando terminó le dije –ahora dame licencia de ver a mi hija realizarse, ya terminó mi hija pero no me quiero morir, quiero verla que se realice, que pasee que se divierta, si quiere hijos o casarse, si no es muy su gusto- no le exijo nada, y me dicen -¿Qué no te da envidia?- pues no porque yo me embarace grande, a los 34 años, entonces no le puedo exigir que se embarace por un egoísmo de ver a un nieto, porque los que se han estado conmigo son toda la bola de mis sobrinos.

Mi papá últimamente se ha vuelto bien neurótico, gruñón y exigente, pero nos llevamos bien, él me da toda la autoridad y se pone celoso cuando me voy de vaga porque dice que no lo atiende, ya tenemos 15 años de estar viviendo solos. Yo tenía mucha relación con mi mamá porque todo el tiempo se la paso trabajando y cuando murió mi mamá nos adaptamos, pero cuando yo dejé de trabajar luego no me acomodaba porque ellos hacían de las suyas, se iban a cenar, se iban a comer, se dormían tarde, venía su novia de mi papá y se quedaba aquí y mi hija no me decía nada. Con mi mamá antes era ayudarla con los niños, yo fui ignorante y hasta los 14 años vine a saber algunas cosas, que los niños no venían de París que iba a menstruar alguna vez y muchas cosas ya las tuve que aprender en la calle, tuve un grupo de amigas más o menos de la misma edad con las que pues ellas te ayudaban. Tenía casi 15 años y mi mamá no se había dado cuenta que necesitaba y pues con lo de la escuela, yo me desarrollé solita pero estuve al pendiente de mis hermanos. A mí traían bien cuidada, retraída y que no, parecía que te iban a ver en la cara, no se ve ni se enteran, que tal si llegabas con una sonrisa de oreja a oreja y te decían- tu esto- pues estuve retraída con muchas ignorancias.

Descripción personal y creencias

1. ¿Cómo se describiría?

Pues yo te podría decir que yo me describo como una persona, agradable, bondadosa no porque no doy nada material, pero buena amiga yo creo que sí porque si necesitas algo pues yo te lo he hecho y con mi carácter soy enojona, pero más que enojona soy bonachona, si me enoja pero a la vez me compran fácil. A veces abusan, nada más la conveniencia se sirven de mí y pues hay nos vemos; amargada no estoy, fui una persona muy feliz, muy paseadora, muy divertida, porque me gustaba ir a bailar al salón “los Ángeles”, al teatro y pues cuando nació Mary me retiré de las cosas porque no podía trabajar, cuidar a la hija e ir de vaga, pero no deseo nada porque viví y pues lo que se puede hacer con la hija y el marido. Me gusta estar en mi casa y me gusta hacer lo que se pueda hacer, tejo, bordo, trabajo chaquira, hago servilletas y lo que se pueda. Ahorita tengo 2 años haciendo cobijitas y chambras y todo el tiempo trato de estar ocupada para no estar pensando malas cosas; pero cuando me siento mal ni me levanto, es más me he llegado a levantar, me meto al baño y como que se me paran los pelos de punta, me salgo y me vengo a acostar. Profesionalmente ya disfruté, trabajé hice y deshice y no anhelo nada, di lo que pude dar, estudié lo que pude estudiar, ahorita que no me vengán con nada de concursos, no aspiro a nada y mi vida está como para descansar. Ahora es cuando más he pasado, porque ahora en la asociación me voy de vaga, y siento que estoy disfrutando mi jubilación porque no me siento vieja, así que mi jubilación si la estoy disfrutando, en un principio si la negué pero ahora, para nada.

2. ¿A quién cree que se parece de su familia, en qué se parece y por qué?

Me parezco a mi mamá en parte y a mi papá, a los dos, porque mi mamá era muy regia y muy mandona y mi papá muy bonachón, sonriente y amigable, por eso te digo que tengo el carácter de los dos.

3. ¿Qué opina o cree sobre la vida?

De mi vida te puedo opinar que la he disfrutado y la he vivido y todo, no le temo a la muerte porque considero que ya viví todo lo que tenía que vivir. No le cambiaría nada, yo no soy de las personas que dice le hubiera cambiado esto, o bueno alomejor si le cambiaría algo, alomejor si conocer más, relacionarme con más gente; pero luego digo – no, no es cierto- con tanta enfermedad que hay, mejor aquí me quedo.

4. ¿Qué opina o cree sobre la muerte?

Tiene que pasar, pues le digo a mi hija, me da miedo si me entierran me va a comer los gusanos y no me gustaría tener una caja fea como la de mi hermano si me creman; cuando se murió mi mamá se muró compramos esa cosa. Hay mi hija le digo te voy a dejar muchos problemas pero cuando me muera me entierras, vas y cobras mi seguro y es todo para ti, no le des a nadie.

5. ¿Para usted, qué es el cuerpo?

Maquina sabia, porque tu organismo se adapta a todas las remodelaciones que le tengas que hacer, por ejemplo uno que es diabético, me moría cuando me dijeron porque -¿cómo yo iba a tener diabetes? – ahí sí como que me costó un poco de trabajo aceptarlo, pero ahora que lo acepté, mira, estoy bien. El otro día me lo dijeron, y pues me levanté, me inyecte y me tomé mi café y me hablo mi hermano para pasar por mi para ir a desayunar, y nos fuimos a almorzar unos tacos de bistec y de tripa y venia con su secre y pues compro unas paletas de hielo con chocolate y compró una para ella y otra para mi hermano, y no me tomo en cuenta a mi y le digo - ¿Y a mí por qué no me trajiste paleta?- y a poco tu comes paleta- y le dijo mi hermano-su 50 unidades que se aplica le dan derecho a comer todo lo que ella quiera- y si es cierto, porque cuando yo te dejo de comer pan y dulce, me ando cayendo porque me da hipoglucemia, yo me inyecto y desayuno pero a medio día me tengo que tomar la mitad de agua y la mitad de coca, pero mi organismo me lo pide y por eso se acostumbra a todas las remodelaciones que tu le quieras hacer. Yo como carnitas, chicharrón, mole, todo lo que un diabético no puede comer, yo te lo como, no diario, pero una vez al mes, la barbacoa una vez cada 2 meses, porque me hace mucho daño, bueno no me hace daño, se me sube mucho el azúcar. Si como barbacoa, carnitas y mariscos me sube mucho el azúcar y mi organismo me dice –hey! No comas durante unos días esto y esto y se estabiliza, se acopla, por eso el organismo es una máquina sabia.

Emoción

1. ¿Cuál es la emoción que más mostraba su familia de origen?

Pues yo creo que la alegría porque nunca me he sentido triste, ni cuando estuve sola con mi hija, ni cuando estuvo mi mamá estuvo a punto de correrme y nunca me sentí triste porque mi mamá me corría aquí en el comedor y mis hermanos me aplaudían afuera y no me corrió, me subió y nunca me he sentido triste hasta ahorita.

2. ¿Cómo expresa sus emociones a su familia actual?

Huy yo soy bien chillona, me emociono me pongo a llorar, cuando me da tristeza también me pongo a llorar, soy bien chillona. Les doy abrazos, besos y a Mary le digo que la quiero o no la quiero porque se le ponen los pelos de punta, mi esposo es secundario y mi papá no se deja apapachar. Pues mi mamá siempre nos andaba apapachando pero nunca dejó que mi papá nos apapachara porque era muy desconfiaba y no permitía que mi papá nos abrazara y nos besara y ella sí.

Actividades cotidianas:

1. ¿Cuáles son las actividades que realiza diario?

De hacer que hacer no lo hago porque se me sube la presión, pero si meto la ropa a lavadora pues no me pasa nada, me pongo a bordar, veo la televisión y lavo trastes y hago de comer, me gusta mucho cocinar.

Sueño

1. ¿Cuántas horas duermes?
2. ¿Tiene problemas para conciliar el sueño?

Antes me costaba mucho trabajo dormir, ahora no porque me levanto junto con mi hija a las 6:00 am y pues a veces me despierto y prendo la televisión , o me pongo a tejer ahí en la cama, y a las 11:30 de la noche ya me estoy durmiendo, duermo como un promedio de 6 o 7 horas. Y ya no me duermo como antes en el transcurso del día, antes no me podía esta con el ojo pelón hasta las 3 de la mañana y me levantaba a las 10:00 am y me dormía un rato en la tarde como 1 hora, y ahora ya no, pero ahora solo aguanto hasta como las 11:00 para seguir despierta. Siento que duermo bien, porque me duermo y me duermo, cosa que antes no hacía, solamente que este con el pendiente, pero si no pues ya no. Lo que ha valido es que ahora ya no se me ha bajado el azúcar en la noche porque antes me bajaba me acostaba y me sentía como en una zanja, me despertaba y ya no me dormía pero ahora ya no me pasa porque creo que ya me estabilicé.

Por muy tarde me despierto a las 8:00 porque si no me duele la cabeza, pero no me levanto temprano, solamente que tenga que hacer algo a las 6:00 de la mañana ya voy en camino, porque voy hasta el hospital de la mujer, pero solamente cuando me voy a desayunar con mis amigas.

Alimentación

1. ¿Qué alimentos solía comer durante su infancia y adolescencia?

Cuando estaba yo chica consumía pollo, carne, leche, siempre nos la sambutían que era la que nos iba a nutrir y dar la estatura, pan tortilla, frijoles, de todo nos daban, fruta, naranjas y plátanos siempre había. Y cuando trabajé yo desayunaba en el hospital, venía a comer y cuando me desorganizaba era cuando trabajaba de noche.

2. ¿Cuánto tiempo le dedica a sus comidas?

A las 8:00 u 8:30 tengo que tomarme un café con mis 5 galletas y aplicarme mis 50 unidades de insulina, aunque tengo muchísima flojera para levantarme, es algo que mi hija no me deja, porque antes de irse me deja mi café y mi jeringa preparada, entonces nada más me enderezo, me abro la panza, me pico y me tomo el café para no hipoglucemiarme. (A las 10 tengo que estar desayunando, y como a la 1 o 2 de la tarde algo ligero y hasta las 7 de la noche tiende a bajárseme). Luego a las 10:00 me tomo mi café, para hacerme unos huevos y para la comida por lo regular es algo con verduras, como hoy fue caldo, y en la noche si me dan ganas vuelvo a comer de lo mismo o un pan con algo y mi café y bueno antes como a las 8:00 tengo que estarme tomando otro café porque como que se me baja mi azúcar, como tomo medicamento para metabolizar, como 5 veces al día, 3 comidas y 2 colaciones. Pero ahora lo que ya no aguanto es en la noche mucho, cuando tengo mucha hambre, me como un sandwich pero ya casi no, pero antes tenía que comer verduras, jamón o algo y si te como algo me la paso sentada hasta las 2:00 o 3:00 de la mañana que termino de digerir. El pan como del que haya, galletas habaneras o marías son del que más te cómo, si hay blanco tostado o tostado o bolillo sin migajón y me encanta el pan de dulce pero si lo como con muchas reservas. Como de todo, lo que limito comer es el azúcar en bruto y la sal, eso si casi no te lo como, todo el tiempo la comida es desabrida y sin sal, pero si llegan con un pastel no me quedo con las ganas y me como un pedacito, que se me antoja un chocolate me lo como pero ahorita tiene 3 semanas que comí y sentí que se subió el azúcar y los deje de comer, pero no los elimino porque se que después los voy a volver a comer, porque voy al super y compro, tengo mis cacahuates, nueces y mis pasitas, y luego veo que comer y me los cómo, tengo mis dulces de café para que no se me baje el azúcar, aparte de sabio mañoso mi organismo, porque luego empiezo a caminar y ya no puedo como que no y me como mi dulce y ya se me pasa.

Sexualidad

1. ¿A qué edad comenzó su menstruación?

Empecé a reglar bien tarde, casi a los 14 y 15 años y mi mamá únicamente me dijo –eso quiere decir que dejaste de ser niña y nada de andarte jaloneando con los hombres- y párale de contar y me hizo unas franelotas y yo lloraba porque los tenía que lavar y dejarlos bien limpiecitos, pero ya cuando fui creciendo más y me fui cultivando ya supe que había toallas desechables y ya mis hermanas ya no sufrieron tanto. Mi periodo era normal cada 30 días entre 3 y 5 días.

2. ¿A qué edad comenzó su vida sexual?

Mi vida sexual la empecé entre los 28 y 30 años, y pues no, no tengo nada que quejarme todo fue este, tu sabes que cuando se te presenta a algo nuevo te cae de sorpresa y ya después te acostumbras y aprendes a disfrutarlo, pero todo depende de la pareja.

3. ¿A qué edad se presentó la menopausia?

Tengo como 6 años de que ya no sé qué es eso (menstruar) ¡y no tienes idea de cómo me vino a favorecer! Porque mi pareja es muy potencial y con verme me embarazaba, yo estoy ligada y me embarazo, tuve dispositivo y me embarazo pero no se lograron y a raíz de que ya no menstrué ya no tuve que contar días y nos entendimos mejor. Y pues yo ni cuenta me di, pero si se quejaban de que me había vuelto muy enojona y ahora veo a mis hermanas que son 3 que ya pasaron por su menopausia que anda bochornosa y así como ellas no me acuerdo haber pasado por eso., el único cambio hormonal que si me ha molestado es la resequedad, pero me mandaron un gel y más o menos me ha servido y como que me embarneceí más y me ha costado mucho trabajo desembarneceer; antes si con facilidad si iba a tener una fiesta pues bajaba unos kilos y ahora ya no bajo ni un gramo.

4. ¿Ha utilizado métodos anticonceptivos? ¿Cuáles?

Salpingoclasía me la hicieron a los 42 años porque precisamente usaba un dispositivo y salí embarazada y le dije al doctor que qué se podía hacer y como a los 3 meses se vino el embarazo y ya después me ligó y a los 3 años me embaracé, nunca lo comprobamos pero yo digo que fue y lo perdí de forma natural y de de ahí me controle con hormonas inyectadas (cyclofemina) y no tengo consecuencias aunque se supone que yo no debía de usarlas.

Diabetes

1. ¿Cuánto tiempo tiene que le diagnosticaron diabetes?

12 años

2. ¿Qué emociones le produjo saber que tenía diabetes?

Me costó mucho trabajo aceptarla, mi mamá murió de un infarto al miocardio consecuencia de la diabetes y yo siempre andaba –no, que no me vaya a dar diabetes- ¡y chin que me da diabetes!.Pero no me dejo, cada vez a control del ISSSTE, me dan mis medicamentos, todo lo que necesito.

3. ¿Por qué cree que le haya dado diabetes?

Pues de hecho sabemos que es hereditaria, entonces mi abuelo paterno tuvo diabetes, mi mamá tuvo diabetes y que le entramos bien y bonito a la comida, porque estar gordito era estar sano, aparte que nuestra alimentación pues no fue muy buena; mi mamá nos hacía sopes, gorditas, atole para desayunar y muchas cosas así, muy poco comíamos pescado porque siempre ha sido difícil conseguirlo, éramos 10 y le entrabamos al refresco, a los dulces, yo pienso que fue eso. De que se me desarrolló fue a consecuencia de un accidente que tuvo mi sobrino, que me lo encargaron, mi sobrina más grande me dijo –si quiere yo lo llevo- pero la responsabilidad era mía, lo llevó y van atravesando la calle, pasa un carro, le arrebató el niño y sale volando, entonces yo estaba cocinando y cuando llegaron y me tocaron la puerta, -Tere acaban de atropellar a tu sobrino en la esquina- no sé como llegue porque traía unas chanclas de meter, no podía caminar, y en 2 por tres llegue y como si fuera una película, un montón de gente, policía y las ambulancias, no sé si fue miedo, el susto pero me sentí mal muy mal, y

como a los 8 días me sentía muy cansada, me fui a trabajar vimos al médico internista y me dijo –mmm, ya te chingó la diabólica- y le dije –no como cree- y pues ya estuvo checando, le dije como me sentía, y ya pasó, me tomaron sangre y a las 2 am me vocearon que me presentara en el laboratorio y pues me dijeron que tenía 380 y llegue aquí con la moral hasta por los suelos y se me ocurrió decir –por el accidente de Adrián me dio diabetes- yo decía que a consecuencia de ese susto me sentí mal y pues me costó trabajo aceptar; ya tenía muchos antecedentes y viene el que da el tiro de gracia. Yo sentía como el sentido de culpa, se me hizo fácil dejárselo a mi sobrina y pues no me gusta dejarle responsabilidades a nadie.

No me gusta dormir porque sino en la noche no duermo, cuando yo me salí de trabajar estuve como 2 años en cama, de que no me levantaba, me dolía esto y lo otro, el azúcar hasta arriba y hasta que fui a ver al doctor le dije –siento que me hace falta insulina, me estoy tomando 6 pastillas, con dieta y no me baja el azúcar- y me mando con el especialista y empezaron hacer las pruebas de 15 a 35 y pues como que no y me mandaron a 50 unidades, los primeros días yo sentía igual, pues yo sentía que fastidiaba a mi hija, pero como al mes hasta como que me levantan de la cama, de ahí para acá me la llevo bien, si van como 3 o 4 veces que les doy un susto pero se me acumulan muchas cosas, como ahora se murió mi cuñada, mi amiga y metieron a mi sobrina al bote y pues después yo sentí como que me desplome y de ahí no supe de mi como 3 semanas después, y el azúcar altísima, me tenían que acompañar al baño porque yo sentía que no podía. Pero desde que me pusieron insulina, me volví una mujer más activa, pero no tengo el azúcar baja, tengo 200 y si me baja más ya me ando cayendo, necesito dulce y de ahí para acá les doy menos sustos pero cuando se me juntan las cosas pues como sí. De la gripa que me dio y todavía no me compongo no paso.

4. Antes de que le diagnosticaran el padecimiento tuvo cambios de peso y preferencias por algunos alimentos.

Toda mi vida, desde que tenía 13 o 14 años siempre he estado a dieta, toda mi vida he sido choncha, es más ahorita ahora tengo menos talla que cuando era joven, toda mi vida luche con mi peso, no comía esto y no comía lo otro, yo creo que por eso cuando me dio la diabetes me revele y si lo como. Lo más que llegue a bajar fue a talla 36 y a 80 kg y entonces cuando me volví diabética baje 17 kg y cuando se metabolizo mi organismo subí esos kilos y dos más, subí a 102 y de ahí para acá baje 12 kg y a veces bajo 1 o subo 2, pero de 90 no bajo. Nunca me sentí inconforme pero siempre me la pase viendo que hacía para bajar de peso, me quedaba una llantita me compraba una faja y si engordaba me costaba trabajo respirar, nunca me acompleje, fui una gorda bonita o eso creo, porque nunca me dijeron gorda fea y eso creo es lo que te acompleja.

5. ¿Qué piensa de la diabetes? ¿Qué es la diabetes?

Es una desgracia de enfermedad, porque te friega todo tu organismo, el intestino, el metabolismo y al final te vas a morir de todo menos de la diabetes, es desgraciadísima, te friega el riñón, el intestino, el metabolismo, los pies, los ojos, los dientes y al final de cuentas después de todo lo que sufriste con ella te vas a morir de todo menos de diabetes.

6. ¿Cuál fue el tratamiento que ha tenido?

De un principio, los 3 primeros años no fui al ISSSTE pero me da los mismos resultados el del particular y no le vi ningún caso. Y procuro no salir a la calle sola, y desde que me tiro el micro que me operaron pues como que me da pánico, si tengo para el taxi pues sí, si no prefiero no salir, aquí en la casa me siento bien y me muevo bien pero salgo y como que se me dobla la pata. Y afortunadamente no me han tenido que operar de nada; ya tengo como 5 años que me quitaron la matriz. Pero yo si sé que soy y me llevo mis medicamentos porque si no me la aplico me baja la guardia, no me levanto. Así que por eso me la pongo, si eso es mi droga y es lo que me mantiene de pie, pues me la aplico en la panza, en los brazos y pues cuando puede Maricruz me la aplica, mi viejo si no yo.

7. ¿Cuáles son los síntomas cuando tiene variaciones de glucosa?

Cuando tengo impresiones me varea pero más se me sube. ¡Huy no, es lo peor que me puede pasar! Me duelen los pies, la cabeza, los dientes, no veo, una cosa tremenda, haz de cuenta que traigo algo pesado que me está apachurrando, yo si distingo muy bien cuando me sube y me baja, aparte que tengo mí aparato para checar lo que necesito. Y cuando se baja pues me da mucho frío y empiezo sude y sude, y haz de cuenta que el estómago es un hueco, me da ansia de comer y no lo lleno, no me gusta que me pase eso porque si me pasa ando como 2 o 3 días con un nerviosismo y un ansia de comer que me tardo mucho en nivelarme. Cuando me llega a pasar es cuando tengo ayunos prolongados y los evito.

8. ¿Cuáles han sido las consecuencias de la diabetes?

La insuficiencia venosa en mis pies, mis dientes se me han abierto y este te vuelves muy vulnerable a las infecciones, todo se te pega, como que pierdes anticuerpos, defensas.

9. ¿Qué recomendación les daría a las personas para que no la padezcan?

Que se cuiden, que se prevengan y que hagan ejercicio porque yo fui muy floja, siempre anduve muy activa y nunca hice ejercicio y ahora una de las bases principales es el ejercicio. La persona que sufre diabetes a veces le crea uno como un sentimiento de culpabilidad –y si yo y si yo- pero no nos queda el yo, lo único que nos queda es acostumbrarnos a nuestro nuevo sistema de vida, porque cambian muchas cosas, no te puedes desvelar, no puedes comer esto, no puedes comer lo otro, no puedes esto otro porque te va como en feria; entonces más vale vivir con la enfermedad a gusto que ha disgusto, porque si te pones a disgusto con la enfermedad todo te molesta y si te acostumbras puedes seguir como si nada, claro, con tus medicamentos.

ANEXO 3

RESULTADOS POR PARTICIPANTE

Participante 1

Datos Generales. Nació en Hidalgo, desde los 13 años radica en el Distrito Federal de sus 53 años 15 son de diabética, estudió hasta 6to de primaria, no vivió mucho tiempo con sus padres, comenzó a trabajar muy joven y sacó adelante a sus hijos.

“Yo soy del estado de Hidalgo, haya viví, por las tres Huastecas por Huejutla los Reyes, yo la verdad mi historia es que no viví muchos años con mi mamá y yo nada más terminé mi 6to año de primaria y un hermano que ya vivía para acá me fue a traer y yo hay vengo con él y después pues trabajas. Y estudié y me salí de la escuela y me dediqué a trabajar en casa y dure muchos años y hasta ahorita sigo trabajando; porque mis hijos yo los eché adelante porque mi esposo, descanse en paz, ya falleció, no me daba mis gastos y no se hacía responsable de mis hijos”.

Familia de origen. Es la segunda de 7 hijos, vivió con sus padres poco tiempo, se llevaba mejor con su hermana que le seguía, actualmente 2 hermanos murieron por la diabetes, le gustaría poder pasar más tiempo con sus padres, no tiene muchas noticias de su hermano menor y se visita o habla por teléfono con los que viven en la misma ciudad.

“Yo solo voy con mis papas en vacaciones, gracias a Dios todavía los tengo, y yo pues yo quisiera estar más tiempo con mi mamá porque yo me vine como cuando tenía 13 años, porque me vine muy joven. Y pues me gustaría estar y vivir con mi mamá porque todavía vive, mi mamá tiene 75 años y mi papá tiene como 80 y tantos.

“Nosotros fuimos 7 hermanos, yo soy la segunda y pues con mis hermanos el mayor y la tercera era con la que mejor me llevaba... ya fallecieron dos, por la enfermedad, mi hermana falleció a los 40años de diabetes juvenil, porque no se cuidó. Mis otros hermanos gracias a Dios están bien, uno anda en Chihuahua y de él no sabemos nada, es el más chico, se fue, ya no ha regresado y con el casi no nos comunicamos. Y con los que viven aquí cerca si nos visitamos y hablamos por teléfono y pues apenas en Octubre nos vimos todos en mi cumpleaños, porque nací en Octubre, todos los hermanos que estamos cerca y nos vimos”.

Familia formada. Tiene 6 hijos, es viuda y vive con una hija en Atizapán entre semana y con sus hijos, nueras y nietos los fines de semana. Es más cercana con su hija y se lleva más o menos con las nueras.

“...tengo una hija que vive halla en Atizapán, ahí estoy con ellas casi diario, casi diario, nada vez vengo el fin de semana... Los fines de semana estoy aquí con mis nueras y mis hijos. Yo en total tengo 6 hijos, 4 hombres y 2 mujeres. El mayor tiene 32 años y la más chica 22 años, las mujeres se casaron de menos edad y en total tengo como 8 nietos y el más grande esta en el Pueblo y tiene como 12 años. Uno de mis hijos vive haya en el pueblo y estoy más cerca de los demás, y al del pueblo vino en diciembre, mi hija es la más cercana y con mis nueras me llevo más o menos⁵⁷”.

Emoción. Recuerda que fue muy feliz cuando sus hijos eran pequeños pero se identifica preocupación y ansiedad al decir que los dejaba a cargo del mayor.

“Cuando tuve 20 años nació mi primer hijo. Cuando fueron chiquitos pues me sentía feliz, pero como yo trabajaba al más grande lo dejaba a que cuidara a sus hermanitos. Yo me iba desde las 9:00 y llegaba a las 6:00 de la tarde, casi todo el día”.

Creencias. Profesa la religión católica.

“Yo soy católica. Soy devota de los santitos también, de San Juditas y pues es para que tengas trabajo”.

Actividades cotidianas. Cuando estaba en el pueblo realizaba actividades del campo y mantuvo a sus hijos trabajando, ahora que ya están grandes está con sus hijos y nietos, por lo que se puede suponer que ya no está trabajando.

“La milpa o ir a los tianguis a vender café, naranjas, yerbabuena. Echaba tortillas y molía, antes tenías que ir a lavar tu nixtamal y moler en el metate.... yo trabajaba... yo me iba desde las 9:00 y llegaba a las 6:00 de la tarde, casi todo el día”.

⁵⁷ No habló más sobre sus nueras porque la acompañaba una de sus nietas.

Sueño. La participante comenta que anteriormente dormía aproximadamente 8 horas.

“Antes yo me levantaba como a las 6 o 6:30 y me dormía por ahí como a las 9:00 a las 10:00 porque haya no conocíamos la tele, no había luz, se ocupaba el candil o vela, no había luz ni nada de eso y había que dormirse temprano”.

Alimentación. Los alimentos que más le gustan son aquellos que combinan varios sabores como el dulce, salado y picante. Los dulces y la carne son alimentos que no consumía, sin embargo el pan es algo que si consume junto con las verduras.

“Romeritos y bacalao. Mole de olla, un caldo, porque carne no me gusta comer mucha carne porque también dicen que hace daño, verduritas y ensalada. Los dulces no me llaman la atención, desde hace años, porque yo me acuerdo que mi papá nos daba nuestro domingo, porque él era peluquero, yo no me los gastaba, lo guardaba”.

“como ella vende pan me dice que no coma pan y dejo de comerlo y prefiero comer verduras”.

Diabetes. Recuerda que tenía como 38 años cuando tuvo síntomas como sed y ganas de orinar frecuentemente, cree que comer una sandía le afectó mucho y por ello presentó una hiperglucemia, reconociendo como causa de su diabetes un susto muy fuerte.

“No pues yo tenía 38 años y entonces ahorita ya tiene cómo 15 años de diabético. Pues yo primero me sentí, yo me daba mucho sed y yo no sabía qué enfermedad tenía, esa semana como yo iba a trabajar yo sentía que me andaba mucho del baño y luego me daba sed y sed y la pipí y así empecé. Ya como el sábado me puse bien mala, ese día fui al tianguis y me compré un sandía-melón y de ahí como que me envenené, me puse mala y ya en la madrugada eran como las tres de la mañana, ya empecé a vomitar pura agua y mi hermano, mis hijos fueron a llamar un doctor, se me subió el azúcar, tenía de 400 y eso porque ya me vino a checar el doctor, me internaron en la clínica del doctor y si me fue controlando”.

“El doctor me platicó que pudo haber sido por un coraje, un susto, un espanto o un alegre. Pero la verdad yo no sé, pero ves que paso la explosión en San Juanico, pues yo ahí viví, ahí me paso, la explosión, yo de aquí el brazo me quemé y mi hija se quemó el estómago y la cara, y pues alomejor de ahí me dio el susto”.

La participante ha estado en tratamiento con varios doctores y a la fecha le ha resultado el uso de insulina con diferentes dosis en la mañana y tarde. Reconoce los síntomas cuando presenta variaciones en azúcar ya sea una hipo o hiperglucemia y como consecuencia de la diabetes ha estado hospitalizada una vez, al mismo tiempo muestra problemas en presión, se percata de que ante diferentes emociones su glucosa varía y presenta un historial con ataques de calor y sed por los que tuvo que estar hospitalizada.

“Deje de ir al doctor, dure como unos 3 años pero mi hija me llevo con un doctores especialista hasta halla por caracoles, no camarones y de ahí tomar puras pastillas, pero las pastillas ya no me hacían porque se me subía el azúcar y ya me dijo m hija -te voy a llevar con especialista para ver que te dice- y si empecé a ir, yo creo que me empecé a ir cómo dos años con el especialista del doctor y ya de ahí me recetó puro insulina. Al momento de de cuando se me subía me tenía que poner más unidades y cuando se me bajaba también me bajaba las dosis, que me pongo en la mañana y en la noche. He llegado a tener hasta 44 de azúcar y me sentía mal como que sentía que se me doblaban estos (sus pies) y cuando he tenido 50 y tantos pues yo me sentía bien y ahora lo que hacemos es que ya desayuno y después me inyecta y otro día se me subió la presión, tenía como 140 y yo sentía que me querían dar mareos o que me dolía la cabeza y ya llegó y le digo, sabes que –me siento mal- y ya me checó y me dijo –es que tienes alta la presión- y me dio fruta. Pues cuando se me sube el azúcar, pus, que va a dar hambre, cansancio, como flojera; pero ahorita de diciembre para acá he estado bien y he tenido de 200 a 270 de azúcar. Yo digo que cuando se me sube el azúcar es así como que siento molesto y cuando esta normal me siento alegre. Cuando me han hecho enojar si, y al otro día me pongo triste y pues alomejor es por eso que se me sube el azúcar”.

“Una vez me dieron ataques y me internaron medio año, hay por san Antonio, pero salí bien si me curaron bien los doctores porque de ahí no seguí mal. En los ataques me daba calor y me quitaba la ropa y me echaba a correr y yo quería agua, agua”.

Participante 2

Datos generales. Nació en Querétaro, tiene 86 años, desde muy joven trabajó, radicó en el Distrito Federal, es diabético aproximadamente desde hace 35 años, es viudo, pensionado desde hace 15 años y tiene una hija con la que vive. La mayor parte de su vida la pasó trabajando como chofer de autobuses que realizaban corridas al norte de México, pasando mucho tiempo sentado, sin comer y dormir por muchas horas.

“Yo mi vida me la pase en un rancho en Alhaja Querétaro, nací el 14 de septiembre de 1925. Cuando ya pude trabajar me metí como chofer de camiones, de aquí a Laredo y a Ciudad Juárez, pero trabajar desde muy chiquillo poniéndoles tierra y agua a los árboles, me pagaban 10 centavos, como poco estudié solo sabía poner mi nombre y cuando empecé en los camiones tenía 18 años aunque no tenía licencia, trabajé hasta 1997, pero trabajé muy a gusto en mis trabajos, el que más me gustaba era en los camiones de pasajeros cuando iba a la frontera. Pero era muy pesado 24 a 25 horas de aquí a ciudad Juárez, era mucho estar 25 horas sentado y luego tuve mucha suerte porque mis pestañas aguantaban. Para las comidas daba uno tiempo de comer a la gente y a esa hora aprovechábamos, pero era difícil, dependiendo de la ruta y la más larga era de aquí a Tijuana con 33 horas de camino.

“Aquí radicaba porque todas las corridas salían de la matriz aquí en el D.F., yo llegaba a la vernal Díaz donde había dormitorios por si llegabas de madrugada, pero tuve suerte porque muchos compañeros se mataban y yo tuve unos rozones con otros autobuses o con imprudentes que venían tomando y se meten, si se pone a pensarlo la carretera es muy peligrosa y requiere que se le conozca”.

“Me casé solo una vez, pero ya la señora ya se murió...sólo tengo una hija, los años pasan, ella murió (esposa) muy joven, así es la vida”.

“Soy jubilado por el seguro social, ya me jubile muy grande”.

Familia de origen. Es el hijo menor de una familia con 8 hijos, el último de los hermanos que aun vive.

“Fuimos 8 hijos puros hombres y soy el último En el rancho de San José, ahí tengo familiares y ahora ya nada más quedamos dos, una prima y yo. Tengo un hermano que tuvo mucha familia, el tuvo como 15 mujeres de hijas, y ya murió mi hermano el mayor hace 6 años, ya sólo quedo yo de los 8 hermanos”.

Familia formada. Se mencionó que este participante se casó y solo tuvo una hija, y en este fragmento comenta que su trabajo le impedía pasar mucho tiempo con su

familia, que pudo ver crecer a sus nietos y que se cambió de vivienda por problemas on el terreno.

“Luego tenía solo horas para ver a la familia, así de pasadita y era muy raro que descansara 24 horas, y mi familia vivía en la Campestre Guadalupeana, pero ahora hubo muchos problemas con el terreno con la familia y ahora ya no vivo haya, vivo aquí con mi hija”.

“Vivía con mi hija en la misma casa, me tocó ver crecer a mis nietos, ya están grandes y me llevo bien con ellos pero ya hasta mi hija tiene varios nietos y los conozco, de chicos no jugué con ellos, ahora son buenos jovencitos, les gusta trabajar no son viciosos y no se tiene el pendiente de que anden de parranderos y mi hija se está jubilando por 30 años de maestra”.

Descripción y creencias. Considera que su poco estudio no le permite tener una concepción del cuerpo, pero considera en esté características de la personalidad como nobleza y prudencia, al tiempo que se describe de religión católica

“He estudiado poco pero no tengo idea de que es cuerpo, siempre he sido noble, no tengo mal genio, no soy grosero ni con nadie. Y por mi poco estudio tengo poca facilidad para hablar y pues a veces nada más se dice si, está bien y ya. Yo siempre fui muy prudente y a nadie trate mal”.

“Soy católico y toda mi familia ha sido así, y eso de cambiar de religión no, pues no es un juego, siempre es un respeto, más cuando estuve en el rancho; ahora pues ya tiene como 3 años que me confesé pero seguido el padre viene a verme, desde chiquillo he sido así”.

Emociones. A pesar de no referir ninguna emoción dominante en su vida y de no reconocer el miedo, el fragmento siguiente resalta que el miedo a los accidentes el tiempo que fue chofer se encontró presente.

“En la carretera ve uno muchas cosas como gente muriéndose, una vez vi como se acababa de accidentar y estaba prensado en el carro y pedía que lo matara, así se ven muchas cosas, muchos accidentes, así ni da tiempo de espantarse porque si no ya no puedes manejar y para todo hay que aguantarse”.

Sueño. Por las condiciones de su trabajo y considerando el número de horas que tenía que pasar manejando es reconocible que el ciclo de sueño se encontraba altamente alterado.

Alimentación. Mantiene una necesidad de probar sabores distintos pero resalta la comida que en la cultura mexicana suele prepararse con mucha sal, además de mencionar el antojo por lo dulce.

“La comida huy, de todo y no había comida favorita porque había tanta cosa para cenar y comer, pescado fresquecito, caldo de camarón. Yo de todo se me antoja, luego mi nieta me da chicharrones, pero se antoja y le dan a uno ganas de dulcecitos pero es muy peligroso, de todo, cabrito, frijolitos, tortillas y uno no puede comer muchas, pero ni modo así es”.

Diabetes. Describe la diabetes como algo que mata a la persona, tiene 35 años padeciéndola, se la diagnosticaron en los exámenes de rutina que les realizan a los camioneros porque él no presentó síntomas como otras personas, siguió con su vida ritmo de vida y alimentación.

“La diabetes termina con usted, termina con la persona, se va muriendo poco a poco. Yo lo vi muy natural, ya había yo visto a mucha gente que se había muerto de eso, enfermedades nuevas que salen así es que Dios le ayude a uno. Desde los 50 a la fecha son 35 años que tengo diabetes y en los camiones me di cuenta en un examen diario que nos hacen, pero yo no tuve los síntomas de correr para buscar el baño o que tenían sed. Si pobrecitos, es durísima esa enfermedad porque muchos no comen ni nada. Pero yo ni caso le hago, como de todo, me tomo mi café, pues ya uno la trae y hay que llevársela tranquila, nada de tomar. Cuando me diagnosticaron yo casi seguí normal, no hubo cambios y hasta la fecha, pero casi nunca se me subió mucho, hay me la llevaba yo casi nunca lo note porque no me ponía como otros, yo tengo la segunda y la controlaba más o menos bien, es muy peligrosa mala y molesta enfermedad”.

Como antecedentes de la enfermedad se menciona el padecimiento de infecciones en el estómago relacionadas principalmente con los alimentos consumidos en los viajes.

“Pues ha raíz de la diabetes no estuve en el hospital, me llegué a quedar en el camino por el estómago que una comida no le caía a uno bien pero siempre por alguna infección pero en el trabajo siempre me mandaban al médico y nunca tuve problemas con los dueños de los

carros para que me autorizaran y fuera al médico. Antes no me enfermaba más que la lata siempre del estómago por las comidas”.

Ha recibido varios tratamientos pero a la fecha desconoce cuáles son porque hay una persona que se encarga de medicarlo, no obstante, no recuerda que ante alguna emoción presentará variaciones de glucosa en sangre.

“He recibido diferentes tratamientos pero ahora ya ni sé porque no veo y mi hija que es con la que vivo es la que me las da; nada más eso nunca llevé a cabo otro medicamento...Cuando he tenido algún sobresalto, emoción fuerte no he notado ninguna variación, de la diabetes no tengo ningún síntoma, pero me dan pastilla para la azúcar y me tomo como 4 a 6, no es diario pero son diferentes”.

Entre las complicaciones que se han manifestado por la diabetes se encuentra el deterioro de varios órganos y sistemas, como son vista, vías urinarias y sistema digestivo principalmente.

“Desde hace como 4 años ya tengo problemas con mis pies, pero la diabetes fue la que me amoló porque se me pusieron negros, me duelen y se me hinchan y así muchas cosas. Ahora los resultados es en los pies, he tenido problemas de la vista infección en riñón y algunos problemas como esta tos, luego tengo ámpulas porque retengo líquidos, tengo incontinencia, próstata degenerada, síndrome de intestino perezoso y mal del Parkinson, que se me ha detenido”.

Participante 3

Datos generales. La participante de 50 años es originaria del estado de Michoacán, desde los 10 años vive en el Distrito Federal, tiene 35 años de vivir con su hermana y sus hijos, estudió hasta el segundo de la Carrera de Comercio, desde joven ha trabajado y actualmente es comerciante ambulante de lébel.

“...porque nosotros somos de Michoacán; después yo creo no le alcanzaba el dinero, que vámonos a Guadalajara, no tuvo apoyo de su familia y nos regresamos. Después yo llegué aquí al D.F. cuando tenía como 10 años, nos venimos y ya empezaron a trabajar mis hermanas de las que sigo... Aquí seguí estudiando pero solo llegué al 2 año de la carrera de comercio porque me casé a los 17 años, estaba bien chavita.”

“Nunca he dejado de trabajar como los 15 que empecé a trabajar, y de ahí me casé y seguí trabajando, pero me tocó un marido irresponsable. En lébel tengo como 9 años, pero antes trabaje en laboratorios, en una escuela y ya después que salí de la escuela me metí a trabajar en los tianguis, trabajo 5 días, también le sufrí, es difícil porque batallas mucho para que te den un lugar, pero yo ya tengo un pedacito en uno de los tianguis”.

“Vivo con mi hermana la mayor desde hace 35 años, es con la que más convivo, pero mi hermana la más chica vivió ahí toda su vida y hace 4 años se casó y se fue a su casa... y vivo con dos de mis hijos, uno lo mande a Guadalajara de castigo y la castigada fui yo porque ya no se regresó, y ya se casó el mayor y nada más tengo 2 aquí”.

Nacimiento. Menciona que su nacimiento fue normal asistido por partera y quien la educó fue su mamá.

“Pues parece que cuando yo iba a nacer fue normal en aquel entonces la partera era quien ayudaba a la embarazada a tener a su hijo, de ahí fue mi mamá la que se encargó de educarme porque mi mamá era la que estaba”.

Familia de origen. Es la sexta hermana de 8 nacidos, con sus hermanos mayores tuvo poca convivencia porque se fueron a los Estados Unidos muy jóvenes y la hermana mayor se casó muy joven, considera que eso generó desunión en la familia aunque actualmente se ven 5 hermanas cuando pueden. De los 7 hermanos nacidos uno murió al tiempo de que muere su padre, su madre tiene que trabajar y en la actualidad 5 hermanos son diabéticos.

“Somos siete y de esos, 5 somos diabéticos, yo soy la sexta, de las más chicas. No conviví con mis hermanos los más grandes porque ellos se fueron desde bien chicos a los Estados Unidos, de 15 o 16 años, porque mi mamá quedó viuda muy joven de 35 años, éramos 8 pero a los 8 meses que murió mi papá se murió mi hermano. Mi mamá antes no trabajaba, estaba en su casa, pero ya que murió mi papá tenía que trabajar, trabajó en muchas cosas, en restaurantes, en club social, trabajó en una congeladora donde seleccionaba fresa; ¡aaa, era hermosa mi mamá! si me pegaba pero a veces hacíamos cosas que no, llevamos una buena vida con mi mamá a pesar de que veíamos que sufría. Mi hermana, la mayor se casó de 15 años, y mis otros hermanos pues volaron. Es una separación, si cuenta mucho porque, ellos se fueron y no venían seguido, aun así que ya tienen papeles y que están legalizados pues no y menos que mi mamá falleció. Y pues mi hermano el mayor le dio una embolia, quedó mal y no puede viajar, siempre si es una desunión porque no es lo mismo por teléfono. Y con mis hermanas siempre hemos estado juntas las 3, mi hermana mayor se fue a Guadalajara y ya tiene como 20 años haya y es la que a veces 1 vez al año viene y en Diciembre si nos juntamos las 5 hermanas”.

Familia formada. La participante tuvo que separarse de su esposo, mismo del que no sabe nada y se dedicó a trabajar para mantener a sus hijos.

“Lo conocí en la calle, al que fue porque ya no vivo con él, tuve 3 hijos, uno que tiene 23, uno ya va a cumplir 21 y el otro 18, tres varones. Ha sido bien difícil pero gracias Dios hay vamos, yo siempre trabajé y echarle ganas a los hijos, pero si es bien difícil ser papá y mamá y dejarlos, las tareas, que se enferman, que hay que comprar cosas, pero salí adelante con mis hijos. El chiquito se quedó de 3 años, y el señor se fue a los Estados Unidos y ya no regresó, nunca supe de él, ni su familia, supuestamente ni su familia sabe nada de él; de vez en cuando si veo a su familia, pero fue difícil para mí la separación, pero aquí estamos. Me tocó un marido irresponsable y que dije mejor yo vivo sola y así lo hice y se fue de la casa a la de su mamá para irse a EUA...no le deseo nada malo, si está vivo, y no he intentado buscarlo, para nada, yo solita. Y ahora los hijos grandes, pero no tengo problemas con mis hijos, gracias a Dios, no digo –no llegó, no se con quien anda, o lo saqué de la cárcel- doy gracias a Dios no tengo esos problemas a pesar de que yo solita los saqué adelante, doy gracias de que mis hijos son buenos muchachos. Luego me hacen enojar pero no le hace ¡los adoro!”.

Descripción y creencias. En su descripción se muestra como una persona alegre, destaca su cualidad de trabajadora, parecido físico y personalidad a los padres o hermanos de la familia de origen. Es de religión católica, dice que la vida le gusta a pesar de su padecimiento, considera a la muerte como el final y el cuerpo algo importante.

“Soy alegre, trabajadora, de buenos principios, me parezco en todo el físico a mi papá pero la que nos expresaba emociones a veces de alegría y enojo eran mi mamá y hermanos...y hay como me ves me encomiendo a Dios porque soy creyente católica”.

“La vida es lo máximo, me gusta mucho aunque soy diabética, si pudiera le cambiaría todas las enfermedades. La muerte “que tenemos que terminar” y el cuerpo “lo más importante”.

Emociones. La participante reconoce como emociones tanto en su familia de origen como en la formada el enojo, la tristeza y la alegría.

“pues en mi familia depende de la circunstancia pero más enojo, tristeza y alegría, con mis hijos así que me expreso gritando, llorando y de alegría con risa”.

A pesar que le gusta la vida, en frases como *“le sufrí”, “castigada fui yo”, “Ha sido bien difícil”* se muestra dolor ante la vida y en su historia de vida sobresale el abandono por parte de su pareja, carencia de amor del padre y hermanos, y desunión familiar consecuencia de la distancia geográfica.

Actividades cotidianas. Entre las actividades que realizaba cuando tenía menos edad se encontraba jugar un deporte y bailar, no obstante después de que se casó se ha dedicado a trabajar y atender el hogar.

“De joven nos íbamos al deportivo jugábamos voleibol y me gustaba mucho bailar y después me casé y a trabajar y trabajar, a veces ya llego a mi casa que no quiero saber nada de cocina y ya cansada tengo que hacerlo porque tengo que dar de comer, pero regularmente es algo sencillito, mañana que es jueves que descanso, si les pregunto ¿qué quieren ?”.

Sueño. Duerme en promedio 6 horas diarias, no tiene problemas en conciliar el sueño pero cuando presenta hiperglucemia tiene la necesidad de levantarse en las noches y posterior a eso ya no puede volver a dormir en algunas ocasiones.

“Duermo 6 horas, no tengo problemas para dormir, me siento bien cuando despierto, me levanto muy contenta porque sé que alratito ya llego y traigo dinero, lo primero que hago es si Darle gracias a Dios. Yo en la noche me paro hasta 3 o 4 veces cuando traigo el azúcar alta, y es incomodo porque a veces ya no me duermo y también eso me hace daño”.

Sexualidad. Ella inició su menstruación a los 9 años y a los 27 después de su primer embarazo dejó de presentar el sangrado característico, aunque la ovulación permaneció porque tuvo dos hijos más. Tuvo complicaciones para concebir y durante el embarazo de sus 3 hijos, sobretodo del primero presenta prolactina alta que la mantuvo en tratamiento.

“Pues empecé a los 9 años y era normal, pero a los 27 años dejé de reglar y seguí ovulando, tuve dos embarazos después de mi primer hijo, tuve muchos problemas, tuve 4 abortos espontáneos que me causaron depresión, hasta los 8 años de casada tuve a mi primer hijo y después no volvía a reglar y tengo 23 años sin reglar, de la menopausia yo no siento nada y lo otro fue un problema hormonal al tener mucha prolactina y yo dure como 10 años con leche, y estuve en tratamiento para poder reglar pero nunca lo hice aunque mi prolactina bajó. De mis 3 embarazos estuve internada y todos mis hijos fueron prematuros y a pesar de todo eso nacieron mis hijos, yo no disfruté un embarazo porque fiebre, dolor de cabeza, siempre embarazo de alto riesgo”.

Alimentación. El dulce es el sabor que siempre le ha gustado, el pan predomina en sus preferencias de alimentos, esto se conjuga con los hábitos alimenticios carentes en verdura, altos en grasas y sales, imposibilidad de realizar comidas a una hora y a veces saltarlas.

“Cuando estaba chica pues si que comíamos sopa, frijoles, verduras, pero el sabor que más me gusta es el dulce, huy y el pan. Ahora trato lo mejor que se pueda, yo no puedo hacer doble comida, para mí y para mis hijos, más porque ellos nos son de mucha verdura porque no los acostumbre y ahora que si quiero comer ¡está carísima!, no puedo comer cosas distintas y caras, a veces me regaña la doctora pero yo no puedo hacer comidas especiales para mí porque no me alcanza el dinero y como lo que se puede. Pero procuro 3 o 4 veces por semana comer lo que se debe, en la mañana me hago mi licuado de nopal y si llego a comer chayotes, calabacitas y me es difícil hacer dos comidas.

La doctora me dijo que si era panera me comiera medio bolillo pero no me lleno, Yo soy bien difícil y más para el pan, yo me como un bolillo y si como pan de dulce no me como el bolillo y ahora ya encontré una panadería donde venden pan especial, porque como trabajo no desayuno en la mañana y a veces me traigo algo y te da hambre, comes quesadillas, tacos y puras porquerías ¡porque eso son! o a veces me aguanto mucho, con broncas como 2 veces y me sube el azúcar, si como 3 veces ¡Qué padre!, pero le dedico como media hora a comer y es haciendo otras cosas. Trato de evitar el pastelito y sí me llego a tomar un café con azúcar cada semana porque si le echo una cucharada de azúcar”.

Diabetes. Ante los síntomas de la enfermedad la participante no se atendió y dejó pasar meses hasta que fue necesario que casi la internaran, cree que no lo aceptaba por los antecedentes en su familia y refiere a la diabetes una enfermedad fea que la deteriora desde hace aproximadamente 9 años.

“Yo ya me había sentido mal alomejor como unos 6 u 8 meses antes de que acepté, porque no aceptaba que era diabética, me sentí mal, dolor de cabeza, mareada, cansada, mi boca seca y fui al doctor, tenía 280 y le dije –no está mal, yo no soy diabética- y me regresé y ni hice caso de nada... me volvía a sentir igual, pero ahora ya me dolía el cuello, y una resequedad que tomas y tomas agua y no tienes llenadero, traía como 230 y no hice caso...y me cayó el 20 cuando ese día desperté y yo veía muy borroso, y dije -¿hay porque veré así?- y tome y tome agua y ve y ve al baño, y al otro día me fui al doctor y me tomo mi glucosa y traía 413 y me dijo –yo no le voy a dar nada, se tiene que ir al hospital a que la internen para que le bajen sus azúcar- no a mi recéteme y yo le prometo que para la próxima semana y ya voy a estar bien, voy a hacer muchas cosas- en primera la dieta, porque no queremos. Y si me recetó y empecé a tomarme el medicamento, toda la semana tome cosas naturales, sábila, nopal, verdura y si fui al doctor a los 8 días y ya traía como 180 y fue ahí cuando yo acepté que era diabética.

Esa enfermedad no se la deseo a nadie y es lo que no aceptamos, vivir con la enfermedad lo mejor que se pueda. No aceptaba porque yo creo que era psicológico de decir –yo no soy diabética, yo no tengo esa enfermedad - pero ya tenía dos hermanos diabéticos en los Estados Unidos y después le dio a mi mamá y después a mí y ahora también a mis hermanas y ahora somos 5 hermanos diabéticos. Ya de ahí hasta hoy no dejo mi medicamento, trato de llevar la mejor vida buena que se pueda, porque esta enfermedad de veras que es fea porque nos va deteriorando todo, vista, que ya te duele el páncreas, que ya los riñones, pero ya tengo 9 años con el azúcar, si no es que más”.

La participante relaciona la diabetes con la herencia y el tipo de alimentación, pero no está segura cual fue la causa. Sigue su tratamiento basado en hipoglucemiantes y el consumo de licuados o aceites naturales.

“Dicen que viene en los genes de que ya la traemos de herencia y muchos dicen que no, que son nuestras formas de alimentación, pero -¿quién sabe qué será?, me tomo mi metformina y todas mis cositas que me tomo naturales porque oigo y tengo mucho tiempo tomándome el nopal, aceite de semilla de uva para la presión y mi pastilla, cuando traigo problemas del riñón me da mis pastillas el doctor pero procuro tomar cosas naturales, hay veces que tengo un dolor de cabeza y me lo aguanto porque no quiero pastillas, porque no soy una mujer sana, ya con la diabetes tengo suficiente”.

Presenta hiperglucemia que reconoce hasta cuando son niveles altos; además comenta que si se enoja hay hiperglucemia acompañada de un sabor amargo en a boca.

“Cuando me sube no me percató hasta que tengo más de 300 es cuando te da la sed y que la pipí, agotada, dolor de cabeza, No nunca he tenido un bajón, lo menos que he tenido normal es 90 o 110. Y a pesar de todos los síntomas a trabajar. Si me enoja me sabe la boca amarga y digo –se me subió el azúcar-, todo nos hace mal hasta por una alegría y ya teniendo 180 yo me preocupó”.

En lo que respecta a sus antecedentes de la enfermedad se encuentra un problema renal a los 15 años, y varias cirugías. Actualmente presenta complicaciones en riñón, problemas para cicatrizar cuando hay lesión y dolor en pies.

“Yo desde chica fui muy latosa en enfermedades, todavía ni tenía 11 años y ya tenía mi primer cirugía, tuve 13 porque me metí el dedo al ombligo y me salía pus y no quedaba bien, después otra cirugía hasta los 16 años que tenía yo, me faltan 3 pero la pienso porque ahora soy diabética. Tuve dos cirugías de mamá y un problema hormonal muy fuerte porque al lado del pezón me salió una bolita dura, roja que me dolía mucho y mi mamá me dijo que tenía pus, me puso la sábila, me reventó y ahí en la Raza estuve en tratamiento y me metieron a cirugía porque se me juntó con la maternidad; después me operaron de la vesícula se abrió y otra vez, del coxis, de la pierna y una microcirugía en el ojo.

Tenga mi azúcar alta o baja si me llego a dar una cortadita tardo mucho para que me sane y me duele mucho, porque ni me para la sangre. Complicaciones de mi riñones, que el derecho me dolía, pero desde los 15 años tuve un problema renal, Me duelen mucho mis pies y me arden”.

Participante 4

Datos generales. La participante nació en el Distrito Federal y ha vivido en varias zonas de la misma a lo largo de su vida, tiene 55 años y 22 de diabética, estudió la carrera técnica en mecanografía y secretariado bilingüe porque no pudo estudiar música debido a la falta de recursos y de apoyo por parte de la familia, trabajó por 12 años y desde que nació su segundo hijo a la fecha es ama de casa.

“Nosotros vivíamos en la unidad Independencia, mi papá rentaba la casa por medio del seguro, entonces cuando le quitaron la primera vez el trabajo, nos quitaron la casa y tuvimos que buscar y son cosas que se le quedan a uno muy grabadas. En la colonia del Valle, en el multifamiliar del ISSSTE que está enfrente del 20 de Noviembre, pues ese departamento él lo compró después porque ya trabajó en el ISSSTE y ahí ya vivimos mucho tiempo también”.

“Yo era taquimecanógrafa y yo estudié una carrera corta en la secundaria técnica...primero trabajaba los dos turnos y después medio turno para poder estudiar como secretaria bilingüe y ahí conocí a una muchacha que me recomendó trabajar en en los laboratorios frontera. Dure 12 años trabajando en el laboratorio, entre a trabajar en el 80 a mi marido lo conocí en el 84 y seguí trabajando hasta el 89, cuando mi 2 niño tenía un año y mi mamá ya no me los podía cuidar y trabajé 12 años. Pero yo siempre quise ser maestra de música, cuando estaba trabajando en frontera y se me presentó la oportunidad de meterme a una escuela de Limba, una escuela de iniciación artística, tenía poquito de haber entrado a trabajar y me metí a la escuela y me inscribí en piano, me gustaba mucho porque ahí en la colonia del Valle duré mucho tiempo en el coro de la iglesia y yo le decía a mi papá –préstame para comprar un teclado, porque yo necesito practicar mis clases de piano- no piano pero un teclado, pero nunca me quiso prestar y dejé de ir a piano y seguí yendo a solfeo... y yo sentía feo porque de mi casa nadie iba y pues mejor iban mis amigas y las mamás de mis amigas, pero de mi casa no.

“Después en septiembre cuando fue el temblor yo me asusté mucho y tuve algunos malestares, porque mi esposo y yo trabajábamos ahí cerca de la zona donde se cayó todo y pues la verdad es que yo no vi nada, lo primero que se me ocurrió fue hablar a mi casa haya al multifamiliar, porque estaba viejito y pues ya todos preguntaron y baje al primer piso en la sala de espera y me asomé a la ventana y vi como estaba el desastre toda la gente corría y las mamás de los niños de la secundaria están en crisis porque los niños estaban en crisis y mi marido cuando llegó al hospital pues me dijo como todo se estaba quemando o se había caído, ahí estuvimos mucho tiempo hasta que después de un tiempo nos pudimos salir y nos fuimos caminando todo Av. Chapultepec y llegamos al multifamiliar, pasamos el viaducto y de ahí para haya no parecía que había pasado nada, pero para el centro sí”.

Familia de origen. Es la mayor de 6 hermanos, siente que no la toman en cuenta, tuvo relación cercana con sus hermanos durante la infancia pero cuando empezaron a trabajar hubo rozas por cuestiones económicas, se lleva mejor con su hermano el que está enfermo. Siempre ha cuidado a sus padres, con su madre tuvo acercamiento económico mientras trabajó y ahora se hace cargo de ella porque vive en el mismo terreno; con su padre fue menos cercana, lo recuerdo alcohólico y separado de su mamá, ahora lo visita y lo atiende.

“De seis hermanos soy la más grande, es bien feo, haz de cuenta que soy un 0 a la izquierda, cuando estábamos chiquitos éramos muy unidos, después cuando empezamos a trabajar empezó a haber un rozón, pues yo veía por mi mamá y les pagaba sus cosas y pues con mis hermanos pues nos distanciamos, decían que era el “Pirruris” de mi mamá y mi papá, su consentida. Y ahora pues sigue el mismo problema porque ahora ya no trabajo y mi hermana la trabajadora es la que ve por ella económicamente. Somos 3 mujeres y 3 hombres, siempre con mi hermana, la tercera me he llevado mejor porque casi teníamos las mismas amistades...y actualmente ya no nos llevamos tanto. Con mi hermano el mediano era bien tremendo y no quiso estudiar y fue con el que de chicos no me llevaba mucho y pues ahora está aquí y ahora con el que si me llevo es con mi hermano el que está enfermo”.

“Mi mamá es hipertensa desde hace como 45 o 46 años y debido a la hipertensión se le han desatado otras enfermedades...Era muy cercana con mi mamá, siempre he visto por ella y la llevaba al doctor, pues cuando yo trabajaba pues le daba dinero y cuando necesitaba ir al doctor yo la llevaba y siempre veíamos por ella y pues ahora ella ya no toma en cuenta lo que yo digo porque mi hermana es la que le da dinero, pero yo ya no le doy dinero pero la acompaño”.

“Pues con mi papá tuve muchos problemas, bueno cuando era chiquita mi papá tomó mucho y yo creo que por eso no le alcanzó el dinero, mi papá siempre se portó mal, porque era muy agresivo con mi mamá, mi mamá trabajaba y nos sacó adelante; incluso su familia y él le hicieron imposible la vida a mi mamá y antes así era, soportando todo y a pesar de lo que pasamos ni mis hermanas ni yo somos mala onda con mi papá, a pesar de lo que sufrimos con él lo llevamos al doctor, le hago de comer, le corto sus uñas y estoy al pendiente”.

“Mi papá y mi mamá nunca se divorciaron pero se separaron cuando mi mamá se quiso a venir a cuidar este terreno, mi mamá cada fin de semana iba, les lavaba y se las planchaba pero mi papá no le daba nada, ella lo hacía porque creía que era su obligación... Mi papá ya tiene 83 años y ya es bien enojón y se ha vuelto bien ermitaño y ya no quiere salir más porque necesita el oxígeno porque tiene enfisema pulmonar y glaucoma”.

Familia formada. Su familia actual la conforman su esposo y sus tres hijos, la participante refiere que con su esposo la relación está bien y es quien más la apoya, mientras sus hijos no la entienden y se quejan mucho de las condiciones de vida.

“La relación con mi esposo está bien, nos enojamos, platicamos y pues siempre hablando y más que nada por mi familia que pues luego dicen que me hacen y mis hijos se enojan y me dicen, pero es imposible que me deshaga del contacto con ellos y pues mi marido es el que es bien buena gente”.

“Mi hijo el de biología pues lo dieron de baja en la escuela e hizo examen para entrar a al UAM para diseño gráfico y se quedó...Los otros dos no son tan vagos, el mediano esta en biología en la AUM y se la pasa en la escuela, porque aparte de sus materias tiene que hacer trabajo especial y siempre llega tarde; el otro va en la prepa, mi hijo por estar enfermo lo sobre protegimos por estar enfermo y pues ahora es muy berrinchudo, está enfermo desde los 2 años y medio, el tiene una enfermedad degenerativa que no tiene remedio, me lo han operado dos veces y hemos estado varias veces en el hospital y como que se me junta todo y pues necesito ayuda.

Y pues a mis hijos no les importa lo que uno piense, ni valoran lo que su papá les da, y todo se me junta. Me gustaría que mis hijos fueran más obedientes y como ya van en la universidad y creen que uno tiene la obligación de darles más”.

Descripción y creencias. En general su familia la describe como enojona y ella lo acepta, aunque cree que es más alegre y risueña relaciona su forma de ser con el carácter que tienen todos en su familia de origen e incluso las actitudes de sus hijos. En lo que se refiere a sus creencias es de religión católica, considera que la vida ha cambiado mucho y es difícil, le tiene miedo a la muerte y a su cuerpo lo ve defectuoso y como máquina complicada.

“Soy bien risueña, cualquier cosa que me cause gracia pues me carcajeo, y soy alegre, me gusta la música, la alegría, la luz. Pero aquí es todo lo contrario aquí como todos me ven y como soy en verdad, se quejan mucho de mi carácter de gritona y enojona, es más siempre he sido así y mis hermanos me hacían burla. Pero mis hijos dicen que si soy bien enojona pero así soy pero también les digo que me entiendan con todo lo que hago. Yo pienso que soy así porque así me ponen mis hijos, y con mis hermanos lo mismo, yo hacía y ellos no hacían, mi mamá siempre nos gritaba así, siempre y nos decían cállate siéntate...incluso mis hermanas son así, gritonas, pero siempre critican que soy yo pero la comadre dice que si son iguales; y nos enojamos en lo mismo y nos quejamos igual de lo mismo”.

“Mi marido y yo somos católicos, a mis hijos los bautizamos, hicieron su primera comunión y ahora ya no quieren pero les digo que respeten porque nosotros también los respetamos a ellos”.

“La vida ha cambiado mucho, todo entre más va pasando el tiempo es diferente, cuando éramos chiquitos pues no teníamos muchos problemas o nos dábamos cuenta, se debe a que nosotros hemos ido destruyendo las fuentes de alimentación, gastamos el agua y ha habido muchos cambios. La vida es difícil, y tratamos de que no sea difícil, buscamos la manera de obtener las cosas y no toda la gente lo puede hacer. Y así es con lo de la muerte, antes me daba mucho miedo, pánico y ahora sigo que sería mejor para mucha gente y ahora pienso que mejor que ya no esté aquí, te desilusionas, yo no quiero padecer de las cosas como la gente que ya no tiene remedio”.

“El cuerpo me ha salido bien defectuoso y desde que estaba chiquita siempre critiqué mi cuerpo porque yo estaba gordita y mi mamá me hacía la ropa porque no me quedaba. Es una maquina muy complicada porque necesita muchas cosas para sobrevivir el cuerpo, necesita comer y necesita agua, necesita un mantenimiento esa máquina, si no tiene el mantenimiento requerido se va a ir deteriorando, unos más rápido y otros más lento porque todo depende uno, si uno se cuida y trata de evitar lo que te hace daño. Pero ahora pues todo hace daño, antes las abuelas no se enfermaban así, y ahora se trata de que se haga más llevadera le vida”.

Emociones. Para la participante las muestras de afecto en su familia fueron muy distantes, hubo desamor por parte de la familia del padre, ahora trata de demostrar su afecto con abrazos y besos a casi todos. Las emociones que predominan en su vida son la tristeza y el enojo, principalmente en la infancia y adolescencia, a pesar de referir momentos alegres en su vida actual, durante la entrevista resalta la necesidad de que sus hijos sean más atentos, le ayuden, la atiendan o sean más amorosos.

“Mi papá nunca nos enseñó a darle beso como ahora, nos enseñó a darle beso en la mano y entonces eso es muy distante que con beso en la mejilla y entonces cuando yo conocí a mi marido y su familia y yo veía como a su papá le daba su abrazo y beso y a mis hijos los enseñé a saludar de beso, y yo a él si lo abrazo pero ya no me acostumbro a darle beso o un apapacho y con mi abuelita pues si éramos cariñosos. Ahora ya nos saludamos de beso... y ahora más con los enfermos es al que le digo –te quiero, te extraño- y pues con mi otro hermano que estuvo en el hospital y con mi mamá también cuando se la llevan al quirófano, y es de las únicas veces que he besado a mi mamá. A mis hijos siempre los he apachado, les canto las mañanitas, bajo a despertarlos a su cama, siempre un apapacho, un beso...Para mí el beso y el abrazo, representan mucho y simplemente que te digan “te quiero mucho” pues significan demasiado y mis hijos son bien secos”.

...y durante mi infancia se juntan tristeza y coraje porque por ser la más grande me perdí de varias cosas, como los reyes el encanto me lo quitaron muy chiquita, me tenía que hacer cargo de mis hermanos y mi mamá me ponía a lavar calcetines y pañuelos de mi papá. En la infancia mi familia no me gustó, y pues a quien si hubiera cambiado hubiera sido a mi papá y su familia, y que mi papá y mi abuela nos enseñaron a dar beso en la mano, cambiaría mostrar afecto y cariño. Adolescencia, pues el sentimiento sería igual que de niña tristeza y como enojo, porque mi fiesta de XV años fue de lo más simple y después la de mis hermanas no, no fueron en un salón pero el vestido de tela importada y con sombrero, y en mi caso no teníamos dinero y mi mamá me hizo mi misa y mi vestido y pues al ver el de mis hermanas me sentí triste”.

Actividades cotidianas. En general se dedica a las actividades del hogar, intentó trabajar y sus hijos se molestaron porque no estaba en casa, siente que está mejor cuando realiza otro tipo de actividades fuera de casa.

“Me fui a trabajar en enero, pero no les gustaba que la comida ya no les gustaba, y mi marido decía que mientras yo me fuera pues yo estaba bien y que los dejara, trabajada hasta los sábados y descansaba el domingo, si era una friega, a mi me sirvió mucho aunque viniera a hacer las cosas y desgraciadamente el laboratorio no funcionó, me sentía mejor, ya no estaba aquí de esclava. Y ahora lo que decidí hacer es irme a clases, simplemente el hecho de ir a las clases vas y convives con gente, cambia el estado de ánimo y no es lo mismo a estar en la casa encerrada”.

Sueño. Duerme 7 horas, antes de dormir realiza otras actividades, durante la noche se despierta al baño y no puede dormir cuando su esposo se va a trabajar y sus hijos aun no regresan a casa.

“Me duermo a las 11 y a veces me levanto al baño, y me despierto a las 6:00 de la mañana que se va mi marido y mi hijo, y ya estoy despierta y hay veces que ya desde esas horas estoy despierta y ahora me voy a las 8:30 a clase y tengo que ir 2 veces a la semana a listón y 2 veces a juguetería...Duermo más o menos 7 horas, si me subo primero veo la tele y me quedo dormida, pero si mi marido se va a trabajar no me duermo, más cuando estoy sola y no han llegado mis hijos, no me puedo dormir hasta que no estén todos los que deben estar. A veces solo cuando me duele mucho mi cabeza si tengo que irme a acostar en el día y me tomo una pastilla, o cuando me duelen las piernas y me duermo viendo la tele un ratito y a veces para no dormirme me pongo a bordar. Y en la noche tomo muchas pastillas y por eso luego me tengo que levantar y pues es que tomo mucho agua y pues también en la noche tengo mucha sed”.

Sexualidad. Refiere menstruaciones dolorosas hasta la intervención con un tratamiento hormonal y que está pasando por la menopausia con mucha sudoración, cólicos y dolor de cabeza; a lo largo de su vida sexual a usado varios métodos anticonceptivos pero el Dispositivo es el que le causó infecciones y tuvo que recurrir a métodos alternativos; se comunica con su pareja para que sus relaciones sexuales les gusten y de sus embarazos todos fueron por cesárea y en el último ella ya era diabética y comenzó a inyectarse insulina.

“Cuando yo estaba soltera mis menstruaciones eran muy dolorosas y después disminuyeron porque me dieron tratamiento hormonal y siempre han sido dolorosos, y con cólicos fuertes. Y ahora con la menopausia sudo mucho y lo que más me duele es la cabeza y mi estado emocional es lo que me provoca el dolor, porque hay veces que me tomo la pastilla, me duermo y me despierto con dolor de cabeza y hasta en la madrugada me despierta, pero yo creo que también es que he estado muy alterada. De métodos anticonceptivos primero pastillas, después de mi primer hijo dispositivo y me lo retiraron porque tenía muchas infecciones y mi marido ya no quiso que me pusiera nada, y después nos cuidábamos con óvulos nada más y cuando nació el último me hicieron la salpingoplastia.

En la intimidad si le comento a mi marido lo que me gusta y lo que me disgusta y pues cómo va saber el otro si no lo platicamos...y pues eso se avisa porque si en lugar de gustarme me va a doler no quiero”.

“El primero me hicieron cesárea porque tuve problemas de vías urinarias y el doctor me mandó a la ginecólogo para que me atendieran; después fue mi otro hijo David, y también fue cesárea porque hubo ruptura de membranas y pues yo nunca tuve dolores de parto y con mi último hijo pues cuando el segundo tenía un año yo me hice diabética y le dije a mi marido que no íbamos a tener bebés, que aunque yo quisiera una niña pues me iba a quedar con las ganas y me embarace, en perinatología me atendieron desde los 4 meses y solo se me subía tantito la azúcar pues me internaban, la primera vez que estuve ahí estuve 1 semana y ahí fue cuando me empecé a inyectar insulina por el embarazo”.

Alimentación. La participante realiza 3 comidas al día, generalmente acompañada por su familia en dos de ellas. El sabor predominante durante su vida es el dulce y actualmente aunque lleva una dieta considerando los alimentos que no debe consumir come otros en los que el sabor dulce, grasoso y salado se presenta.

El fumar se presentó en un período corto limitado porque no le gustó y consume bebidas alcohólicas en fiestas y de manera esporádica.

“Siempre me desayuno yo solita, yo me tomo la medicina y me desayuno porque si no me pongo mal... Como en 1 hora, pero me la paso de aquí para allá y pues de tiempo que me siento como media hora y en la cena pues también como con mi marido, y la mayoría de las veces ya estamos los 5 a la hora de la cena. Consumo alimentos de todos, este hay mucha fruta que me gusta y verdura no toda me gusta, las crudas como lechuga, jícama, zanahoria si, y gelatina porque mi marido la hace o a mi hijo le tengo la fruta. El pan me gusta mucho, pero no lo debo de comer y siempre he sido bien golosa porque me gustan los pasteles pero no todos y también me gustan mucho los tacos y esos solo me gustan de ahí de donde voy a la clínica, y son muy ricos y nunca me han hecho daño, y luego aquí los fines de semana aquí en la calle me hacen daño, pero los taquitos una vez al mes siempre saliendo de la consulta nos vamos a los taquitos. Los fines de semana cuando hay dinero y estamos todos, desayunamos barbacoa o vamos a traer carnitas o si hay guisado del día anterior pues no los desayunamos y pues a mis hijos les gusta comer tacos de tripa y pues les gusta comer del mercado y pues como pero tengo que regresar rápido a la casa, como y me dan ganas de hacer inmediatamente del baño. Y le he dicho a la doctora y me ha dicho que puede ser una neuropatía. El brocolí no me gusta, las berenjenas nunca las he comido, todas las yerbitas, los huenzontles, acelgas, espinacas esas si me gustan y las consumo 1 2 veces a la semana y las verdolagas, acelgas y espinacas con carne y huenzontles capeados, por eso casi no los hago. Cosas light no consumo, cuando se me antoja un yogurt así me lo tomo, y leche casi no tomo, si tomo es de la evaporada y es una vez a la semana o una vez cada 15 días y lo que si se me antoja mucho es el licuado de fresa de mis hijos que hacen en la noche, pero la última vez que tome licuado en la noche me hizo daño y chocolate con leche frío no me gusta pero si me gusta el de la rosca de reyes”.

“El sabor dulce y el dulce, los helados, los pasteles siempre me han gustado. Fumar algunas veces con mis compañeras de trabajo y no me gusto. Lo único que tomo es el vodka y luego a veces cuando mi marido lo prepara aquí en la casa, en alguna fiesta, en navidad, en año nuevo cuando alguien viene pues lo pruebo”.

Diabetes. Describe a la diabetes como una enfermedad que hay que atender para prevenir las complicaciones, en su caso mareos y cansancio fueron sus síntomas, mismos que atendió después de pasar la negación para estar bien por sus hijos. Cree que la enfermedad se relaciona con su alimentación y el peso que tuvo desde su infancia.

“Diabetes es una enfermedad que uno no le hace caso y entre más tarde empiece uno el tratamiento se van complicando cada vez las cosas entre más tarde lo diagnostiquen, yo lo he visto después de 22 años de ser diabética pues no tengo tantas complicaciones. Me dí

cuenta que tenía a diabetes, cuando yo ya vivía aquí con mi mamá, ya tenía a mis dos hijos y salí a comprar la comida y me maree bien feo y me tuve que regresar caminando agarrada de la pared, vine y estuve aquí acostada. Antes de ser diabética, siempre era activa y cuando empecé a estar enferma me mareaba mucho y con sueño y cuando supe que era diabética dije -no, no ¿Por qué a mí? No no- pero antes siempre era trabajadora, activa y alegre, en el trabajo risueña y con unas carcajadotas. Estaba enojada, porque como que siempre me había pasado todo a mí y ya después con el diagnóstico trataba de estar bien por mis hijos chiquitos.

Mi diabetes yo creo que es por mi mala alimentación, pues yo siempre fui gordita y pues ya hasta que estaba trabajando fue me metí al gimnasio, en la época en que conocí a mi marido, pero yo no faltaba a mis clases, y desde chiquita nunca hice una actividad y los hábitos alimenticios siempre eran malos, porque ni leche tomábamos y tomábamos té de naranja y pues por eso digo que fue la alimentación y la falta de actividad física y algún familiar que no sabíamos que tenían diabetes”.

Le aplicaron dos tratamientos, ante el diagnóstico pastillas hipoglucemiantes y el de insulina cuando estuvo embarazada, actualmente continua con ambos tratamientos. Reconoce cuando presenta hipoglucemia y que la hiperglucemia ocurre cuando se enoja. Entre los antecedentes de enfermedades se encuentran uñas enterradas, gripas frecuentes y menstruación dolorosa con coágulos. Mientras las consecuencias de padecer la diabetes son el síndrome de Cushie, neuropatías, problema renal y ardor en pies.

“Al principio me controlé solo con la dieta, ya solo cuando iba a nacer mi tercer hijo fue que el doctor me dijo que me pusiera la insulina porque no me podía dar medicamentos orales. Primero la dieta, después de mi embarazo pude seguir con medicamento oral y cuando me operaron del Cushie hace 10 años, me conjugaron ambos.

Antes nunca me daba cuenta que me subía, cuando me bajaba pues me mareaba y antes no me la checaba, yo trato de estar siempre activa, pero sí las emociones me ganan y mi marido me dice que –aunque me tome la medicina, haga ejercicio, no coma lo que no debo de comer, si yo siempre soy muy corajuda y enojona, no se me va a controlar el azúcar”

“Cuando estaba chica siempre se me enterraban las uñas de los pies y mi menstruación fue muy dolosa, cólicos muy feos y sangrados con muchos coágulos, padecí mucho de las anginas. He tenido varios problemitas porque a causa de la diabetes tuve un tumor en la cabeza, porque tengo síndrome de Cushie, ya no menstruo, después de la operación me llegó y ahí empezaron mis dolores de cabeza y los bochornos y pues el mal humor, pero eso como que disminuyó desde que voy con la psicóloga. Me han operado de los nervios y te dan toques en los nervios de las manos y de los pies, porque si me daban calambres en los pies o me arden como si tuviera una cortadita o con la media como que lastima y así luego estoy acostada o sentada y como que brincas. Hace como 2 años me dijeron que ya me

empezaba dañar mi riñón y eso fue porque me hicieron prueba de 24 horas, porque dieron una hormona para que no me descompensara después de la operación y cada 2 o 3 meses hacen el estudio y ahí fue que salió lo de los riñones. El año pasado me operaron de la vesícula y como soy diabética e hipertensa me programó para que no les diera un susto, me hicieron laparoscopia y fue rápido y me bien luego luego a mi casa porque mi marido era el que me cuidaba y pues trabajaba y se desvelaba; ese día que yo tenía hambre pues me fui hacer las cosas y comprar las cosas y pues me sentía bien pero pues quien sabe que cara me verían pero mis hijos aquí dormidos”.

Participante 5

Datos generales. La participante originaria del Distrito federal, vive desde los 11 años en su casa, tiene 60 años, es ama de casa, casada, de religión católica, de escolaridad técnica en secretariado y contabilidad, desde hace 16 años es diabética. Trabajó como secretaria desde el terminó de sus estudios hasta los primeros meses de su primer embarazo porque su esposo no quiso que trabajara.

“...yo llegué de 11 años aquí, nos venimos aquí y pues yo le decía a mi mamá -¿por qué venimos aquí, tan feo?-, de aquí al canal se veía, se traía la Luz de la Antonio reyes, la primaria, ponían cables y se traían la luz y a las 10 u 11 se iba la luz porque se robaban los cables, y otra vez poner luz, pero aquí estábamos, mi papá le hizo una piletota grande a mi mamá para tener agua, nosotros nunca acarreamos agua, venia un señor con un caballo y aparte traía en unos garrafones como de esos de plástico el agua que era para tomar y la otra era para lavar, para bañarnos”.

“Termino la primaria y pues aquí no había secundaria, yo dije, ¿yo estar en la casa? No, entonces le dije a mi papá- yo quiero estudiar- y él dice-¿qué quieres?-yo quiero estudiar- pues aquí en el seguro que de enfermera. Me metí de enfermera, no aguanté ni dos meses pero es que lo mandan a uno a lo más feo, urgencias, no no quise y entonces vuelvo a decirle...Y pues ya le dije a mi papá yo quiero cultura de belleza porque no me gusta coser...Para esto yo estudié cultura de belleza y pasa el tiempo y fui a dar a una escuela para secretaría y en ese entonces no había escuelas públicas, había que pagar, yo salía exenta de contabilidad pero no podía con mecanografía y si termine mi carrera; y gracias a dios si ejercí, pero no como yo hubiera querido porque mi mamá empezó a ponerse mala de su diabetes, pero entonces fue que me di cuenta que eso de estar en la casa no era para mí y entro a trabajar a una cadena de tiendas y de ahí ya de que empecé a trabajar, pero acá mi jefe(esposo) dijo que no; seguí trabajando hasta los 8 meses de embarazo...”

Nacimiento. Comenta que fue inquieta, nació de pies y cree que la única complicación de su nacimiento fue el pie plano por el que tuvo que usar zapato ortopédico.

“Fue muy latoso porque fui muy inquieta y yo nací de pies, que incluso ella me decía que desde un principio que estuvo embarazada siempre me sintió porque yo me movía mucho y en unas de esas ya cuando iba yo a nacer es que venía yo de pies, lo primero que me sacaron fueron los pies... ahora lo pienso porque mi papá me compraba zapatos tipo

ortopédico y solo me decían es que tú necesitas, no sé si en ese entonces no estaba tan descubierto el pie plano”.

Familia de origen. Es la tercera hija de 4 hermanos, se llevaba mejor con su hermano mayor que con su hermana por diferencias en la forma de ser y a su hermano más chico lo protegió. Reconoce que su padre era alcohólico y que a pesar de ello no padecieron, su mamá trabajaba a escondidas para apoyar con la economía.

“Pues con mi hermano mayor porque con mi hermana me llevaba mal, chocábamos mucho y no me gustaba su forma de ser... la relación fuerte fue con mi hermano, con él siempre me llevé bien que hasta ya como personas adultas me atreví a regañarlo como si hubiera yo sido su mamá. Y con mi hermano chico si tuve una relación de protegerlo.

...cuando tenía 5 años fue que supe que mi papá era diabético; él era obrero textil y tomaba, yo nunca sufrí su alcoholismo, mi papá no fue un alcohólico empedernido porque por ejemplo mi papá guardaba la cuaresma... pero cuando él quería se salía, ni le avisaba a mi mamá y regresaba tomado pero no era de pleito, no era problemático...Mi mamá, sabía cocer, hacía costuras a escondidas de mi papá, porque yo creo que mi papá no la dejaba o nunca le dijo que trabajara o que hiciera, porque de eso me acuerdo que nos mandaban a hacer el uniforme y mi mamá iba con otra señora y la señora no le cobraba porque mi mamá le hacía otras costuras.

Yo pienso que el medio de mi mamá, el socioeconómico era más alto que el de mi papá, siempre mi papá la sostuvo, nunca la dejo trabajar, y mi mamá decía -yo guardo siempre para una emergencia. Lo que más me gusto es que siempre convivimos mucho, mi papá desde que yo tengo uso de razón los domingos le gustaba almorzar con todos o nos llevaban a almorzar, me encanto de mi papá que nos abriera los ojos. Lo que no me gustó es que cuando él se enojaba le gritaba muy feo a mi mamá y mi mamá se dejaba”.

Familia formada. Tiene 3 hijos, la mayor no vive con ellos, su hijo se caso y su hija menor se encuentra en casa y considera que su esposo es protector aunque le cuesta entenderlo porque es individualista.

“Me gustó que una de mis hijas fura independiente y no me gustó que la otra dependa mucho de nosotros, y de mi otra hija le dije que se tenía que valer sola, tanto le dije que se lo creyó y se independizó y siento feo porque ya van como dos meses que no la veo, si me habla por teléfono y me dice cómo está. De mi hijo la verdad no estoy de acuerdo con su matrimonio, pero yo no tengo porque escogerle a quien porque yo no soy quien va a estar

ahí. De mi esposo es muy buena gente, más protector que yo, pero a la vez hay momentos en que solo ve por él, yo siento que hay ocasiones en que es muy egoísta para con nosotras. Con él me ha costado, lo quiero muchísimo pero es muy inconstante y tengo que aceptarlo como es. De todos que son muy nobles y que se preocupan mucho por mí y que veo que me quieren mucho”.

Descripción personal y creencias. Desde su infancia fue independiente y con curiosidad, además de que expresaba su opinión y aprendía a hacer lo que le interesaba. Se considera perfeccionista y de carácter explosivo aunque rencorosa. Cree que se parece a ambos padres, pero más a su papa en que no se deja de la gente.

“De ahí yo fui muy, yo les digo que nací antes de tiempo, yo era de las que no se quedaban callada, yo nunca era de las que me quedaba...yo si fui muy audaz, fui muy independiente...Perfeccionista, no indiscreta, no me gusta llamar la atención y no me meto donde siento que no debo de meterme, tengo un carácter muy explosivo, porque de que me enojo, me sé enojar y pues rencorosa... En lo físico yo veo que si en lo físico a mi mamá, pero en carácter si a mi papá, porque no me gusta dejarme, no me gustan las injusticias, porque el que tú seas buena gente no quiere decir que seas tonto y menos que la gente piense que lo eres, a mi no me gusta eso y de carácter mi mamá muy buena gente ella no le gustaba de meterse ni fijarse, si la pisoteaban o la cacheteaban mi mamá era capaz de meter la otra mejilla, yo una vez pero dos veces ya no”.

El cuerpo es maravilloso y considera que la vida es como cada persona quiera que sea.

“El cuerpo es maravilloso, porque todo tenemos porque parece mentira que la uña crece para protegernos, la pestaña, la ceja, los vellos todo tiene un porqué, dios no nos pudo hacer mejor y la vida es como nosotros la queramos ver, hay gente que está menos enferma y no disfrutan la vida, al menos yo le doy gracias a Dios que ya me dejo ver el nuevo día, ya estoy más arrugada pero estoy bonita porque me amo mucho yo”.

Emociones. En su familia de origen reconoce que los protegían mucho, su padre hablaba con groserías, sus padres jugaban con ellos, pero su mamá era más cercana y con su padre se hablaba de usted. Con su familia formada hay alegría y el sentimiento que ha tenido siempre es el del amor.

“Pues siempre que nos protegían y nos cuidaban...Y pues mi mamá no era de pegarnos o de hablarnos con groserías, mi papá si hablaba con groserías pero no lo tomábamos como

ofensa... mi mamá jugaba mucho y con mi papá si llegamos pero no era tanto... Mi papá era nada de abrazarnos...En mi familia alegría, convivencia, incluso hay ocasiones en que estamos platicando que tenemos que aceptar a las personas como son y no como uno quisiera...El amor es el que más siempre se ha presentado porque mi viejo siempre ha sido muy afectuoso conmigo, con sus hijos, nuera, nietos; yo los quiero mucho pero no quiero ser una abuela posesiva quiero tener bien presente que los amo y que no tengo derecho sobre ellos..."

Sueño. Describe las horas que duerme como un sueño ligero, duerme 8 horas aproximadamente y se levanta mínimo una vez al baño, duerme en posición casi sentada, es inquieta para dormir y cuando sueña solloza.

"Siempre he tenido el sueño ligero pero después de 4 años de diabética que me varió mucho el azúcar ahí si hay ratos en que si llego al sueño profundo y no oigo, y ahorita tengo buen tiempo de que oigo ruido y después me duermo. Por lo regular me duermo de 11:00 a 11:30, si veo el programa muy bueno a las 12:00 y siento que me da sueño y ya me voy a dormir, y de ahora que me pongo insulina me levanta a las 2:00 a las 4:00 o a las 7:00 al baño y ya ahora me levanto a las 8:00 aunque este yo despierta. Desde que mi viejo dejó de trabajar yo ya no me levanto temprano. Y de soñar hubo un tiempo que no soñaba nada y hay veces que sueño no cosas tristes pero de que a veces si de repente estoy sollozando y de dormir debo dormir casi sentada pero no puedo y duermo con doble almohada, ya no puedo dormir boca abajo y me acuesto y me volteo de un lado al otro tranquila sin jalar las cobijas".

Sexualidad. Cuando estuvo trabajando fue una época en que se enfrento al tema de la pornografía y la masturbación, ella refiere que un jefe estaba enfermo de lo sexual y le daba miedo aunque nunca le hizo nada.

"y consigue un vendedor subgerente mal de la cabeza en cuestión de sexo porque no había mujer que con la pura mirada no desvestía y yo no me quede callada y si me asuste porque luego nos quedábamos los dos y él se quedaba ahí y yo decía que tal y me agarra...ese señor me daba miedo y su pantalón siempre se veía como si el pene estuviera erecto...Para esto más miedo me dio que un día al hacer entrega de un refrigerador me encuentro una revista pornográfica...Fue una etapa que abrí mucho los ojos porque no sabía yo tanto de las relaciones sexuales, porque lo veía que estaba masturbándose y cuando dio la gracias yo descanse".

Tuvo un ciclo menstrual de 28 días con sangrado abundante y su menopausia a los 53, aunada a la presencia de miomas que no se operaron. Tuvo 3 embarazos, dos de sus hijos fueron 8 mesinos y pensó en el aborto del último hijo por cuestiones

económicas en la familia, situación que le causó culpa y tristeza al no quererlo hasta que le pidió perdón.

“Fui muy exacta, cada 28 día, exacta 3 días, nunca supe lo que fue un cólico pero ya cuando se me iba a retirar me vaciaba yo al grado en que ya no era a los 28 días era a los 25 a los 20, lo que yo nunca tuve cuando empecé fue hasta los 53 años, con unos trasudores en la menopausia y me debilitaron las hemorragias, porque para mí nunca había habido, yo empecé pasados de los 10 de ahí a los 50 años, estuvo tranquilo, pero de ahí a veces más, menos y casi nada. Fui a ver a un ginecólogo porque según tenía miomas, me iban a hacer cirugía... Y de ahora que ya me retiró, tengo antojo de algo pero se me quedó de que eso me pasaba cuando me iba a bajar mi visita.

Luego lo mas chistoso de que mis dos hijas son 8 mesinas...de mi hija la mayor llevo hasta 8 y deciden hacerme cesárea, ya salí y mi hija al 2 día se pone amarilla y en su cunero le pusieron luz especial y yo preguntaba porque pero decían que así hay niños que pasan y en casa mi esposo me cuida los 40 días. Pasa el tiempo y a los 2 años y fracción pues yo quería otro bebé y él decía que no y que le digo, entonces déjame trabajar y que casualidad que llega en la noche y me dice, no mejor vamos a hacer otro bebé y salí embarazada y mi hijo es de 9 veces y parto normal....Pasa el tiempo me pongo el dispositivo, porque empecé con pastillas, empecé a engordar, cuando mi hijo tenía 3 años fue cuando salí embarazada, pero seguí reglando y ya llevaba yo más de dos meses, yo no lo quería, no es que la situación económica está muy mal y yo ya no quiero otro bebé...lo medite mucho y dije no, para esto muy poco se me movía mi bebe y le pedí perdón a mi bebe... De mis hijos no quise saber que eran y me tomaron las muestras y me dice que tengo Rh negativo y por el choque de sangre con el de mis esposo chocaban y le extrañaba como el primer producto no lo había perdido, ni salió mal...”

Alimentación. Su alimentación se basó en el tipo de alimentos que sus padres le podrían proveer de pequeña, pero si destaca el consumo de carnes fritas, pollo, verduras y pescado, pero lo que más consumía eran las carnes rojas. El sabor presente en su vida es el dulce.

“Pues yo una niñez pues precaria no la tuve gracias a Dios, porque, por decir el fin de semana mi papá llegaba que con pollo rostizado, que con tortas, el sábado el nos acostumbró mucho tiempo a traernos pan de café de chinos, nuestros panzotes... él fue muy dado a comprarnos carne molida y nos la hacía carne a la tártara, si no nos llevaba latas de sardina, abulón...aprendí a comer quintoniles y como tipo acelgas, verdolagas... charales, como de todo... mi mamá nos enseñó a comer tripas de pollo, tripas de res igual y toda clase de vísceras pero ahora ya no debo de comer porque eso produce mucho colesterol, pero mientras pudimos comer pues comí. También aprendí a comer pescados, el bagre, guachinango, mojarra, camarones, ostiones que a mí me encantan, pero tengo que medirme porque me producen mucho colesterol, los como de vez en cuando, era carnívora de corazón pero el doctor me dijo que me tenía que medir... He dejado las carnes rojas, pero

no totalmente si voy a una casa o una reunión me la como, verduras como, fruta no se diga, en la mañana tomo fruta picada, mi leche, un sándwich con jamón de pavo, a veces gelatina o flan pero no mucho, de ahí a veces ando agarrando algo de fruta, luego la hora de la comida y como fuerte pero al arroz le huyo porque me pone un tapón, sopa aguada me encanta pero es mucha harina y como más caldo, igual caldo de pollo y trato de comer 1 o 2 tortillas, a veces me excedo y me como 4, me es muy difícil hacer otra colación y en la noche me inyecto y me tomo mi leche y a veces galletas.

Antes por lo regular hacia dos comidas, desayuno y comida y en la noche si acaso tomaba jugo de naranja y la leche pero de cenar no, y luego yo pasaba a la tienda si se me antojaba mi jugo de naranja lo compraba. Hubo un tiempo en que llegué a cenar porque no comía, porque no había la posibilidad porque había restaurante grande y me aguantaba y después si comía más en forma y ya no comía aquí nada; pero nunca fui de cena en forma, cuando llego a cenar me enfermo del estómago. Pues siempre dulce, es el más grato saber que te aman, es bonito que te apachen pero tampoco que no te dejen mover.”.

Diabetes. Considera a la diabetes como un mal muy feo, pero estaba consciente de que podía padecerla, lo que le costó trabajo fue adherirse al tratamiento hasta que por un coraje tuvo que inyectarse insulina. Reconoce que las variaciones de glucosa ya no son como las primeras y tiene claros los síntomas de una hipo o hiperglucemia.

“Es una cosa fea, si no se cuida uno, no hay mejor dieta que la que uno hace sabiendo lo que uno no debe de comer, porque si yo no me cuido aunque ellos lo hagan, es una enfermedad muy mala. Yo de la diabetes estaba consciente o estaba yo enterada de que yo algún día podía ser diabética puesto que vengo de abuelos paternos diabéticos, de un tío hermano de mi papá con diabetes juvenil, que murió de 36 años y ya siendo dependiente de insulina. De mi último embarazo ahí te digo, me checaba incluso cuando llevaba a mi mamá a hacer sus pruebas, y pues estaba normal y me decían que me cuidara en mi peso, pero ya tenía Nayeli como 6 años cuando empecé a bajar de peso y pues ya cuando se me secó mucho la boca fui, me cheque, tenía yo 300, no pues ya estaba diabética. Primero me controlaba con pastillas del seguro una en la mañana, tarde y noche, después me recomiendan el mentado wereke pero en agua, y ahí iba yo muy bien, pero me sentía yo tan bien que deje de tomar la bimenclamida por 2 años, pero sucede que hago un coraje en la mañana y otro en la tarde y de ahí empecé a bajar y bajar de peso, ya después perdí hasta la noción, yo no quería, pero me tenía que poner insulina... Ya no son igual a las primeras, pero a raíz de esa vez ya perdí mucha memoria, te puedo contar de años pero cosas actuales si no les pongo mucha importancia pues se me olvidan. Cuando se me sube mucho el azúcar siento mucho sueño y mucha hambre. Cuando me baja siento vacíos en el estómago y me siento como muy adolorida, muy cansada, me estremezco de cimbrarme (escalofríos)...”

Entre los antecedentes a la diabetes se encuentra el pie plano y una lesión en coxis; las complicaciones de la enfermedad son pérdida de la dentadura, disminución de vista y afectación en retina, ataque por una bacteria en el pie e infección en vías urinarias.

“...cuando iba al kínder yo ya no quería caminar y me sentaba a la orilla de la banqueta y empezaba yo a llorar, me imagino que por mi pie plano... porque me lastime el coxis trabajando con el señor Bustamante y me dijeron que debía usar colchón duro, ya no me duele tanto pero de recién casada y cuando tuve a mis hijos sí...Complicaciones para empezar más que nada se me aflojaron los dientes, no se me caían pero como yo era de raíz muy largo solo se me aflojaron y mis encías se fueron abriendo y yo no podía morder una manzana y masticaba mal, y más que nada desde que me hice diabética note eso. La vista yo necesitaba lentes ligeros, pero ya de diabética se afecta mucho la vista, a mi me lastima mucho la luz del sol para leerte con la luz no te alcanzo a ver y necesito más luz.

He estado hospitalizada por una bacteria que se me subió al pie en la playa, hasta el segundo día yo seguí caminando, me quito el zapato y traía yo mancha, lo huele Nacho y me dice –huele muy feo- y fui al doctor y no me lo quitaban hasta que me operaron. Que se me hace infección en vías urinarias, porque cuando la azúcar afecta, pues afecta al riñón, porque si ha habido dos ocasiones en que me han mandado medicamento para vías urinarias y luego que no me gusta ir al baño a cualquier lado, pero en ocasiones ando en la calle y pues hasta que no llego a mi casa voy al baño. Y el año pasado empecé a ver manchas negras y lo que pasa es que tenía yo coágulos y la diabetes me está afectando la retina, antes con los lentes veía bien pero luego tuve cataratas y pues eso no quiere decir que recupere vista”.

Consejo. *“Que se cuide, que disfrute la vida, todo exceso es malo, porque hay gente que no disfruta por no gastar, por no disfrutar, todo es bueno pero sin excesos, porque dice el dicho todo en exceso es malo, es bueno un término medio, ni muy muy ni tan tan”.*

Participante 6

Datos generales. Nació en el Distrito Federal y ha vivido 58 años en el mismo lugar, actualmente tiene 58 años y es diabética desde hace 12 años, estudió la licenciatura en enfermería, trabajó 32 años y ahora está jubilada, es ama de casa, tiene una hija de 23 años, vive con ella y con su padre. Lo anterior se refiere en fragmentos como los siguientes:

“...tengo 58 años, de los cuales 12 he sido diabética...Aquí nací, aquí crecí y si quiere Dios, aquí me voy a morir... nunca he salido de aquí de la casa, cuando me retiré un poquito fue cuando me junté con mi pareja, pero fue mínimo, fue poco el tiempo que me separe de mis papás...yo vivía arriba y cuando mi mamá se puso bien grave y 2 años antes de que mi mamá muriera me bajé a estos dos cuartos que estaban desocupados y cuando falleció me dijo que me podía quedar aquí y nos acomodamos de tal manera que convivíamos mi hija, mi papá y yo, bueno y mi pareja entre comillas”.

“Estudie enfermería en la ENEP Iztacala, hace como 28 años, yo estudie para auxiliar de enfermería y luego entre a trabajar, me exigieron la secundaria y después la carrera, yo estudie muy grande, tenía 26 años y estudiaba y trabajaba, porque yo entre a trabajar antes de los 18 años. Decidí salirme hace 7 años, pero trabajé 32 años corriditos nunca metí incapacidad, nunca falte... ahora estoy jubilada, soy ama de casa, tengo una hija de 23 años que estudió licenciatura”.

Dice que desde muy chica quiso ser enfermera y que su profesión le gustaba mucho, tuvo crecimiento profesional y académico, decidió retirarse por cuestiones relacionadas a la diabetes y aunque en un principio no se acostumbraba a estar en la casa dice que ahora su padre e hija dependen de ella.

“Yo desde chiquitita me hacía mis cofias, me echaba en las bolsas vendas y seguritos y a todo mundo andaba yo picando porque era la enfermera, tenía yo como 7 años..., cuando yo salí de la primaria no se acostumbraba que entraras a estudiar la secundaria, entonces entre a estudiar tejido, cocina, corte y confección, cuando cumplí 15 años me inscribí en materias médicas, salí y a los 2 años, me seguí en mi casa hasta que mi mamá me mandó a buscar trabajo”.

“A mí me gustaba mucho mi trabajo, yo fui auxiliar de enfermería, pasante y enfermera titulada, cuando estuve en mi pasantía me cambiaron, me ofrecieron un puesto de confianza de supervisión de enfermeros y cuando pasé mi examen profesional me quedé como supervisora...y luego en el 2003 para tener el cargo había que tener posgrado en administrativo y docencia y ya dije –no me meto a estudiar, ya me voy- aparte de que ya tenía la diabetes y estaba muy deteriorada, cansada, gastada, todo el tiempo traía el azúcar altísima, cuando menos traía tenía 300 -380 y todo eso hizo que yo me saliera, aparte de

que si hubiera trabajado 5 o 6 años más me hubieran dado lo mismo, aunque nunca pensé jubilarme, nunca pensé que fuera a disfrutar sin trabajar, me llega mi sueldo, mi aumento y no le doy lata a nada. En un principio, me sentía muy mal, me sentía como echada a un lado porque mi papá y mi hija ya habían hecho su rutina, parecía que yo les estorbaba y me tuve que adaptar o ellos a mí y ahora se volvieron dependientes de mí porque ahora si no estoy no pueden hacer ni comprar, ni comer, pero me la llevo tranquila”.

Al mismo tiempo, se muestra como una persona de religión católica y que considera a Dios como dador de vida, quien le ha permitido ver crecer a su hija y a quien le pide permiso para seguir viviendo”.

“Soy católica, bueno más bien creyente... cuando nació mi hija le pedía mucho a Dios que me dejara ver a mi hija, y cuando terminó le dije –ahora dame licencia de ver a mi hija realizarse, ya terminó mi hija pero no me quiero morir, quiero verla que se realice, que pasee que se divierta, si quiere hijos o casarse, si no es muy su gusto- no le exijo nada...”

Nacimiento. Refiere que su madre no le comentó tener problemas cuando ella nació, pero que si los tuvo con otros de sus hermanos:

“No nunca me comento que tuviera problemas conmigo cuando nací, pero según esto desde la 6ta y hasta el pequeño, que según venía muerta y con los otros que tenía la presión alta y tuvo a su hijo a los 34 años”.

Familia de origen. Recuerda su infancia muy poco y tiene más recuerdos de su etapa joven, reconoce que con su padre no se relacionó y con su madre se relacionó era para ayudarle con sus hermanos, es la tercera hija de 10 hermanos, pero ahora es la mayor, comenta que ahora se lleva bien con sus hermanos e incluso la ven como la mamá.

“Pues mi niñez fue yo creo que como todas las niñas, pero ya ni me acuerdo y con mis amigas me salía a jugar encantados, nos íbamos a misa juntas, siempre con la disposición de que si hacíamos la tarea salíamos. Y en la juventud ahí si fue donde me desbalagué un poquito, me iba a los antros a bailar, a tomar mi copa, todo con responsabilidad, nunca hice al algo de lo que tenga que arrepentirme, algo que pusiera en peligro mi vida, la época de adulto joven fue la que disfrute más y desde que tuve a mi hija pues deje de salir y todo se los dejé a ella”.

“Yo no tenía mucha con mi papá porque todo el tiempo se la paso trabajando y cuando murió mi mamá nos adaptamos...Con mi mamá antes era ayudarle con los niños”.

“Tengo 10 hermanos de los cuales 2 son diabéticos, Desafortunada o afortunadamente, me llevo bien con todos, soy la 3 hija de 10 y la mayor, Siempre me he lavado bien con todos, exploto muy pocas veces...y como yo estoy con mi papá pues me ven como la mamá e incluso me dicen mamá; todos llegan aquí y a todos les doy por su lado, yo no me peleo con ninguno, trato de sobrellevarlos, a veces si me hartan, pero los sobrellevo. Soy la coordina los festejos, pero a veces si me cargan mucho la mano, pero hay me la llevo, siempre ha sido así”.

Familia formada. Reconoce a su hija como importante en su vida para no estar sola, se entiende con ella y agradece que ya terminara la escuela; considera que se relaciona más con su padre desde que falleció su mamá y está conforme con su relación de pareja.

“¡Huy no! para mi es lo máximo, es una niña ejemplar, como todo tiene sus defectos...yo me doy por bien servida que tenga 23 años, que no haya salido embarazada y que terminara su carrera, creo que nunca me arrepentí de haberme embarazado, creo que fue lo mejor que me pudo haber pasado, si no hubiera llegado pues me hubiera quedado sola, pero nosotras nos entendemos y ahí vamos. Mi papá últimamente se ha vuelto bien neurás, gruñón y exigente, pero nos llevamos bien, el me da toda la autoridad y se pone celoso c me voy de vaga porque dice que no lo atiendo, ya tenemos 15 años de estar viviendo solos”.

Actividades cotidianas. Actualmente no le es posible realizar las actividades del hogar consecuencia de su diabetes, pero puede realizar actividades como tejer, bordar, ver televisión, sin embargo cuando se siente mal no se levanta.

“De hacer quehacer no lo hago porque se me sube la presión, pero si meto la ropa a lavadora pues no me pasa nada, me pongo a bordar, veo la televisión y lavo trastes y hago de comer, me gusta mucho cocinar....Me gusta estar en mi casa y me gusta hacer lo que se pueda hacer, tejo, bordo, trabajo chaquira, hago servilletas y lo que se pueda. Ahorita tengo 2 años haciendo cobijitas y chambras y todo el tiempo trato de estar ocupada para no estar pensando malas cosas; pero cuando me siento mal ni me levanto, es más me he llegado a levantar, me meto al baño y como que se me paran los pelos de punta, me salgo y me vengo a acostar”.

Descripción personal y creencias. Es una persona agradable, amigüera, enojona y muy feliz; cree que se parece tanto a su mamá y papá en carácter; ha

disfrutado la vida no, no le cambiaría nada; la muerte es algo que tiene que pasar pero a lo que si le tiene miedo; mientras al cuerpo lo ve como una máquina sabia.

“...yo me describo como una persona, agradable, bondadosa, buena amiga yo creo que si porque si necesitas algo pues yo te la hecho y con mi carácter soy enojona, pero más que enojona soy bonachona, si me enojo pero a la vez me compran fácil. A veces abusan, nada más la conveniencia se sirven de mí y pues hay nos vemos; amargada no estoy, fui una persona muy feliz, muy paseadora, muy divertida, porque me gustaba ir a bailar. De mi vida te puedo opinar que la he disfrutado y la he vivido y todo, no le temo a la muerte porque tiene que pasar y considero que ya viví todo lo que tenía que vivir; no le cambiaría nada, yo no soy de las personas que dice le hubiera cambiado esto”.

El cuerpo es “Máquina sabia, porque tu organismo se adapta a todas las remodelaciones que le tengas que hacer, por ejemplo uno que es diabético, no comas durante unos días esto y esto y se estabiliza, se acopla, por eso el organismo es una máquina sabia”.

Emociones. Manifiesta que la emoción de su vida ha sido la alegría, no obstante reconoce que cuando llega a estar triste o emocionada llora, abraza y besa a su hija, le dice que la quiere, mientras con su padre no hay ese acercamiento porque no se deja apapachar y cuando era pequeña la madre no se los permitía.

“Pues yo creo que la alegría porque nunca me he sentido triste, ni cuando estuve sola con mi hija, ni cuando estuvo mi mamá estuvo a punto de correrme, porque mi mamá me corría aquí en el comedor y mis hermanos me aplaudían afuera y no me corrió, me subió y nunca me he sentido triste hasta ahorita”.

“Huy yo soy bien chillona, me emociono me pongo a llorar, cuando me da tristeza también me pongo a llorar, soy bien chillona. Les doy abrazos, besos y a hija le digo que la quiero o no la quiero porque se le ponen los pelos de punta, mi esposo es secundario y mi papá no se deja apapachar. Pues mi mamá siempre nos andaba apapachando pero nunca dejó que mi papá nos apapachara porque era muy desconfiaba y no permitía que mi papá nos abrazara y nos besara y ella sí”.

Sueño. Duerme de 6 a 7 horas, pero tuvo problemas para dormir muchas veces por descompensación en azúcar.

“Antes me costaba mucho trabajo dormir, ahora no porque me levanto junto con mi hija a las 6:00 am y pues a veces me despierto y prendo la televisión , o me pongo a tejer ahí en la cama, y a las 11:30 de la noche ya me estoy durmiendo, duermo como un promedio de 6 o

7 horas. Y ya no me duermo como antes en el transcurso del día, antes no me podía esta con el ojo pelón hasta las 3 de la mañana y me levantaba a las 10:00 am y me dormía un rato en la tarde como 1 hora, y ahora ya no, pero ahora solo aguanto hasta como las 11:00 para seguir despierta. Siento que duermo bien, porque me duermo y me duermo, cosa que antes no hacía, solamente que este con el pendiente, pero si no pues ya no. Lo que ha valido es que ahora ya no se me ha bajado el azúcar en la noche porque antes me bajaba me acostaba y me sentía como en una zanja, me despertaba y ya no me dormía pero ahora ya no me pasa porque creo que ya me estabilicé”.

Sexualidad. En su desarrollo no tuvo asesoría por parte de su madre ya que aprendió sobre el nacimiento de los niños cuando tenía 15 años, con el inicio de su vida sexual se sorprendió y posteriormente la disfrutó, le hicieron la salpingoclasia después de varios métodos anticonceptivos, tuvo una hija a los 35, 1 aborto natural y un embarazo que no confirmó y no se logró. Al enterarse que estaba embarazada cambió su forma de vida aunque siguió trabajando.

“Tenía casi 15 años y mi mamá no se había dado cuenta qué necesitaba y pues con lo de la escuela, yo me desarrollé solita...me traían bien cuidada, retraída con muchas ignorancias... hasta los 14 años vine a saber algunas cosas, que los niños no venían de París que iba a menstruar alguna vez y muchas cosas ya las tuve que aprender en la calle, tuve un grupo de amigas más o menos de la misma edad con las que pues ellas te ayudaban... Empecé a reglar bien tarde, casi a los 14 y 15 años y mi mamá únicamente me dijo –eso quiere decir que dejaste de ser niña y nada de andarte jaloneando con los hombres-me hizo unas franelotas y yo lloraba porque los tenía que lavar, mi período era normal cada 30 días entre 3 y 5 días”.

“Cuando me embarace me cambie al turno de la mañana...de todos fui la última que se embarazó, tuve a mi hija a los 34 años y medio, si te cuesta trabajo cuidar a un niño ya viejita...cuando supe que estaba embarazada dije aplácate y lo que viene pues bienvenido, desde que lo supe fuera cigarro, fuera todo y no me arrepiento y nunca me he arrepentido de haber tenido a mi hija”.

“Mi vida sexual la empecé entre los 28 y 30 años, no tengo nada que quejarme, cuando se te presenta a algo nuevo te cae de sorpresa y ya después te acostumbras y aprendes a disfrutarlo, pero todo depende de la pareja. Tengo como 6 años de que ya no sé qué es eso (menstruar) ¡y no tienes idea de cómo me vino a favorecer! porque mi pareja y yo nos entendimos mejor y pues yo ni cuenta me di, el único cambio hormonal que si me ha molestado es la resequedad y como que me embarnece más...la salpingoclasia me la hicieron a los 42 años porque usaba un dispositivo, salí embarazada como a los 3 meses se vino el embarazo y ya después me ligó y a los 3 años me embaracé, nunca lo comprobamos pero yo digo que fue y lo perdí de forma natural y de ahí me controlé con hormonas

inyectadas (cyclofemina) y no tengo consecuencias aunque se supone que yo no debía de usarlas”.

Alimentación. Llevó una alimentación que de acuerdo a las creencias de lo que nutría, durante su juventud no comía algunos alimentos para controlar su peso, en su etapa trabajando hacía tres comidas y actualmente hace 5 comidas por la diabetes, no obstante, no sigue una dieta pero cuando su cuerpo le avisa trata de cuidarse o suspender los alimentos que sabe que le hacen daño.

“Cuando estaba yo chica consumía pollo, carne, leche, siempre nos la sambutían que era la que nos iba a nutrir y dar la estatura, pan tortilla, frijoles, de todo nos daban, fruta, naranjas y plátanos siempre había...mi mamá nos hacía sopes, gorditas, atole para desayunar y muchas cosas así, muy poco comíamos pescado porque siempre ha sido difícil conseguirlo, éramos 10 y le entrábamos al refresco, a los dulces, yo pienso que fue eso... tengo menos talla que cuando era joven, toda mi vida luche con mi peso, no comía esto y no comía lo otro, yo creo que por eso cuando me dio la diabetes me revele y si lo como...yo desayunaba en el hospital, venía a comer y cuando me desorganizaba era cuando trabajaba de noche, ahora como tomo medicamento para metabolizar, como 5 veces al día, 3 comidas y 2 colaciones. Pero ahora lo que ya no aguanto es en la noche mucho, cuando tengo mucha hambre, me como un sandwich pero ya casi no, pero antes tenía que comer verduras, jamón o algo y si te como algo me la paso sentada hasta las 2:00 o 3:00 de la mañana que termino de digerir. El pan como del que haya, galletas habaneras o marías son del que más te cómo, si hay blanco tostado o tostado o bolillo sin migajón y me encanta el pan de dulce pero si lo como con muchas reservas. Como de todo, lo que limito comer es el azúcar en bruto y la sal, eso si casi no te lo como, todo el tiempo la comida es desabrida y sin sal, pero si llegan con un pastel no me quedo con las ganas y me como un pedacito, tengo mis cacahuates, nueces y mis pasitas, y luego veo que comer y me los cómo, tengo mis dulces de café para que no se me baje el azúcar, aparte de sabio mañoso mi organismo, porque luego empiezo a caminar y ya no puedo como que no y me como mi dulce y ya se me pasa. Yo como carnitas, chicharrón, mole, todo lo que un diabético no puede comer, yo te lo como, no diario, pero una vez al mes, la barbacoa una vez cada 2 meses, porque me hace mucho daño, bueno no me hace daño, se me sube mucho el azúcar. Si como barbacoa, carnitas y mariscos me sube mucho el azúcar y mi organismo me dice ¡hey! Ya se acostumbra uno a lo que uno puede comer. Ya cuando como chicharrón se me sube el azúcar y la presión”.

Diabetes. Ante el diagnóstico pasó por un período de no aceptación del padecimiento y trató de recurrir a tratamientos alternativos por 3 años hasta que se percató que tenía los mismo resultados que con el tratamiento del ISSSTE. Reconoce como causa de la diabetes la herencia.

“me moría cuando me dijeron porque ¿cómo yo iba a tener diabetes? ahí sí como que me costó Me costó mucho trabajo aceptarla, mi mamá murió de un infarto al miocardio consecuencia de la diabetes y yo siempre andaba –no, que no me vaya a dar diabetes ¡y chin que me da diabetes!- Pero ahora que lo acepté, mira, estoy bien, pero no me dejo, cada vez voy a control del ISSSTE, me dan mis medicamentos, todo lo que necesito...De un principio, los 3 primeros años no fui al ISSSTE pero me da los mismos resultados el del particular y no le vi ningún caso”.

“Pues de hecho sabemos que es hereditaria, entonces mi abuelo paterno tuvo diabetes, mi mamá tuvo diabetes y que le entramos bien y bonito a la comida, porque estar gordito era estar sano, aparte que nuestra alimentación pues no fue muy buena...De que se me desarrolló fue a consecuencia de un accidente que tuvo mi sobrino, que me lo encargaron, mi sobrina más grande me dijo –si quiere yo lo llevo- pero la responsabilidad era mía, lo llevó y van atravesando la calle, pasa un carro, le arrebató el niño y sale volando, me tocaron la puerta, en 2 por tres llegue y como si fuera una película, un montón de gente, policía y las ambulancias, no sé si fue miedo, el susto pero me sentí mal muy mal, y como a los 8 días me sentía muy cansada, me fui a trabajar vimos al médico internista y me dijo –mmm, ya te chingó la diabólica- y le dije –no como cree- y pues ya estuvo checando, le dije como me sentía, y ya pasó, me tomaron sangre y a las 2 am me vocearon que me presentara en el laboratorio y pues me dijeron que tenía 380 y llegue aquí con la moral hasta por los suelos, ya tenía muchos antecedentes y viene el que da el tiro de gracia”.

Para T la diabetes es: “Es una desgracia de enfermedad, porque te friega todo tu organismo, el intestino, el metabolismo y al final te vas a morir de todo menos de la diabetes, es desgraciadísima, te friega el riñón, el intestino, el metabolismo, los pies, los ojos, los dientes y al final de cuentas después de todo lo que sufriste con ella te vas a morir de todo menos de diabetes”.

T reconoce los síntomas de cuando se le sube el azúcar o cuando baja, además de ser ella quien pidió la insulina a su médico.

“cuando yo me salí de trabajar estuve como 2 años en cama, de que no me levantaba, me dolía esto y lo otro, el azúcar hasta arriba y hasta que fui a ver al doctor le dije –siento que me hace falta insulina, me estoy tomando 6 pastillas, con dieta y no me baja el azúcar- y me mando con el especialista...me mandaron a 50 unidades, los primeros días yo sentía igual, pero como al mes hasta como que me levantan de la cama, de ahí para acá me la llevo bien, si van como 3 o 4 veces que les doy un susto pero se me acumulan muchas cosas, como ahora se murió mi cuñada, mi amiga y metieron a mi sobrina al bote y pues después yo sentí como que me desplome y de ahí no supe de mi como 3 semanas después, y el azúcar altísima, me tenían que acompañar al baño porque yo sentía que no podía. Pero desde que me pusieron insulina, me volví una mujer más activa, pero no tengo el azúcar baja, tengo 200 y si me baja más ya me ando cayendo, necesito dulce y de ahí para acá les doy menos sustos pero cuando se me juntan las cosas pues como sí. De la gripa que me dio y todavía no me compongo no paso. Cuando tengo impresiones me varea pero más se me sube...Cuando se baja ¡Huy no, es lo peor que me puede pasar! Me duelen los pies, la

cabeza, los dientes, no veo, una cosa tremenda, haz de cuenta que traigo algo pesado que me está apachurrando, me da mucho frío y empiezo sude y sude, y haz de cuenta que el estómago es un hueco, me da ansia de comer y no lo lleno, no me gusta que me pase eso porque ando 2 o 3 días con un nerviosismo y un ansia de comer que me tardo mucho en nivelarme, cuando me llega a pasar es cuando tengo ayunos prolongados y los evito. Yo si distingo muy bien cuando me sube y me baja, aparte que tengo mí aparato para checar lo que necesito”.

Tiene como padecimientos resultantes de la diabetes: *“La insuficiencia venosa en mis pies, mis dientes se me han abierto y este te vuelves muy vulnerable a las infecciones, todo se te pega, como que pierdes anticuerpos, defensas”.*

T considera importante seguir el tratamiento, pero lo mejor es prevenir porque tener la enfermedad genera culpa respecto a lo que se pudo hacer y aconseja:

“Que se cuiden, que se prevengan y que hagan ejercicio porque yo fui muy floja, siempre anduve muy activa y nunca hice ejercicio y ahora una de las bases principales es el ejercicio. La persona que sufre diabetes a veces le crea uno como un sentimiento de culpabilidad –y si yo y si yo- pero no nos queda el yo, lo único que nos queda es acostumbrarnos a nuestro nuevo sistema de vida, porque cambian muchas cosas, no te puedes desvelar, no puedes comer esto, no puedes comer lo otro, no puedes esto otro porque te va como en feria; entonces más vale vivir con la enfermedad a gusto que ha disgusto, porque si te pones a disgusto con la enfermedad todo te molesta y si te acostumbras puedes seguir como si nada, claro, con tus medicamentos”.

Participante 7

Datos generales. Originarios del Distrito Federal, tiene 65 años y 14 de ser diabético, trabajó desde los 10 años en carpintería, después de casarse trabajó en una fábrica de medias hasta dedicarse a ser chofer de autobuses por 21 años. Actualmente está pensionado y disfrutó mucho su trabajo.

“...nacé el 19 de diciembre de 1945, a la fecha tengo 65 años cumplidos, soy diabético desde 1996 a la fecha (14 años), Diabético y diabólico es la misma, es un decir, así le digo a las personas diabéticas, también diabólico...Recuerdo como de los 8 o 10 años para acá, que me gustaba andar mucho en la calle con los chamacos jugando y mi mamá se enojaba mucho porque casi no estudiaba yo y hasta la fecha no tengo carrera, estudié hasta tercero de secundaria...cuando tenía yo cómo 10 años entre a trabajar a una fábrica de muebles de barnizador y carpintero y así me la llevaba...después me casé y tocaba con mi compadre, el trío también me mantenía yo un poco de ahí, también jugaba billar y me mantuve un poco de ahí, con eso traía un poco de gasto. No trabajaba yo, mi esposa era la que trabajaba, era la que aportaba más pues de recién casados, ya hasta después me hice más responsable, trabajé más en forma en la fábrica de medias y así estuve trabajando por aquí y por halla y después empecé a aprender a manejar mejor pues ya fue que empecé a trabajar, después de chofer haciendo mis pinitos hasta que empecé de operador de autobuses a los 39 años y que hasta la fecha duré y me pensioné... casi 21 años por escasos 2 meses. Ya a los 60, pasaditos de los 60 años fue que tuve la oportunidad de pensionarme por se sentía, pues si porque mi trabajo era muy expuesto a que si llegaba yo o no llegaba... tuve muchísimos destinos. Iba yo a Tijuana, Nogales, Agua Prieta, Matamoros, Piedras Negras, Tampico, Ciudad Juárez, fui a muchas fronteras, claro antes de trabajar de aquí al norte de Sonora.

En si en sí me gusto mucho mi trabajo porque salía yo a carretera, pues me gustaba mucho porque me daba mucha satisfacción de que llegaba yo aquí (su casa) con el gasto para la familia, era eso satisfactorio para mí porque tenía un logro de que trabajando estaba manteniendo mi hogar”.

Nacimiento. No le preguntó a su mamá sobre su nacimiento porque al estar pequeño no le interesaba saber eso.

“No, nunca me comentó. No pues es que así a uno no le llama la atención ese tipo de cosas, más si es uno chamaco peor es puro juego nada más, puro juego que va andar uno preguntando de chamaco si está embarazada o no, si sufrió o no sufrió, a uno no le importa nada de eso, esta uno chamaco y se dedica a puro juego”.

Familia de origen. Es hijo único, su madre se separó de su padre y a los 5 años conoció al que fue su padre durante toda la vida. Recuerda que la relación que los trató pero no le gustaba estar con ellos ni con sus amistades, pasó más tiempo con algunos primos y con niños en la calle.

“Bueno mi mamá se separó de mi verdadero padre porque tuvieron problemas entre ellos de pareja y después fue que conoció en la fábrica a mi padre, al que reconozco como tal y a la fecha, mi padre porque fue el que me crió. De hecho yo con mi mamá y mi papá si los llegué a tratar pero no me gustaba estar con sus amistades y con los primos ya muy poco convivimos, hasta ahora que mi primo vive aquí en la otra calle, y mis otros primos casi no me hablan. Les hablaba de tu. Pues una relación de padre a hijo no puede haber otra más que la relación normal. ¡Hola papá! ¡Hola mamá! ¿Cómo estás? Y ya. Conviví mucho mis primos pero mi niñez fue regular porque como yo no tuve hermanos, con los que conviví fue con los chamacos de mi edad que andaba yo de vago con ellos en la calle...”

Familia formada. Se casó a los 21 años y tiene 42 años de matrimonio, tuvo 3 hijos, dos tienen hijos; tuvo impotencia al no poder salvar a una de sus hijas que murió pequeña, actualmente se relaciona más con los nietos que viven en su casa y se enoja con su hijo.

“Tenía yo como unos 18 años, 17, 18 años y me casé a los 21. Y hasta la fecha ves que todavía sigo casado con ella 42 años, me case en el 67 y hasta la fecha ves que hay la llevo con ella. Fue normal, de hecho no pude convivir mucho con ellos porque yo trabajaba fuera de México en carretera. Fueron 2 hijos... teníamos otra niña también entre Salomé y Leonardo, hubieran sido 2 mujeres y un hombre. Según en el centro médico dijeron que fue eso de que se deshidratan, algo así, pero no la supieron atender en el seguro...ahora pues con problemas de que tengo que llamarles la atención se enojan y a veces están enojados conmigo porque les llamo la atención... en aquellos tiempos necesitábamos mucho el dinero, es difícil de que necesitas en una emergencia el dinero y no gana uno lo suficiente, dure con muchos años con impotencia, hasta que llegué a trabajar donde me jubilé.

No se diga con mi hijo, con él es más seguido, le llamo la atención porque les das más les dedica más tiempo a sus suegros que a su propia madre...de mis nietos con los de mi hijo más o menos y con los de mi hija me llevo bien porque están aquí conmigo, vamos al día todos. Pues convivir con ellos cuando tengo tiempo y humor, cuando no tengo humor me subo a mi estudio a entretenerme con la música y tocar la guitarra, me gusta convivir con ellos”.

Descripción personal y creencias. Considera que se enoja y es una de autoridad a partir de que empezó a trabajar, cree no parecerse a nadie en su familia.

“Bueno, pues de hecho me describo enojón y enérgico, que me digan de verdad y que obedezcan los niños... me siento una persona normal, con sus defectos y más ahorita que ya soy una persona de más edad, el ser un poco enojón, ya de que empecé a trabajar en forma me empecé a hacer así por mi trabajo porque necesitaba ser enérgico dentro del autobús, porque uno es la autoridad y si no pues se encajan...eso lo va adquiriendo uno de personalidad que va tomando uno en el transcurso de la vida, ve uno personas así y así, y agarra uno su criterio y de ahí se van desenvolviendo. Mi papá y mi mamá no eran así”.

Cree en la religión católica y en la Virgen de Guadalupe, piensa que la vida es bonita, la muerte es algo que hay que afrontar, le gustaría morir de un paro para no sufrir el y su familia; y ve al cuerpo como algo maravilloso.

“Me gusta la católica, voy a misa, no seguido pero si voy a la iglesia y aquí los rosarios a la Virgen de Guadalupe que se hacen cada mes, los 12 a las 7:00 de la noche le hacemos el rosario aquí (tiene un bulto de la Virgen en su entrada). Es todo lo que puedo decir...La vida debemos de tomarla tal como viene y si se nos presenta tal como viene, hay que vivir la vida tranquilamente sin problemas con la familia, hay que compartirla con la familia, porque la vida es muy bonita, porque los que ya están muertos que pueden decir. Pues de que la muerte, en si pues como no hay edades ni día para que venga la muerte y tomar la vida como viene y si viene la muerte pues no asustarse porque tarde o temprano hay que afrontarla porque la encontramos o nos encuentra, más bien nos encuentra. Yo pienso que es bonita la muerte de un paro, aunque yo no la he sentido, pienso que ha de ser bonito porque no sufre la familia, ni el difunto, y la familia ya nada más sabe que se murió, chilas peladas y al hoyo, y a seguir la vida. Si me gustaría morir de un paro, porque mi tío, tía, mi mamá y mi papá sufrieron de estar internados y a mí no me gustaría darles esas molestias a los de la familia, porque es muy doloroso eso de estar en agonía y para la persona que está en el hospital, y luego eso de te toca a ti y no ahora a ti, no.

El cuerpo es una maravilla que nos dio Dios porque el cuerpo trabaja y trabaja y muchas veces no dice ya y sigue uno esforzándolo a trabaja y este no sabría yo decirte otra cosa”.

Emociones. La emoción que predomina en su infancia es la tristeza y desde que empezó a trabajar a la fecha predomina la emoción del enojo.

“Pues sería el de tristeza, porque cuando yo estaba chiquito mi mamá me pegaba muchísimo, que me perdone mi mamá y Dios, pero apoyada en sus hermanos, en mi tío Jesús y mi tío Ricardo. Pero me pegaron, pero sobretodo aprovechaban mi inocencia, uno me garraba de un brazo, el otro de otro y mi mamá dale, dale hasta que se cansaba, me dejaba unos verdugones bien feos en la piel. Yo por eso casi no fui cariñoso con ella, por lo mismo, no me nacía abrazarla, besarla.

Con la gente en el autobús pues un enojo pasajero, se enojaban porque ellos querían, ellos tenían la culpa de que los dejara en una terminal y con mis hijos pues como todo, uno hace corajes con ellos luego se contenta uno, a veces se pone a jugar uno con ellos y se está uno riendo, como una familia normal de altas y bajas, con corajes, disgustos y risas, como cualquier familia, se los demuestro con mi semblante y mi forma de ser, cuando ando de buenas como ahorita platicar y jugar con los niños”.

Actividades cotidianas. Expresa que antes no realizaba actividades más que trabajar porque necesitaba descansar mucho para no tener accidentes y ahora va a clases de guitarra y zumba, clases que lo hacen sentir bien porque tiene amistades.

“Lo normal para descansar... ya ves que mi trabajo en sí era muy pesado, sobre todo en las desveladas de que si no duermo bien y no descanso bien pues al rato está un accidente al día y yo gracias a Dios nunca tuve un accidente, porque siempre trate de descansar todo el tiempo que más se pudo. No hacia ejercicio para nada, no, mi trabajo era muy pesado y lo que quería era descansar, no andar haciendo actividades, nada”.

“Pues voy a una escuela para adultos mayores de la tercera edad, el lunes, miércoles y viernes voy a zumba y martes y jueves a guitarra, hay me la llevo dedicándole un poco de tiempo a eso. Si pero cuántos años duré sin tocar la guitarra, sin verla nada más, sobretodo en eso, lo que quería yo era llegar y descansar. Tengo como 1 año, año y medios que empecé a esa actividad y hasta la fecha acabo de meter mis papeles para seguir otra vez a los cursos”.

“Bien, muy bien porque tengo amistades, esas amistades hacen convivios, son bonitos porque se pone uno a bailar, platicar, convivir con las amistades de la edad de uno y me la llevo tranquilo”.

Sueño. Mientras trabajó su ciclo de sueño se veía alterado porque tenía que dormir muchas horas cuando le era posible y en el horario que fuera, ahora duerme 8 horas y se levanta al baño porque un dolor en el costado le avisa.

“Pues dormía muchas horas, pero no había hora, dormía ya fuera mañana, tarde y noche, cuando se podía, y dormía lo que se pudiera también, a trabajar y a dormir, así le hacía yo... Por lo regular me acuesto a las 10:00 o 10:30, ya estoy dormido y me levanto a las 7:00. Me despierto solo para ir al baño como a las 4:00 ó 5:00 y ya después me vuelvo a dormir. Me levanta la necesidad de ir al baño, me da un dolor como si algo se me clavara en el costado.

A excepción de que tenga que hacer una actividad o que tenga que ir a algún lado pues ya no me duermo”.

Alimentación. Durante los años que estaba trabajando comía en el tiempo que le daban al pasaje para hacerlo y dependiendo del tiempo que tuvieran de terminal a terminal, además de preocuparse si iba a alcanzar a comer. Actualmente lleva a cabo 3 comidas, destaca la carne como su comida preferida y toma café con azúcar en la mañana y la tarde. El sabor que se destaca es el dulce, al mismo tiempo que la adicción al tabaco y por muchos años al alcohol.

“En la ruta pues lógico hay que dar tiempo de comida por ejemplo 30 minutos o de ir a al sanitario 10 minutos en lo que subía pasaje y bajaba pasaje...dónde tocaba el alimento unos 30 o 20 minutos, según el tiempo que trajéramos de terminal a terminal y dependiendo de eso es cómo dábamos tiempo de comer y se le anticipaba al pasaje que no se tardara de más porque si no los íbamos a dejar”.

“Hago Tres, en la mañana mi desayuno, a la 1 o 2 estamos comiendo y a las 7 u 8 ya estamos cenando. En las comidas lo normal, y en las mañanas mi café con leche y pan, unos huevos, y si se me ofrece me hecho un taco de guisado de la comida del día anterior, depende del hambre y de que quedó. La comida que más se me gustan son las milanesas, la carne asada, y guisados que hacen aquí a veces si me gustan y a veces no, me los como muy a fuerzas, tomo agua lo normal y por lo regular tomo café soluble, tengo muchos años que tomo café. En la mañana y en la noche mi café con leche y mi pan y como a las 5 o 6 mi café con azúcar normal.

yo pesaba más porque la comida nos la regalaban a donde fuéramos y le empacábamos duro, pero como ahora si me cuesta la comida pues ya no como tanto... Pues ahora ya no tengo que pensar que a qué hora voy a llegar y si voy a alcanzar a comer, ya estoy aquí bien campechano no ya no aguanto, con eso de que a los diabéticos nos da más hambre. Me da mucha hambre y a las 6 o 7 ya estoy cenando, pero cuando comemos más tarde pues ya no me da tanta. Después de comer, como a las 2 o 3 horas ya ando buscando que comer, una fruta, un taco, un pan con mermelada, una torta de plátano, en fin, ando buscando algo de comer.

“Si, como más de 200 años, fumé muchísimo, como más de 50 años, y trabajando era cuando consumía más cigarros, tanto de mañana como de noche a la hora que fuera. Llegue a fumarme cajetilla y media en un día. Fui a tres secesiones de terapia y ahí con tres clases nos dijo –fumen hoy todo lo que quieran hasta las 12 de la noche y ya mañana no- y de ahí para adelante, y si gracias a Dios lo pude dejar. Yo ya tenía la conciencia de que lo quería dejar porque me olían mucho las manos a cigarro, mi aliento olía mucho y me sofocaba yo mucho y al acercarme a las personas me daba pena acercarme a las personas, porque es

muy feo el olor del cigarro para las personas que no fuman, y ahora ya lo percibo más, se te desarrolla el olfato porque fumando no”.

“Si tome muchísimo, antes y después de casado, tomaba mucho, me caía de borracho, no sabía dónde me quedaba, donde me dormía yo. Deje de tomar por mi trabajo porque tenía que estar yo bien en mis cinco sentidos... a mí no me convenía porque dejaban a un chofer suplente y dejás de trabajar horas”.

Diabetes. Le diagnosticaron diabetes con estudios que le realizaban en su trabajo, ante el diagnóstico toma medicamento en la mañana y en la noche, no sigue la dieta, toma como tratamiento alternativo a las pastillas hipoglucemiantes, el wereke. Considera que es diabético como consecuencia de los diferentes “sustos” que se llevó durante el tiempo que trabajó.

“Me la diagnosticaron por medio de exámenes, porque en el trabajo nos hacían exámenes para la licencia federal para el resello, nos checaban cada 2 años y ahí fue donde salió que estaba diabético, pues en el 96 me tocaba resello y ahí me diagnosticaron que tenía yo Diabetes...Nada, ningún cambio todo fue normal, seguí la vida normalmente, ¡no por ser diabólico me voy a dar un balazo! Me dijeron que era diabólico y que nunca se me iba a componer esa enfermedad, seguí tomando la vida tal como venía. Pues me sentí mal porque al decirte –no se preocupe esta enfermedad no se le quita, la va a tener de por vida, pero llevando medicamentos va a estar muy bien- primero me desmoralizaron y después me dieron aliento y hay me la lleve.

Yo digo que soy diabético porque es la verdad, para que negar, no es una enfermedad del otro mundo, la tiene muchísima gente...trato de no tomarla mucho en cuenta porque muchas veces entre más caso le haces a la enfermedad es peor; en las mañanas yo sé que tengo diabetes, me tomo mis pastillas y ya no le hago más caso. Los médicos en el seguro me dieron tratamiento. Lo único que me tomo es el wereke, que me lo recomendaron halla en Sonora que era muy bueno para controlar la diabetes y la gota.

Yo le achaco a pues tantos sustos que se lleva uno en carretera, posiblemente uno de esos fue el que me ocasionó la diabetes, porque mi mamá nunca fue diabética, la que fue diabética fue mi abuela y yo pues tantos años que duré normal, hasta que se me diagnosticó hay que aceptarlo, ya que. Según me comentan que todos tenemos azúcar pero se dispara ya cuando hay algún susto, algún disgusto muy fuerte...”

El participante presenta variaciones en glucosa cuando se enoja, como antecedentes en enfermedades tiene que lo internaron a los 24 años porque se le hinchó el hígado, presenta gota desde hace aproximadamente 26 años, y consecuencia de la diabetes presenta gastritis, vista cansada y dolor en cadera.

“Pues sí con los que corajes, hay veces que son inesperados y sale un poquito elevada el azúcar fuera de ahí normal. Yo me siento bien, me siento normal y he tenido 158 de azúcar, después 135 y ahí me la llevo, no ha habido una variante más porque me controlo con el medicamento que me dan en el seguro y con el que me tomo yo, el wereke.

Si porque tomaba yo mucho, si me internaron porque se me hinchó el hígado, como hasta la segunda costilla de abajo hacia arriba y me costaba mucho respirar, porque yo tomaba muchísimo y fue que entre Guillermina y mi mamá me internaron como 15 días, al grado que los médicos le dijeron a mi mamá y me acuerdo muy bien de eso -¡Qué consiguieran el sacerdote! porque ya no vivía yo- y mira, no me tocaba, tenía yo en ese tiempo como unos 24 años, desde esa edad Guillermina hubiera sido viuda. Yo tengo gota también; desde el 85, 86 tengo gota y empecé a tomar el wereke y me ha controlado muchísimo. Últimamente la gastritis porque ya por la edad el organismo hay muchas cosas que ya no aguanta, pero me tomo mis pastillas, tendré como unos tres años con malestares, ahora la pienso para irme a dormir por las agruras o la gastritis y me tengo que tomar mi pastilla de omeprazol. Otra cosa pues no, vista es solo vista cansada y lo único que si es que duro sentado y me cuesta trabajo levantarme porque se me entume la cadera por tantos años que dure sentado manejando”.

Consejo. “Que se cuiden, es una recomendación que el médico da siempre, que se cuiden. Tener cuidados en la vida, no hacer corajes, no tener impresiones, yo me imagino que me dio por un susto donde vez la muerte así en un instante, cuidar su organismo que es una maravilla, sobre todo porque el páncreas deja de trabajar y le da a uno lo diabólico. Pero bueno ya cuando te llega te toca”.

Participante 8

Datos generales. Originario del Distrito federal ha vivido 53 años en su domicilio actual, estudió hasta tercero de secundaria y trabajó en una fábrica mucho tiempo, actualmente trabaja con su esposa e hijo en un taller familiar de costura.

“...tengo actualmente 57 años, nací de padres que tuvieron conflictos en su matrimonio, que tenían problemas...estudié hasta el 3ro de secundaria y no estoy muy conforme; mi mamá quería que estudiara y me preparara, ella tenía muchas esperanzas e ilusiones, creo que para lo que hice cumplí, pero siento que me hizo falta hacer unas cosillas, ya ni llorar es bueno...en septiembre son 53 años de vivir aquí con intervalos desde que llegué como a los 5 años... y ahora trabajo con mi esposa e hijo en un taller de costura, de ahí nos mantenemos...”

Familia de origen. Se relacionó con su madre y con su hermano mayor, es el menor de 4 hermanos, dos mujeres y dos hombres. De pequeño siguió a su padre hasta que no toleró la forma en que os trataba.

“...mi mamá era un poquito dirán celosa pero también de un padre que nunca se midió pues, veía a una chamaca y daba el jalón y se iba, importándole que estuviéramos nosotros. Entonces mi mamá pues si se enojaba, y el de momento se fue con una señora con la cuál empezó a hacer vida, una vida ya alejada de nosotros pues yo tenía 5 años y se fue, lo veía yo ¿qué será? cada 20, cada mes, mes y medio. En esa primera época pues yo lo veía que era bueno con nosotros y yo quería andar con él y después regresa con nosotros y regresa a vivir ya tenía yo cómo 10 años, ahí fue donde conocí que a él no le importábamos. Él era muy autoritario, que siempre decía: esto yo lo digo y porque lo digo yo es ley...siempre mi papá le pegó a mi mamá, él empezó a decir que éramos unos buitres y de ahí ya empecé a decir mi padre ya no vale la pena que uno lo quiera, yo sentía que si lo quería, que para mí significaba mucho, pero también llegó el momento en que dije, ya te fuiste saliendo de mi corazón... dormíamos en una sola pieza mis hermanas y yo, más que nada de 4 hermanos nos dividimos 2 hermanos y 2 hermanos. Dos hermanos como que les vale gorro, como mi hermano que a la vez te digo que si me desespera...Después lo que él hizo fue el cinismo de fincar la parte de halla adelante, la parte de arriba que porque se iba a traer a su querida ... ya cuando empecé a ver eso ya tenía yo 15 años... él le llamaba mantenernos a dar una miseria, una miseria que a mi mamá nunca le alcanzaba ella tenía que ir a ver que hacía para rendir, ella tenía que lavar ropa, planchar para poder a completar, lo único de eso es que nunca y padecí hambre, nunca supe lo que fue dormirme con el ansia de decir hoy no comí. Mi mamá siempre era la que mediaba con nosotros, fue todo para mí madre, padre, un ser reservado que no tan fácil me acarició, yo creo que en ese tiempo era así, era demostrar el amor así, porque yo sentía que si no, mi mamá me quería y me quiso demasiado, yo creo que yo llené su corazón porque yo veía en su cara la alegría que le daba verme, no más de

ver su cara yo decía cuanto me quiere pero nunca me agarró, que me haya abrazado y me haya dicho cuanto te quiero, nunca.

Con mi padre no hubo acercamiento, se le quería por ser el padre y nada más, mi madre nos dio una orientación a lo que ella podía y yo digo que fue la más mala del mundo porque siempre estaba al pendiente, no me dejaba porque me quería”

Familia formada. Su familia se conforma por su esposa con la que cumplirá 33 años de casado, tuvo 4 hijos, la mayor falleció y causó un dolor en la pareja, su hijo mayor lo describe como tranquilo, otro hijo rebelde y la hija menor es adoptada. Dice que ninguno de sus hijos es como la hija que perdió.

“Ahorita, vamos a cumplir 33 en abril, es poquito tiempo, ya imagínate de conocernos ya 39 años porque fueron 6 años de noviazgo...y no me arrepiento y no me arrepentiré de tenerla y ella también me ha demostrado que me quiere y muchas cosas, no me equivoqué, ella ha sido mi complemento. Hemos tenido muchos problemas como todos los matrimonios, ha sido bonito con sus altas y bajas.

Pues luego tuvimos a nuestra hija la más grande, que bueno ella murió en un accidente cuando estaba muy chica, tenía como 12 años, y pues creo que mi esposa nunca ha superado lo de mi niña Heidi, pues ella ahorita ya tendría como 32 , 33 años y pues se llevaba como 2 años con mi otro hijo, el que ahora es el mayor, pues fue algo muy difícil ella quedo en el hospital con respiración artificial y pues yo tome la decisión de no seguir, yo quería mucho a mi Heidi y la extraño mucho, incluso ahí en mi armario tengo unas cosas que eran de ella y de repente cuando estoy muy triste y me acuerdo de ella, pues la veo sin que mi esposa las vea y hasta en ocasiones me he puesto a llorar. Pero si mi esposa no lo ha superado siempre quiso mucho a su niña.

Bueno y de mis otros hijos te puedo decir que Tesan el que seguía de mi hija le afectó mucho, porque toda su infancia no tuvo la atención, ni de echar su dolor y ahora lo que tiene él es que es muy tranquilo. De Jesús, nació con una rebeldía, el fue concebido en un momento no ideal y nació como siempre enojado con la vida, porque nosotros estábamos más metidos en nuestros problemas y no le dimos la debida atención. Porque con Tesan hice de hacer un equipo de futbol y llevarlo a jugar y con Jesús no, lo deje al aire. Y bueno de la más chica, ella es adoptada y apenas le dijimos, de ella no sé porque su carácter es así, ella era de las que no podía estar quieta y pues empezó deporte y ya bajó los niveles de hiperactividad. Los tres han sido amorosos pero como mi hija no”.

Descripción personal y creencias. El participante se describe como de dos polos, contento y enojado, considera que la vida es hermosa, se siente realizado,

para él la muerte es algo que tiene que pasar y su cuerpo es dado por Dios y que debe cuidar.

“Pues de dos polos, contento y enojado...La vida es lo más hermoso que hay, siento que me he realizado, llegue a una edad que no pensé llegar, mmm no e cambiaría nada, alomejor lo de mi hija, pero no, y de la muerte pues se que tenemos que dar tarde o temprano, cada día que paso es un día mas de vivir y uno de acercarme a ella....mi cuerpo religiosamente es algo que Dios me dio; físicamente algo que tenemos que cuidar y cuando tenemos enfermedades seguir adelante”.

Emociones. Comenta que su mamá no mostraba sus emociones con abrazos, pero el se daba cuenta que lo quería, resalta que de las emociones que más se le han presentado son el coraje, por su padre y la tristeza por la pérdida de su hija.

“Mi mamá no fue muy expresiva con nosotros, no te apapachaba, no te abrazaba, para esa época los padres no eran abiertos. Huy, coraje y machismo por parte de mi papá. Nos faltó que mi jefa fuera más expresiva, porque lo demostraba pero nunca te apapachaba...no hay uno que diga que poca felicidad, le voy a decir que está loco porque no ha sabido sentir, siento que he tenido muchas alegrías, golpes duros que me han dejado marcado, el que lleva muchos años y todavía lo siento es el de mi hija, no se puede decir que ya lo superé; no siento que haya predominado uno, alomejor coraje de chamaco, en esa época un gran odio, yo tenía ganas de no ser yo”.

Sueño. Durante toda su vida ha dormido de 7 a 8 horas, no tiene problemas para dormir a excepción de que esté preocupado.

“Duermo 7 horas, pero siempre he dormido así casi 8 horas, si iba a una fiesta me levantaba a las 7 y me salía y me iba a caminar en lo que se levantaban los demás. Si puedo en el día me duermo 15 minutos o 30 y ya con eso, aunque ahora ya me da sueño de 8 a 10 y si no estoy haciendo nada cabeceo con pesadez. Y de repente durmiendo me entra el pensamiento su estoy preocupado y ya no me deja dormir, me tengo que levantar, leo y cuando me vuelvo a cansar me duermo”.

Sexualidad. Inició su vida sexual a los 17 años, la considera placentera y con comunicación con su pareja.

“Pues a los 17 años empecé, y claro que me gusto y fue placentera, con mi pareja pues tratar de ser pareja y comunicarnos nuestras inquietudes”.

Alimentación. El participante dice que después del diagnóstico de diabetes su alimentación no cambió mucho y denota que no lleva una dieta rigurosa, destaca que consume alimentos dulces cuando se le antojan y que cuando se excede se siente mal y debe dejarlos

“Alimentación, así que te diga que el cambio fue al 100% o que llevo una dieta, no, porque hay veces que te cuidas tanto y a veces con un susto o que te enojas tanto y también se eleva, yo creo que de algo así te sube más que sin llevar la dieta. Hay otra cosa, hay veces que en la diabetes también necesitas el dulce y conforme pasa el tiempo te aprendes a conocer, hay veces que si debes de llevarla y si a esto y lo otro, pero luego hay bajones y pues hay que comer. Porque de momento que sientes como un escalofrío o una inquietud, la primera vez no sabes pero después sabes que es porque se te bajo la azúcar y conociendo eso si quieres un chocolatito, un helado te lo comes y ya. Un sabor que haya predominado, no, me han gustado chocolate, vainilla, fresa y ahora capuchino, No hay nada que no me guste, dicen “a todo le encuentras”, no hay de que no me guste este sabor. Fumar sí, de 21 a 45 años, porque me gustaba el sabor y tomar si en fiestas y reuniones pero solo eso”.

Diabetes. Describe la diabetes como una oportunidad para cuidarse, ante el diagnóstico se sintió mal, entre los síntomas que tuvo se encuentran sed y necesidad de orinar, tiene 13 años de ser diabético.

“Es una enfermedad que nos permite vivir un poco mejor de lo que vivíamos, nos enseña a no extralimitarnos. Cuando me diagnosticaron me sentía mal, decaído, pero en ese momento pensé que me cayó por descuido y no tomar precauciones. Yo siento que fueron dos cosas, primero mi hija y luego la perrita y el susto en el carro, es que si volamos y se sintió como splash...y ya de ese sustito empecé y como el 10 empecé con la boca seca, sed y ganas de orinar y dije -ha de ser pasajero-me aguanté y ya luego voy a ver a mi amigo doctor para que me tomara el azúcar y si salió, pero me dijo mañana te la tomo en ayunas, para estar más seguros; pero yo ya sabía porque yo ya había leído el inicio de una diabetes y presentaba todos los datos y pues ahora contrólate, no hay de otra... 13 años de ser diabético y con las altas son con las características normales como mucha sed, ganas de ir al baño y pues es muy feo eso de que la gente se aguante a comer...Si había veces que me sentía mal y yo trataba de tratarlo porque luego mi mujer es bien alarmista, pero esto es de que todos los diabéticos debemos de conocernos, se complica en varias formas y cualquier detallito o como cuando comiste algo que no debiste de haber comido, tú sientes. Ahorita me he mantenido en 100 y dos veces que sentí fue cuando comí pastel de chocolate, sabrosísimo pero al día siguiente me sentía bien mal”.

Entre los antecedentes en enfermedades se encuentran gripes frecuentes en la adolescencia, golpes en piernas, desvío de tabique y casi desprendimiento de la retina. Entre las complicaciones de la diabetes considera al pie diabético, una infección en hueso y manchas en el pulmón.

“De niño normales, sarampión, me salió una bola de quien sabe que era, y fiebre., a los 16 años me enfermaba de gripe hasta que un señor me dijo que me bañara con agua fría porque yo estaba en esa época de que te da y se te quita, me bañé y de ahí poco me enfermo 1 o 2 días, normal. Cuando estaba de 18 años me rompieron la rodilla en el futbol, me encantó porque me jugaba como 3 partidos y otra cascarita; esa vez de que me rompieron la rodilla pues no pasó nada porque estaba sano y la nariz me dieron un codazo y el tabique quedo así enfrente de mi ojo, ahí lo metí y noté que de momento me bajaba algo amargo. Otra fue que con balón al dar el golpe no sé como venía y pues por poquito se me desprende la retina, pero si he tenido de esos golecitos, lo demás era por el puro deporte, dolor de piernas por jugar sin espinilleras y ahora se ven los golpes en las piernas.

“Cuando empecé con la diabetes, el pie diabético se me puso negro, todo feo y decía es la diabetes, este doctor amigo ya me dio una crema que me ha levantado porque mi pie estaba negro, brillante con la piel delgada y ahorita ya llevo tiempo poniéndomela y ya está solo amarrotada, pero es porque este médico es el alma porque si fuera por los del seguro, no, nada porque nunca te dicen nada. Del pulmón a mitad de año pensé que era un dolor, pero me empezó a brotar algo así como si fuera un palo de escoba y luego como que se me encapsuló y salía pus, mi amigo el médico me dio tratamiento pero me mando a oncología...y me dijo el médico lo que tiene no es cancerígeno, pero lo que tiene es por dentro es una infección en el hueso de la clavícula. Y antes con el pulmón me habían mandado a hacer mi revisión de corazón por las cuestiones de mi diabetes, que me saca la placa del corazón y atrás una mancha negra en el pulmón y podía ser cáncer; me mandó con el especialista de los pulmones, me observó 1 año 3 meses porque no se veía que crecía, manda una tomografía, salen dos manchas en un pulmón y en el otro, me mandó con otro doctor, me opero para estudiarlo y salió benigno en el primer pulmón y no quiso operar en el otro porque es benigno y si no da molestias pues no había porque. Pero ya tengo 4 años, pero cuando me operó de uno yo decía que me opere los dos, pero si con que iba a respirar. Y me dijo que era consecuencia de la diabetes”.

Aconseja a las personas: *“Que se cuidaran y tratar de vivir una vida sana. Nadie experimenta en cabeza ajena. Es como cuando dices q un chamaco, no fumes te va a hacer daño, hasta que no pasa decimos, cuánta razón había”.*

Participante 9

Datos generales. Nació en Zacatlán, Puebla; tiene 66 años y más de 40 años de radicar en el Distrito Federal, estudió hasta el 2do año de secundaria pero le hubiera gustado ser médico y es ama de casa; en general para ella la infancia fue bonita porque la pasó con su padres unidos.

“Nací en Zacatlán Puebla, toda mi niñez e infancia la pase en mi pueblo. Lo que yo recuerdo de mi infancia fue una infancia bonita porque vivimos al lado de nuestros padres, que yo creo que es la base principal, cuando los padres están unidos, pues ellos luchaban fuertemente para darnos de comer, vestido, escuela; no te podía decir que hicimos carrera, apenas teníamos la primaria, yo aquí vine a hacer la secundaria para adultos y ahí me quedé, nada más”.

“Me siento mal por no haber estudiado. Si hubiera estudiado algo en la vida me hubiera gustado ser médico y si no de perdida enfermera, pero ya casada no es lo mismo, porque el esposo te pone muchas trabas. Yo pasé en ese tiempo problemas muy grandes porque no me sentía apoyada. Yo me echo la culpa porque no hice más por estudiar, es el casamiento o el estudio, no puedes tener las dos”.

Nacimiento. No recuerda que su madre le hablara de cómo fue su embarazo, cuando ella iba a nacer.

“Ella nunca hablaba, en ese tiempo nunca se hablaba de sexo, embarazo, frente a las hijas, que yo le hubiera preguntado nunca le contestaban a uno”.

“Por mi mamá no, cuando mi mamá tuvo a sus hijos ni nos dábamos cuenta cuando estaba embarazada, se iba y regresaba con su muñequita y te decían es tu hermanita”.

Familia de origen. La relación con sus hermanas fue cercana en lo que se refiere a las que eran de su edad, mientras con las mayores si vivían con ellos la regañaban y las que ya no vivían eran tratados como visitas, manifestando que con las que no estaban cercanas no había un cariño.

“Yo soy la sexta, fuimos 12 hermanos y aunque éramos muy pobres, de todas maneras mi mamá luchaba por darnos de comer a esa cantidad de hijos. Fuimos 11 mujeres y 1 hombre, una niña murió chiquita y de esos 12 partos quedamos 11, nos llevamos bien pero yo creo que fuimos los más cercanos, por ejemplo: la que me seguía a mi o a la que yo seguía de

edades, porque las grandes nos regañaban y hasta nos pegaban porque no les obedecíamos o no hacíamos las cosas y así no hay un cariño y con mis hermanas cercas de mi edad jugábamos, y con mi hermana la mayor iba de visita y eso era”.

Familia formada. Actualmente vive con su esposo y con su hijo, considera que su hijo es dedicado en la escuela, siempre se ha llevado bien con él y le preocupa que no se titula o entra a trabajar por la edad que tiene. En lo que se refiere a su esposo considera que han vivido pacíficamente con sus pequeñas discusiones porque ella estudió en contra de su voluntad ya que era inseguro, menciona que le suplicó trabajar pero nunca la dejó. Considera que su papel en la familia es como enfermera, limpia pisos, cocinera, administradora, ver que se hagan los pagos; desde su infancia ha sido instruida en la religión católica y trata de seguirla acudiendo a misa porque encuentra una paz o como que alguien está cerca, se siente bien y contenta. Cuando su hijo tenía 10 meses ella recuerda que pasó un susto porque le tocó vivir el terremoto de 1985 en la zona de Tlatelolco.

“Me casé a los 22 años, yo me vine con mi madrina de confirmación porque a mi mamá le daba mucha confianza y ya en México fue como conocí a mi esposo, duramos como 2 años de novios porque mi madrina me regresó con mis papás y al intentar irme dijo mi novio que iba a ir a hablar para pedirme y que nos casáramos. Cuando estuvimos de novios fuimos muy tranquilos, mi madrina era muy estricta y nos dejaba platicar ahí en la casa a la vista de ella, era una persona grande que vivía en la ciudad pero era como de provincia.

Aquí en la casa somos tres, mi esposo, mi hijo y yo. Mi hijo ha sido muy dedicado a su estudio, siempre estuve al tanto de él en la escuela y siempre me ha respondido bien, ahorita le ha flojeado al interés por titularse, me preocupa mucho porque anda que no se inscribe en su curso y tiene trabajos temporales pero nada fijo pero siempre fue muy estudioso, respetuoso, no tiene ningún vicio ni amigüero. Con el no tenemos ningún problema y nos hemos llevado bien, esa ha sido la convivencia que hemos llevado los tres.

Nosotros vivimos pacíficamente, pero todos los matrimonios tienen sus pequeñas discusiones, no quiso que trabajar y me quedó pero no es fácil porque hay que ver todo lo de una casa, así se lleva un matrimonio.

Soy la enfermera, la que limpia los pisos, cocinera, administradora para que rinda el dinero, ver que se hagan los pagos, porque si no soy yo el no puede porque anda ocupado. Yo quería estudiar y trabajar pero mi esposo me dijo, te querías casar, entonces dedícate a tu casa y era porque yo necesitaba ocupar mi tiempo en algo, se lo supliqué de mil maneras pero nunca ha sido de la idea de que yo trabaje, estudie, del poquito tiempo que logré

estudiar algo fue en contra de su voluntad y eran regañones todos los días; cuando un hombre tiene una inseguridad ya no se compone.

Yo estaba radicando cuando nació mi hijo ahí en Tlatelolco, tenía 10 meses mi hijo cuando lo del sismo y el nació el día de la explosión de San Juan Ixhuantepec en los depósitos de PEMEX, mi esposo decidió cambiarse a la que desde hace 25 años es mi casa cerca de la zona de metro carrera”.

Descripción personal y creencias. Se describe como una persona con buenos principios desde su formación familiar, honesta y honrada. Su vida le gusta, no le cambiaría algún aspecto a menos que perdiera a alguno de sus familiares, considera a la muerte algo natural que hay que asimilar; el cuerpo es algo que cuidar y le permite sentirse viva y su creencia religiosa desde joven es la católica.

“Mi manera de pensar, pues yo traigo unos principios que hay que ser honrada, ser honesta con los demás, ni te doy ni te quito, no tomar ventaja ni con mi familia ni con mi esposo si algo tiene un costo no tengo porque aumentarle y uno trae eso me lo han enseñado mis padres en la casa porque ve esos ejemplos. Yo estoy a gusto con la situación que me tocó como hija, como hermana, como esposa, como madre. Porque siempre hay que saber sobrellevar y darle un buen ejemplo a los hijos”.

“A estas alturas ya no le cambiaría a mi vida, le cambiaría si alguien de mis dos seres queridos me llegara a faltar, eso si me cambiaría la vida, porque sin ellos no tendría motivaciones para salir y eso me cambiaría la vida, una pena. La muerte es algo natural que tarde o temprano va a pasar y debemos de aceptar las cosas como se presenten, alomejor me contradigo con lo que acabo de decir, pero es algo que llega y no hay nadie que se escape de eso, se van los padres y es lo más duro y después la pérdida de un hijo o esposo y hay que asimilar. Se presenta la muerte y pienso que no sea yo la que me quede porque sería sufrir mucho... Tomando en cuenta desde el día que uno nace, los padres cuidan a ese ser que acaba de nacer y a medida que va uno creciendo los padres nos enseñan a cuidarlo y a respetarlo, mi cuerpo es muy mío y algo prohibido para los demás y voy a cuidar mi mano, una pierna, mi rostro. Es para exhibirlo para saber que vivo y que existo y ocupo un lugar en el planeta”.

“Desde chica daba doctrina haya en el pueblo, aquí voy a misa en día festivo, al santísimo y voy porque encuentras una paz porque tienes a alguien que está cerca de ti todo el tiempo, siento que no estás sola, si haces oración encuentras la paz en tu interior, te sientes bien, te sientes contenta”.

Emociones. La participante dice que su más grande satisfacción son las cosas que ha logrado y su familia, pero que le daría miedo quedarse sola.

“Mi emoción más grande es saberme madre, que tengo un hijo y un esposo porque el matrimonio no se les da a todos y somos pocos los privilegiados. Me siento querida por todos y esa es una satisfacción. Pues me daría miedo quedarme sola y perder a mi familia, porque lo tiene uno todo y de repente nada, sería el terror de perderlos. Me hace sentir bien que tengo una familia donde nos entendemos, si hay una buena comunicación pues hace que nos llevemos bien y nos llevamos bien, con mis hermanos nos queremos y nos tenemos confianza, sentimos apoyo del uno al otro”.

Actividades cotidianas. Sus actividades diarias se enfocan en las tareas del hogar y atender a su familia.

“Mis actividades no son muchas, atender mi hogar, preocuparme por darle a mi familia las atenciones que necesitan, yo estoy al cuidado de ellos porque salen y lo que hago es dedicarme a las tareas de mi casa, pagos de servicios y nunca me salgo a dar la vuelta porque me sentiría como perro sin dueño, si salgo voy a lo que voy. Y tres veces por semana hago un ejercicio terapéutico de una hora, voy al mercado, almuerzo y me pongo a hacer mis tareas de la casa. Los días festivos voy a misa. Si salgo con mi familia salimos los tres o los dos y compartimos con la familia y eso me hace una vida ocupada y con distracción”.

Sueño. Duerme de 6 a 7 horas diarias desde que se casó, llega a soñar y tener pesadillas; los días que duerme las horas acostumbradas se siente descansada, pero si no se duerme en el día aunque esté de pie.

“Me duermo a las 11 o 12, a las 6 me levanto, le doy de desayunar a mi esposo, me duermo de 7 a 8, me levanto a hablarme a mi hijo, darle el desayuno, a las 9 me hago mi licuado y me voy al ejercicio. Ese siempre ha sido mi horario de dormir. Pues sueños si, pesadillas pocas veces, si duermo lo suficiente me siento descansada, tranquila, contenta a gusto pero si no duermo porque esté preocupada me estoy durmiendo hasta parada o donde esté. Mi esposo a pasado 12 años con su pierna de ulcera varicosa, pero yo he sufrido a su lado, porque sé que es duro”.

Sexualidad. Su ciclo menstrual inicio entre los 13 o 14 años, tuvo solo un hijo por los problemas que tuvo para embarazarse, tuvo 2 abortos naturales y del segundo la operaron de la matriz.

“Mi ciclo menstrual empezó a los 13 o 14, ya estaba grandecita, mi mamá nunca me dijo y no hablaba delante de los hijos como de un embarazo, menstruación, embarazo o de enfermedades. Yo no sabía cuáles eran los riesgos, los cuidados, la higiene, nada más mi hermana me vio y me dijo te va a pasar cada mes y tienes que tener cuidado de cambiarte. Doloroso no fue y regular, aunque mi hermana me daba que ponerme y menopausia resulta que años anteriores a la fecha cuando se supone te debe de dar, pero después de que nació mi hijo me volví a embarazarme, pero se me mal obro y me quitaron la matriz y de entonces para acá ya no tuve síntomas de menopausia hasta después de los 50 que empecé a tener irritación de carácter y el médico me dio parches, inyecciones y sustituto de hormonas.

“Para embarazarme tardé para embarazarme y se me malogró...me di cuenta porque me dormía en clase y mi ropa me iba quedando más chica porque no tenía otro síntoma y ya tenía 5 meses de embarazo, me hicieron estudios y sale negativo, en el segundo estudio salió que estaba embarazada...total tuve que esperar 14 años para que naciera mi niño y me querían operar, no me operaron, al poco tiempo me volví a embarazarme pero se me volvió a malobrar y aquí seguimos solo con un hijo.

Alimentación. Su madre cocinaba les daba tortillas, frijoles y carne de res, consumía pocas veces a la semana carne y comía lo que estaba a su alcance cuando llegó al D.F. Actualmente no come cosas capeadas o con mucha grasa, cuida su dieta realiza de 3 a 4 comidas, su comida preferida es el pozole, mismo que combina varios sabores y consume refresco de cola, que es lo único dulce que se le antoja.

“...y de comer mi mamá luchaba por darnos lo que se cultivaba, nos daba tortilla frijoles, huevo, carne de vez en cuando y verduras no faltaban porque se cultivaban en la casa. Había hortaliza y les recuerdo a mis hermanas que frente a la casa pasaba un arroyo y mi papá la detenía para la casa, no era agua confiable para tomar, para tomar íbamos al manantial como a 10 o 15 minutos de camino para acarrear el agua para la cocina, tomar y el consumo de la casa y las hortalizas con agua del arroyo y los animales. Hortalizas teníamos de todo porque había mucho terreno, esa es mi infancia. Cuando era niña tal vez deficiente, pero se consumen productos más sanos porque son más frescos como los quelites recién cortados, pero carece uno de comer carne todos los días, por mucho una vez a la semana, se come lo que está al alcance como los nopales con huevo, lentejas, habas, no era como aquí que comes, guisado y frijoles y anteriormente pues si nada más había carne de cerdo pues se comía eso todo el día. Ya estando aquí pues va comiendo uno a su

alcanse, si alcanzó para carne 2 o 3 veces a la semana, si alcanzó para comer pescado alomejor en tiempo de cuaresma, el huevo por mi problema no lo cómo. El dulce no se me antoja, me lo como si acaso una vez al mes.

Todo me cómo pero no se de algo que más se me haya antojado. Si es quesadilla me como una quesadilla, si es carne un taco y si son frijoles una torta de frijoles me la llevo a hacer pero hay muy de vez en cuando. El pozole si me gusta mucho, puedo comer pozole todos los días, si tengo como en el almuerzo, en la comida, y si hay al otro día y como dura una semana pues me lo como. Pues ahora lo que no como son las cosas capeadas porque no podemos comer, eso es ahora, pero cuando era joven no me gustaban las lentejas y ahora me gustan, prefiero un plato de lentejas a la carne porque la carne no me la puedo comer porque esta dura. Porque de los quesos compro hasta de los que no tienen grasa. El sabor yo creo que unas fresas con crema, una carne adobada, pollo adobado, unos chiles en vinagre caseros, me gusta la gelatina y luego mi vicio es que tomo la coca, me tomo un vasito, no más aunque haya más, eso es algo dulce. Y ningún otro refresco me gusta porque si no hay mejor nada, si no hay coca pues tomo agua simple.

Yo tardé mucho y no aceptaba me costaba trabajo y cuando uno lo acepta y lo habla uno con naturalidad esta uno consciente de que hay que cuidarse llevando una dieta, no decir que como soy diabética no voy a comer, porque también no comer sube el azúcar. Se supone que debo de comer 5 veces pero no es cierto que coma yo así, en la mañana me tomo un licuado, después si me quiero comer una rebanada de pan tengo que no comer una tortilla y a medio día una fruta, mi comida tengo que comer más verduras verdes y si a media tarde puedo comer pepino o una jícama, unos pedacitos y a las 9 o 10 te o fruta y con eso me siento bien. Consumiendo un control de alimentos me siento bien”.

Diabetes. En lo respecta a la Diabetes, refiere que 30 años atrás al acudir con el dentista no le sanaban las encías, la mandaron a hacer estudios donde salió con el azúcar alta, estuvo con chequeos médicos y dieta controlando el azúcar y no volviendo a mostrar algún síntoma hasta hace 8 años que se le empezó a declarar. Al principio no aceptaba aunque llevaba una alimentación diferente para controlarla. Ha notado azúcar alta cuando tiene problemas

“Hace como unos 30 años fui con el dentista porque no me sanaban las encías y me mandó a hacer un estudio de la glucosa...Me iba a checar cada 3 o 4 meses, no volví a salir con azúcar hasta hace como 8 años, porque incluso yo doné sangre, pero se me empezó a declarar y yo no lo aceptaba, pero mucho tiempo yo no lo acepté y a pesar de que estaba con control de alimentos, no estaba muy alta 119 y 126, pero rebasando los 110 ya tiene uno la azúcar. Estuve en tratamiento con la nutrióloga, yo seguí comiendo con las indicaciones pero a veces no sé ni porque me sube.

Como un día que tenía yo un problema al otro día me tocaba estudio y con eso tuve para que me subiera, con una infección en la vía urinaria. Cuando llevo algún disgusto si cambia, porque una vez que me llamaron los estafadores y al día siguiente me subió, cuando he pasado impresiones cuando mucho me ha subido en 180 y se lo pude atribuir a lo que como... Ahora sí, luego me doy cuenta cuando la tengo alta porque me da mucho sueño, amanezco con la boca seca, voy a orinar a cada rato porque tomo mucha agua con los medicamentos... Cuando se me baja es como que me da mucha hambre, pero es porque ya se me paso la hora de comer.

Yo no atribuyo la diabetes a que sea una persona gorda porque no rebaso mi peso, lo atribuyo a que venimos de padres diabéticos y hay la posibilidad de que a los hijos se les pueda manifestar y mi mamá tenía diabetes en el mismo nivel que yo. Yo traigo una cardiopatía como mi mamá y pocos son los médicos que me la han descubierto y por eso tomo la aspirina y eso me está indicando de qué me voy a morir porque no tengo síntomas del corazón y es algo que me preocupa. Y tengo el colesterol alto por el azúcar”.

La participante comenta que desde pequeña presentó gripas con poca frecuencia, le afectó la bronquitis, neumonía y padecimientos de las vías urinarias. Actualmente reconoce que tiene diabetes y várices aunque un doctor le dijo que presentaba problemas en varios órganos como vejiga, hígado y vista.

“De chiquita gripas muy rara vez y lo que si me afectó mucho a mí fue la bronquitis y la neumonía, y hasta la fecha. Y padecí mucho tiempo de la vía urinaria, por mucho tiempo estuve en tratamiento y así pasaron muchos años y hasta la fecha los padezco, pero se puede decir que ya lo superé, pero de la bronquitis si hace muchos años se me complicó hasta que me pusieron la vacuna y ya se me controló. Y ahora que me operaron hace tiempo de las várices. Yo no padezco de hipertensión, mi problema es la diabetes con las varices, la mala circulación.

He visto a un doctor que ve con una lamparita los ojos, te conecta un aparato y a la computadora que da el diagnóstico, yo fui como 3 veces y me dijo que tengo problemas en riñones, páncreas, hígado, vejiga, la vista y más cosas, pero yo no siento nada, no me duele nada y el hecho que de vez en cuando me duela la pierna por las varices me es normal...

La verdad yo no sé pero la diabetes es muy misteriosa porque conozco a algunas personas en que el azúcar es muy caprichosa, porque como quien se cuida demasiado tiene la azúcar alta y yo con mi azúcar puedo hacer una vida normal y no sé en qué consiste. Y a eso agrégale la obesidad que se relaciona con los infartos. De mis hermanos, la mayor es diabética, y nada más”.

ANEXO 4

CUADROS DE ANÁLISIS

Participantes

	EDAD	ESCOLARIDAD	OCUPACION	EDO. CIVIL	RELIGION	TIEMPO DE DIABETICO	LUGAR DE NACIMIENTO
1	54 años	Primaria	Ama de casa	Viuda	Católica	15 años	Hidalgo
2	85 años	Sin estudios	Pensionado	Viudo	Católico	35 años	Querétaro
3	50 años	Carrera trunca en Comercio	Vendedora	Separada	Creyente católica	9 años	Michoacán
4	55 años	Carrera en secretariado	Ama de casa	Casada	Católica	22 años	D. F.
5	60 años	Carrera en secretariado	Ama de casa	Casada	Católica	16 años	D. F.
6	58 años	Lic. enfermería	Pensionada	Soltera	Católica	12 años	D. F.
7	67 años	Secundaria	Pensionado	Casado	Católico	17 años	D. F.
8	57 años	Secundaria	Costurero	Casado	Católico	10 años	D. F.
9	66 años	Secundaria	Ama de casa	Casada	Católica	8 años	Puebla

Nacimiento

Participante	Embarazo	Nacimiento	Complicaciones	Infancia
1	-	-	-	-
2	-	-	-	-
3	-	Asistido partera	-	-
4	-	-	-	Triste
5	Inquieta	Normal (Nació de pies)	Pie plano	Bonita
6	Sin problemas	Normal	No	Normal/restringida
7	No preguntó	-	-	No recuerda
8	-	-	Ninguna	Triste
9	-	-	-	Bonita

Familia de origen

Participante	Relación padres	Padre	Madre	No. Hermanos	Relación Hermanos	Lugar que ocupa
1	Casados	Quiere estar con el	Quiere estar con ella	7	Lejanos	2/7
2	Casados	-	-	8	Fallecidos	8/8
3	Casados	Falleció	La educo	8	Cercana con la mayor.	6/8
4	Separados	Lejana Alcohólico	Cercana	6	Problema hermana	1/8
5	Casados	Cercana Alcohólico	Cercana	4	Problema hermana	3/4
6	Casados	Lejana en niñez, cercana ahora	Lejana	10	Buena relación	3/10
7	Separados	Padre hijo	Madre hijo	0	Primos y amigos	1
8	Separados	Alcohólico	Cercana no cariñosa	4	Problema hermano	4/4
9	Casados	Lejana	Lejana	12	Cercana hermanas de la edad	6/12

Familia Formada

Participante	Pareja	Relación Pareja	No. Hijos	Relación hijos
1	Esposo	No se hizo cargo de los hijos	3	Cercana
2	Esposa	Falleció	1	Vive con ella
3	Esposo	Separados	3	Buenos hijos
4	Esposo	Es su apoyo	3	Desconsiderados
5	Esposo	Individualista	3	1 dependiente
6	Soltera con pareja	Buena	1	Bien
7	Esposa	Bien	3	1 siempre lo regaña, 1 fallecido, 1 vive con el
8	Esposa	Buena	4	1 fallecido, 3 en casa
9	Esposo	Inseguro	1	Bien

Descripción personal y creencias

Participante	Cómo se describe	A quién se parece	Vida	Muerte	Cuerpo
1	Enojona	-	-	-	-
2	-	-	-	-	No sabe
3	Alegre	Mamá	Le gusta	Final	Importante
4	Alegre Enojona	-	Difícil	Miedo	Defectuoso
5	Independiente, perfeccionista, enojona	Papá	-	-	Maravilloso
6	Alegre Enojona	-	Le gusta	Miedo algo que pasa	Maquina sabia
7	Enojón	Nadie	Bonita	Tiene que pasar	Maravilloso
8	Alegre Enojón	-	Hermosa	Tiene que pasar	Dios lo da y se cuida
9	Buenos principios	Padres	No cambiaria	Asimilar	Para sentirse viva

Emociones

Participante	Emoción	Sabor
1	Enojo	Dulce
2	Miedo	Dulce
3	Tristeza, Enajo, Alegría	Dulce
4	Tristeza, Enajo	Dulce
5	Alegría	Dulce
6	Alegría, Tristeza	Dulce
7	Tristeza, Enajo	Dulce
8	Tristeza, Enajo	Dulce
9	Satisfacción, Miedo	Dulce

Sexualidad

Participante	Inicio Menstruación	Menopausia	Embarazos	Abortos	Inicio vida sexual
1	-	-	3	-	-
2	-	-	-	-	-
3	9 años	27 años	4	1	Casada
4	Chica	54	3	0	Casada
5	Chica	53 años	3	0	Casada
6	10 años	50 años	1	0	27 años
7	-	-	-	-	Joven
8	-	-	-	-	17 años
9	13 años	53 años	3	2	Casada

Diabetes

Participante	Causa	Tratamiento	Antecedentes	Consecuencias
1	Susto	Pastillas e Insulina	Delirios	
2	Susto	Pastillas	Enf. estomago	Infecciones vías urinarias, incontinencia, próstata degenerada, pie diabético, Parkinson, tos.
3	Herencia, susto, alimentación	Pastillas y productos naturales	Operaciones ombligo, problema renal, embarazos riesgosos, prolactina alta.	Pie diabético e infecciones en vías urinarias.
4	Herencia, alimentación	Pastillas e Insulina	Uñas enterradas y gripas	Neuropatía, Cushie, pie diabético, problema renal.
5	Herencia	Pastillas e Insulina	Pie plano, dolor de huesos.	Perdida dentadura, disminución vista, pie diabético, infecciones en vías urinarias
6	Herencia, alimentación, susto	Pastillas e Insulina	-	Pie diabético, infecciones, disminución de la visión
7	Susto	Pastillas y wereke	Problema hígado y gota	Dolor cadera y gastritis
8	Susto, enojo	Pastillas	Gripas	Pie diabético, infección clavícula, manchas pulmón
9	Herencia	Pastillas	Bronquitis y abortos	Varices, infecciones vías urinarias