





Vivir con diabetes

Experiencias del pueblo maya de Xocén



Vivir con diabetes

Experiencias del pueblo maya de Xocén

Guadalupe López Reyes
Christian H. Rasmussen
y Diabéticos de Xocén



Título original:

Vivir con diabetes. Experiencias del pueblo maya de Xocén.

Imágenes de portada y contraportada:

Bordados de la comunidad de Xocen

Los bordados en la portada, contraportada y dentro del texto son con diseño y bordado de Elena Martínez Bolio

Diseño de cubierta e interiores:

Miriam E. Pérez Ballesteros

1ª Edición 2018

D.R. Guadalupe López Reyes

D.R. Christian H. Rasmussen

ISBN:XXXXXXXXXX

Este libro no puede ser reproducido total o parcialmente sin autorización escrita del titular del copyright.

Hecho en México

Contenido

INTRODUCCIÓN Y CONTENIDO

Vivir con diabetes	11
Diabetes en números	13
¡A comer!	16

DIABETES EN XOCÉN

Vivir con diabetes	19
Librada Noh May	23
Guadalupe Ac Dzul	45
Teodoro Canul Chulin	57
Julia Ciau Dzib y Marcelina May Ciau.	63
Rosalinda Canul Pech	69
Reynalda Citul Ku, y José Noh	77
Florencia Dzib Couoh	85
Geronimo Dzib Tun	95
Socorro Dzib Uu	109
Cayetano Ku Citul	119
Basilía May Nahuat	129
Pablo May Cauich	139
Dominga Poot Tuyub	151
Pedro Nahuat Dzib	159
Maclovía Canul Ay	169

Si tienes uno o más de estos



DESEOS CONTINUOS DE ORINAR

TODO EL DÍA
SENSACIÓN DE
CANSANCIO



INFECCIONES CONSTANTES
VAGINALES.



PÉRDIDA DE PESO



HORMIGUERO EN PIERN
Y BRAZOS.



sintomas acude al médico



ERNAS



Vivir con diabetes

Vivir con diabetes no es cualquier cosa.

Es darse cuenta que nunca te vas a curar completamente. Si realizas eso, puedes aprender de vivir con tu diabetes. Si lo aprende puedes lograr vivir una vida tranquila, gozando todas las maravillas que la vida todavía te puedes ofrecer: – Vivir con tus queridos, comer bien, gozar un bello atardecer después de una lluvia torrenseal. Las posibilidades son infinitos.

En las siguientes páginas puedes leer y conocer las experiencias de como 17 personas han aprendido vivir con su diabetes. Las entrevista fueron realizadas por la doctora Guadalupe López Reyes. Por mas de 10 años ha estado a cargo del Centro de Salud de la SSY (Servicios de Salud de Yucatán, del Gobierno del Estado de Yucatán). Conoce bien a todos los ‘enfemos’ del pueblo. Ha visto y consultado a los entrevistados, desde el primer momento que se manifestó su diabetes.

En consultas periódicas y programadas ha orientado y en unos casos consolado a los personas, ya diagnosticados como pacientes. Unos siguieron sus consejos, otros buscaron alternativas. Pero todos tenían que aprender vivir con su nuevo estado de salud. ¡Cada uno con su cruz!

En las entrevistas la doctora Guadalupe ha enfocado en verlas no como ‘pacientes’ sino como seres humanos y personas, a quien les tocó lidiar con una enfermedad que que no se cura y puede ser mortal, si no se cuida.

Las entrevistas fueron realizadas con el fin de mostrar a personas que hoy están en riesgo de ser alcanzadas por la diabetes que sí pueden evitarlo; y que si les alcanza, pueden aprender convivir con la diabetes. Las entrevistas fueron transcritas de grabaciones realizadas en los meses de agosto-septiembre 2017. A tres personas se hizo videograbaciones.

El trabajo fue realizado en colaboración con el equipo del proyecto Utsil kuxtal –Sanamente Maya, que ha trabajado en Xocén desde septiembre 2015. El Proyecto esta financiado por la Fundación *World Diabetes Foundation*– Fundación Mundial de Diabetes.

Christian H. Rasmussen

Xocén, abril 2018

Diabetes en números

La diabetes y lo que conlleva esta en todo el mundo y lleva a ricos como pobres. A ver como Xocén se compara con el resto del mundo.

Mucha gente no es consciente que está en camino de ser diabética, o ya lo es. Casi la mitad (46%) de los adultos con diabetes no realiza alguna medida preventiva para retrasar o evitar complicaciones. ¡Hasta que ya es tarde!

El dinero para publicar el libro que tienes a mano viene de una fundación de Dinamarca. A ver de cómo se pinta en cuadro allá:

En Dinamarca. 4,4 % de la población, (2016) vive con diabetes. De estos:

- Tipo 1-diabetes app 10 %
- Tipo 1½-diabetes LADA app. 10 % (LADA significa "Latent Autoimmune Diabetes of Adulthood",) (OJO: La diabetes autoinmune latente en adultos, también conocida como diabetes tipo 1.5, diabetes doble o LADA, por sus siglas en inglés (Latent Autoimmune Diabetes in Adults), es definida como un trastorno autoinmune genético. Esto significa que el sistema inmúnológico de estos pacientes no reconoce, y por ende, ataca las células beta del páncreas, las que se encargan de producir insulina
- Tipo 2-diabetes constituye unos. 80 %

Por sexo se nota que la diabetes es más frecuente entre los hombres, que entre las mujeres. Lo opuesto a México, Yucatán y Xocén:

- Mujeres 44 %
- Hombres 56 %

En Mexico 9.4% (2016) de la población vive con diabetes– De estos:

- Tipo 1-diabetes app ¿? %

Poca información existe sobre estos casos. Pero se reconoce que . En México, alrededor de 400 mil menores de 15 años tienen esta alteración metabólica.

In summary, this study demonstrates a substantial upward trend in diagnosed type 1 diabetes incidence during 2000–2010 among children under 19 years of age in Mexico.

- Tipo 2-diabetes: 9.4 %

Por sexo se nota que la diabetes es más frecuente entre las mujeres que entre los hombres:

- 10.3 % de las mujeres tienen diabetes
- 8.4 % de los hombres tienen diabetes

Para su mala suerte en México: 70% de los mexicanos tiene un gen, HNF1A, que en condiciones desfavorables puede disparar la diabetes.

En Yucatán Enero 2016. 14,4 % de la población. De estos:

- Tipo 1-diabetes app ¿? %. Con cifras de 15. apr. 2018 (Diario de Yucatán) de la diabetes tipo 1 se han reportado 12 casos este año, siete de ellos en varones. En 2017, en estas mismas fechas se tenían tres registros
- Tipo 1½-diabetes app. ¿? % No se reporta.
- Tipo 2-diabetes udgør ca.14,4 %

Por sexo se nota que la diabetes es más frecuente entre las mujeres que entre los hombres:

- 11% de las mujeres tienen diabetes
- 7.3% de los hombres tienen diabetes

En Xocén Enero 2018. 4,1 % de la población. De estos:

- Tipo 1-diabetes app ¿? % No se reporta
- Tipo 1½-diabetes app. ¿? %. No se reporta
- Tipo 2-diabetes udgør ca. 3.75 %

Por sexo se nota que la diabetes es más frecuente entre las mujeres que entre los hombres

- Mujeres 3.14

- Hombres 0.60 %

Según información obtenida en Xocén de una muestra entre integrantes de familias con problemas de peso en el 2016, en Xocén, un 30% tiene altas probabilidades de resistencia a la insulina, o sea, son pre-diabéticos. El año siguiente, 2017, se aplicó el mismo estudio pero los números aumentaron, mostrando que el 62% de la muestra tiene un valor alto de resistencia a la insulina.

Faltan resultados de las muestras de 2018

(Se estima que los que son pre-diabéticos suma unos 150 % de los que YA son diagnosticados con Diabetes-2. Y Además, de estos 30-40 % van a desarrollar diabetes-2 dentro de los próximos 4 años).

En la lista de los diabéticos registrados en la clínica, que % son hombres / mujeres.

Separa los registrados por grupo de edad.

¡A comer!

Cuando una persona consulta al doctor y recibe el diagnóstico: "tienes diabetes", empieza una nueva forma de organizar su vida. Sobre todo en relación a la dieta, a lo que come y bebe. Los doctores y nutriólogos dicen: –come eso y esto, pero no coma aquello– Por razones prácticas, culturales y principalmente económicas, para los diabéticos no es fácil seguir las recomendaciones de los que saben.

Es interesante e ilustrativo conocer la realidad de lo que se alimentan muchos personas con diabetes en Xocén. Por eso, al fin de cada entrevista hemos incluido lo que los entrevistados consumieron durante siete días. Las conclusiones generales de la nutrióloga del Proyecto Fatima Loria Hau son las siguientes:

Alimentación

La alimentación de las personas con diabetes no es diferente a la de los demás habitantes de Xocén. La base de las comidas es el maíz en forma de tortillas, pozoles o tamales que proporciona carbohidratos en exceso. La mayoría de la gente desayuna café con azúcar acompañado de pan dulce o galletas. El consumo de proteínas es escaso, por lo caro que es, las proteínas que consumen provienen de huevos y frijoles, la carne es cara por lo que el consumo es mínimo a la semana. Entre las verduras que comen destacan en mayor frecuencia pero en cantidad escasa el tomate y cebolla. Otras verduras no figuran en la dieta diaria. Con respecto a frutas tampoco se consume con frecuencia. El bebido de refrescos embotellados es limitado entre los diabéticos, y la mayoría prefieren agua pura. ¡Ya es ganancia!

Conclusión

Las limitantes para una alimentación sana, suficiente y variada con la inclusión de más verduras y frutas no son por razones culturales, sino por falta de recursos para comprarlas.

¡Ganas hay, dinero no!

Diabetes en Xocén





Vivir con diabetes

Guadalupe López Reyes

La Doctora Guadalupe creció en la ciudad de México y se graduó como médico de la UNAM.

Desde 1907 es la encargada del Centro de Salud, del SSY en el pueblo maya de Xocén. Allá ha visto como creció, entre una población sana de milperos, una lenta pero seguro aumento de problemas e enfermedades como consecuencias de deficiente alimentación, sobrepeso y diabetes.

Mi primer encuentro con diabetes

No quiero escribir sobre lo que ya todos saben, ni seguir pintando de negro el panorama que vislumbra un paciente con Diabetes: morbilidad, mortalidad, mezclado con pobreza, analfabetismo. Circunstancias de los pueblos marginales del sur del país, que hacen de la experiencia de enfermedad un paseo entre la vida y la muerte.

Lo que pretendo plasmar es cómo una mujer o un hombre cambian al padecer una enfermedad tan mencionada y temible.

Cuando mi padre fue diagnosticado con diabetes, encontré a mi madre llorando en la sala y me dijo: – ¡Tu papá es diabético! Nunca pensé que esa cosa entraría a mi hogar. Lo escuchaba en la tele o en el radio y se me hacía tan lejano y ahora aquí está, ¿Qué vamos hacer? Esa pregunta me cimbro la mente y corazón, pues yo no tenía la respuesta. Ahí empezó mi experiencia con la diabetes, su presencia hacia incierto el futuro y el temor de perder a mi padre en la adolescencia me proyectaba a una vida

de orfandad. ¿Como llegó mi papá a ser diabético? Es la historia clásica y repetitiva de miles de diabéticos. Se ganaba la vida como albañil y era ex alcohólico, pero alguna condición debería suplementar esa parte y decidió hacerlo con el exceso de comida y la coca cola de un litro o más a diario. Aún recuerdo cuando lo miraba en la obra de construcción, parado encima de una tarima sobre dos tambos, pegando hileras de tabiques, y entre cada hilera al rayo del sol soltaba la cuchara y empinaba hacia su grande barriga una botella de un litro de ese vital líquido. Y de un litro subió a dos litros para terminar con una botella de 2.5 l. para satisfacer su sed y ansiedad. Así llego a pesar 120 kg cuando lo diagnosticaran diabético. Y luego el progreso, le obsequio la de dos litros no retornable, hoy el progreso avanza y hay de 2.5 (esto hasta cuándo va a parar, ahora hay de 100 ml más pequeñas) por consiguiente llego a pesar 120 kg, ese peso tenía cuando lo diagnosticaron. 20 años después, ya es un hombre con 70 kg. Pasaron casi 5 años para que él comprendiera que tenía que dejar todo tipo de hábitos. Cinco años más para aceptar las visitas a la institución médica e ingerir fármacos, (él es de los afortunados que tiene seguridad social). Cinco años más para comprender que esas visitas tan frecuentes a urgencias, era por no aceptar que no podía solo con la enfermedad y sus atracones. Hace 5 años inicio con insulino terapia, alimentación adecuada, no precisamente la ideal, el intento hace de la famosa adherencia, resultado, hemoglobina glucósido de 6%.

En resumen: ¡20 años para aprender a vivir su condición!

La historia marcada en los genes

La vida inicia cuando el ser humano es concebido, y la ciencia moderna dice sin temor a equivocarse que el destino está escrito en los genes, no así, el poder de decidir rumbo, escoger camino por el cual abrirse paso hasta el último instante de la vida.

La experiencia asusta cuando se comprende que no se trata solamente de nacer, crecer, reproducirse y morir. La vida es más que el hecho de involucrarte en el rol de ser hombre, mujer, niña, niño, pobre, rico, líder,

subordinado, migrante o local, la solución al problema o la causa del dolor a otro. Se trata de aprender a ser y cómo morir, abalanzarte hacia las ofertas de la vida moderna, alcohol, sexo, drogas y por supuesto comida. Se debe quitar la responsabilidad de los males a los genes y circunstancias, se trata de ser.



Pie de foto. Taquiae quis aute vel et, quia vitoraturia vendam et et di del est fugitatur, ni odia quundis eaquam fugiasimus est liatur, ut expe debis.





Librada Noh May

Dra. Guadalupe López Reyes
Xoxén, el 28 de agosto, 2017.

Librada rodeada no solo de circunstancias adversas, que le proporcionaron el ambiente ideal para exaltar a la Diabetes, sino también de una familia marcada por los genes, madre, tíos y hermanos con diabetes y algunos ya sepultados por lo mismo. Nos conocimos cuando un día ella cruzo esa puerta del consultorio. Su padre la traía del brazo, el dolor en su rostro reflejaba el cansancio de la búsqueda larga para aliviar su mal. Sus lágrimas no eran fingidas. El termómetro marco 40 °C. El interrogatorio comenzó, ¿Edad, cuándo y cómo inicio el padecimiento? etc. etc. Mi interrogatorio ceso cuando ella dijo:

—Esa patrona es mala, nos obliga a usar zapatos cerrados, en el taller de costura. Hace tanto calor que mi pie se calienta, me duele, está hinchado, ya no lo aguanto. No dan chanza de usar chancletas y por eso traigo ésta herida y le sale materia, me duele, ya no puedo caminar.

El pie enrojecido, cubierto por hojas sancochadas, un orificio del lado medio delata la presencia de algo peor. Al presionar ella no refirió dolor, el chasquido crepitante del líquido y su fetidez no dejaban duda para el diagnóstico: Diabetes Mellitus 2 descontrolada con glucosa que el glucómetro no logro marcar, pie diabético, probable Wagner 3. La acción oportuna para ella, referencia inmediata al hospital de Valladolid.

La perdí de vista por un largo tiempo. El reencuentro sucedió hace unos años. Su cuerpo cuenta lo que sucedió después de aquel primer encuentro. Lleva las heridas que le han dejado cada gigante al que se enfrentó. Sus manos con múltiples heridas y pigmentos por innumerables punciones

que se le han hecho, sus pies con cicatrices gruesas y oscuras que han tomado la forma que les ha placido y la ausencia de dedos en el pie izquierdo ha perpetuado la dificultad para caminar. Sus ojos no completan el rostro de su tan amado esposo, su deseo por él no ha mermado, pero su forma de corresponderle, ya no es la misma, como en aquellos inicios cuando sus historia de amor y romance comenzó en aquel lugar de Quintana Roo. Acompañada ahora por su esposo, recorren las calles tomados de la mano o a veces ella se sostiene de su brazo, el rumbo es conocido, el Centro de Salud que está cerca de su casa.

La noticia del día de hoy: ¡Estoy embarazada! una sorpresa que alegro sus existencias condenadas a no dejar descendencia y a la crítica eterna de las mujeres del pueblo. Saber que tendrían un hijo, les auguraba buen destino, un hijo por el cual vivir y contar con él a la hora de partir. Librada argumenta “con que venga sanito el niño, aunque yo no esté bien.” Tres meses después llora inconsolable la pérdida de su herencia a la tierra, ha fallecido un hombre que llegó a los 7 meses de gestación y que no soportó las subidas y bajadas de azúcar de su progenitora.

Librada Noh cuenta su historia a la doctora Guadalupe:

Me llamo Librada Noh May, nací aquí en Xocén el 20 de diciembre de 1989. Tengo 28 años

Cuéntanos que hacías y como estabas antes de que te diagnosticarán que tienes diabetes.

Pues yo estaba en sobrepeso, era gorda. Mi trabajo aquí es el bordado antes de que supiera que tengo diabetes. Hago bordado a mano y bordado a máquina.

¿Tuviste otros trabajos?

Salí a trabajar después de que mi hermano falleció porque él es el que traía dinero a la casa. Él se accidentó el 13 de agosto del 2006 en un accidente de moto. Él se llamaba Pastor Noh May. Es el papá de mi sobrino Rodrigo.

¿Librada Cuando saliste a trabajar ya sabías que tenías diabetes?

No, solo en que falleció mi hermano me altere un poco, supongo que era principio de eso.

¿Qué sentías?

Pues puro dormir hacía, después de que falleció mi hermano yo me decaí mucho, me enfermé mucho. Me ingresaron como 2 meses en el hospital, porque para mí la pérdida de mi hermano fue muy doloroso, porque era como mi segundo papá. Nos queríamos mucho como hermanos.

¿Dónde te ingresaron?

En el hospital de Valladolid. En Sisal. Me compuse. Cuando me dieron de alta, el doctor dijo que solo fue el susto en que se murió mi hermano.

¿Pero no te checaron?

Si me checaban, estaba normal mi azúcar. Llevaron mi control aquí en el Centro de Salud en Xocén. Un año estuve yendo a mi control y ya el doctor dijo que estaba normal y me dio de alta.

También como mi mamá tiene PRÓSPERA la avisaban que teníamos que ir a los chequeos familiares que se hacía cada mes. Entonces íbamos cada que nos avisaban y estaba normal mi azúcar, hasta que se me vino a presentar otra vez en 2015.

¿Qué estabas haciendo cómo empezó?

Pues como te digo después de que falleció mi hermano salí a trabajar en la fábrica de Jordache. Hacía dobladillos de pantalón de mezclilla. Cerraron la fábrica y me quede como tres meses a mi casa. Entre a trabajar otra vez en la fábrica Hongkong y allí solo hice 3 meses y renuncié. Porque era mucho el trabajo y no era el mismo trato que me daban en Jordache, que en Hongkong. No me gustó, era muy exigente, casi no había descansos, piden muchas piezas para alcanzar la meta, yo solo pegaba etiquetas y tenía que pegar 2000 etiquetas al día.

¿A qué hora entrabas en el Hongkong?

Allá a las 7:00 am. Nos quitábamos de aquí del pueblo a las 6:00 de la mañana y salíamos del trabajo a las 5:00 pm. No daban hora de desayuno, de tomar refresco nada, solo daban horario de comida al medio día.

¿Y allá en el otro trabajo de Jordache?

Daban un receso de 10:00 a 10:30, lo daban para desayunar. Y luego daban otro para el almuerzo a las 12:30 pm. Y daban un tiempo como de 45 minutos. Después de que deje Hong Ho ya no descansé. Busqué un



La Doctora Guadalupe López Reyes aplica insulina a Librada Noh May el día 21 de agosto 2017.

nuevo trabajo, y como tenía a una amiga allá en Jordache... ella no entro a trabajar en Hong Ho. Ella entro a trabajar de vendedora de un producto que se llama Yeypes entonces trabajé con ella. Es una empresa chica.

¿Qué hacen allí?

Es puro vender en pueblos, productos que son puros suplementos alimenticios y una pomada que se llama Dragón. Allí seguí trabajando un tiempo. Después nos tocó una encargada que era muy estricta. Antes no nos exigían los zapatos, el uniforme lo teníamos pero zapatos que poníamos era lo que nos convenía, lo que nos gustaba, lo que era cómodo. Yo llevaba chanclas Entonces la encargada nos exigía poner zapatos cerrados. Yo lo empecé a usar pero como un mes veía que se hinchaba mis pies pero no sentía mucho, solo veía que se hinche, yo me sentía muy activa, pensaba que solo se hinchaba mis pies.

¿Tenías dolor, fiebre?

No, nada solo se hinchaba. Cuando llegaba quitaba mis zapatos y se deshinchaba. Y solo en un pie.

¿Cuál pie?

El izquierdo. Entonces yo un día prometí que iba a correr, me puse de acuerdo con un grupo de antorchistas Guadalupanos de aquí de Xocén, que iban a ir en Coatzacoalcos, Veracruz, para ir con ellos. El 6 de diciembre cuando amaneció se hinchó mi pie y no podía caminar. No se deshinchaba. No pude ir a correr con el grupo. Así que acudí al módulo del centro de Salud.

¿Qué año fue?

En el 2015. Llegué al Centro de Salud y me hicieron mi chequeo. Me pincharon. Salió algo que apestaba. Me hicieron un piquete en la mano y vieron que mi azúcar era de 150. Me dieron la orden para ir a Valladolid. Cuando llegue allá ya se estaba deshinchando mi pie, pero cuando me tomaron la muestra de sangre ya tenía 180 de azúcar. Y ya dijeron que es azúcar lo que tengo y empezaron a hacer mi análisis.

¿Te internaron?

Si me internaron el 6 de diciembre y salí el 21 de diciembre, un día después de mi cumpleaños salí. Hice 15 días.

Cuando te diagnostican que tienes diabetes y tu pie estaba mal ¿qué pensaste?

Pues primero dijeron que me iban a cortar mi pie hasta la rodilla

¿Así de plano te dijeron eso?

Si así directo. Me dijeron que no se puede hacer nada. Que estaba infectado hasta mi rodilla. Me dijeron que si no acepto se va seguir infectando. Entonces dije que estaba bien, no podía hacer nada si era eso la solución. Lo aceptaba con tal de que no infecte mi otro pie. Pero en el momento que me ingresaron, me dijeron que me van a operar, me van a cortar el pie.

¿Pero ya tenías cita para operarte?

Pues desde que me ingresaron me dijeron que lo van a cortar. Pues en que escuché que me van a cortar mi pie hasta mi rodilla me empecé a recomendarme a Dios. En el momento en que empecé a recomendarme a Dios, empiezo a hacer mis oraciones, me recomiendo a Jesucristo entonces en ese momento creo que me medio dormí. Fue cuando ???... Mucha gente me dice que no es cierto lo que digo. Como vas a creer que Jesucristo va a venir a sanarte. Pienso que esas personas no tienen mucha fe, pero yo creo que yo lo pedí con mucha fe, desde lo profundo de mi

corazón lo pedí. Y dije si es su voluntad de él que no me siga afectando la enfermedad, pero si no es así que me demuestre donde puedo sanarme. Entonces vi que Jesús apareció y me dijo que no me van a cortar el pie, que no en el hospital me debo curar. Vi que aparecieron los dos, la Virgen de Guadalupe y Jesús y me dijeron que no me van a cortar mi pie. En el momento en que la Virgen me estaba dando el fuego de la antorcha me desperté. Ya me habían traído el papel (la orden) para firmar, para que me corten el pie. Los doctores se sorprendieron cuando les dije que no iba a firmar la orden. Les dije que si no me pueden curar es porque ellos no me pueden curar, y les dije: – si tengo que salir firmaré como voluntaria para poder salir del hospital. Y ellos dijeron que no, no puedo salir.

El lunes llega un doctor especialista que viene de Mérida y me volvieron a sacar los rayos X de mis pies y estudios de sangre. Me quedé en el hospital y no me cortaron el pie, tampoco me dejaron salir. Entonces llega el especialista y checó mi pie. Dijo que no se había afectado ni los huesos de mis dedos, solo que ya se había infectado mi piel, tiene un nombre que no recuerdo. El doctor dijo que se iba a raspar todo lo que se hechó a perder tanto arriba como la planta de mi pie. Me llevaron al quirófano y me quitaron todo lo que se hechó a perder.

El doctor Rivero él me puso tratamiento pero cómo que me hizo sufrir mucho porque trató muy mal mi pie. Siento que no tiene paciencia de atender y curar un paciente. No, él es el doctor que está en Valladolid, es el doctor Rivero. A todos los pacientes que se operan veo que cuando viene él, veo que arranca las gasas de los pacientes, como que sin corazón los arranca. Y si dices que te duele te hace el comentario para que estas acá. Si no quieres que te duela algo, ¡Cuídate, para que no te enfermes! dice. En vez de que te dé ánimo el doctor te empieza a regañar. Y en vez de que te reanimes al contrario, yo siento que me enferma más. Me dolía mucho, sin compasión metía su dedo donde estaba la herida, hacia abajo así como cuando lavas un pomo cuando lo necesitas así lavaba mí herida con fuerza, no lo hace con paciencia.

El doctor de Mérida venía solo cada fin de semana, no me acuerdo del nombre del doctor, pero ese doctor es muy pasivo, muy paciente. Cuando

viene a ver mi herida, bueno el doctor venia los viernes porque sábado y domingo solo venía de vez en cuando, pues el doctor solo una vez vio mi herida y dijo que estaba bien. Seguí yendo a Valladolid a mi curación porque es herida grave no lo podía llevar al Centro de Salud para que lo curen porque es herida grande.

¿No te anestesiaron?

Cuando me operaron sí me anestesiaron pero para lavar la herida no, nunca me anestesiaron. Y yo veía como salía mi sangre. El doctor decía que no era sangre, pero yo lo veía. La última vez que me dolió mucho y dije que no volvería a ir es cuando tiré mucha sangre y vino un doctor, regañó al doctor Rivero porque le dijo que está mal lavando mi herida porque estaba tirando mucha sangre que no así debe de lavar mi herida, que no debe salir mi sangre.

El doctor Rivero tiene cara de molesto, se molesta rápido. Se molestó y fui como tres veces más y ya no quiso lavar mi herida. Ya no quise ir allá. Dijo mi papá que hasta a él le daba lastima ver como se tira mi sangre. Mi papá dijo: Ni modos aunque yo pierda lo que tengo prefiero llevarte a un particular.

¿Entonces fuiste con un particular?

Sí, porque no veía avances con el doctor de allá en el Hospital de Valladolid. Entonces vimos un señor y nos comentó que a él le pasó lo mismo, que en vez de que lo ayuden lo volvieron a infectar ellos mismos su herida y le volvieron a cortar. Comentó que él fue con el doctor Ortegón para que le curen y así no le siguieron cortando su pie.

Entonces fuimos con el doctor Ortegón y dijo que no tenía un buen tratamiento mi pie y que lo podía perder, entonces si lo podían cortar hasta la rodilla. El me empezó a tratar pero no me dio garantía, dijo que si es verdad que soy diabética que no asegura que me pueda curar porque es una herida grandísima. Pero si te acaban de diagnosticar que eres diabética entonces si te puedes curar pero está en ti que tú te cuides. Dijo: te puedo garantizar si no está muy avanzado tu diabetes en tres meses se va curar ese pie. Fue cierto, menos de tres meses, al mes y medio empezó a salir carne, empezó a sanar mis heridas, y a los tres meses o tres meses y medio ya estaba curada mi herida. Sano.

¿Cuánto gastaste Librada con el doctor particular?

Pues cada lavada son \$200 pesos. Como te digo mi papá tuvo que vender su terreno con tal de que él vea que yo recupere mi pie. Me dijo – a que yo te pierda ¿dónde voy a agarrar otra persona? En cambio si yo pierdo una cosa material si lo puedo recuperar con el tiempo. En cambio una vida no se recupera nunca más.

¿Entonces cuando ibas con el doctor, cada curación te costaba \$200 pesos?

Si y cada curación \$200 pesos y aparte los medicamentos que tenía que comprar para que me pongan.

¿Qué medicamentos te recetaban?

Es una pasta amarilla y un polvito. No me acuerdo como se llama, tenía las recetas pero creo que ya lo tiraron todo. Si era muy caro, una pastita costaba \$450.00 y el polvito creo de \$550.00, creo que gaste como dos, y de las pasta pues gasté más. Cada curación \$200 pesos.

¿Y cada cuando ibas?

Diarios tengo que ir, hasta sábados y domingos y todo el dinero del terreno de mi papá allá se fue, me costó como \$60,000.00 pesos solo la curación de mi pie. Por eso cuando fue lo de mi ojo pues ya no pudimos pagar para que me opere.

¿ Después de que se había sanado tu pié, como era tu vida?

Pues normal, porque en ese tiempo no había perdido la vista. Empecé a andar un poco despacio, con silla de rueda pero pues allí andaba.

¿Cuéntanos como te diste cuenta que ya no veías qué paso?

Pues antes, como no podía andar, en la puerta de mi casa sacaba dos sillas, ponía un colchón en la otra silla y así asentaba mi pie y costuraba a mano. Un día estaban peleando dos gatos y me agaché a agarrar una piedra para tirarle a los gatos Y de repente cuando levanté la vista, ya había prendido la luz, porque ya estaba anocheciendo, y cuando me voltié a ver la luz ya vi rojo el foco y me pregunté ¿qué pasó? Pero creo al momento en que me agaché creo que fue de golpe como dice el oftalmólogo se reventó la vena de mi ojo.

¿Cuál ojo?

El derecho



Librada Noh Maya con el Dr. Luis Antonio Rubio Trejo en el Hospital General de Valladolid, el día 21 de septiembre 2017. La conclusión del doctor: Se constató que es paciente diabética de larga evolución. Portadora de retinopatía diabética proliferativa. Catarata en ambos ojos, con pupila midriática en ojo izquierdo y glaucoma facoltivo; ojo izquierdo ciego. Ojo derecho recibe y proyecto luz.

¿Con los dos ojos viste rojo?

Si con los dos, y digo ¿qué está pasando?

Cerraba mis ojos y lo volvía abrir pero ni así no quedaba bien. Llegó mi mamá, ella iba a Valladolid para vender los bordados que hacía para poder sostenernos, para poder conseguir comida. Entonces ella vino de allá de Valladolid y mi papá pues él vino de la milpa. Y les digo: papi, mami estoy viendo rojo no sé qué le pasó a mis ojos.

Cuando fui a la curación de mi pie, le comenté al doctor y él me dijo que tengo que ir a ver un oftalmólogo. Me recomendó un oftalmólogo que viene desde Mérida a dar consultas, es el Ecco. Fue y me dijo que fue hemorragia, son cataratas, tal vez causado por un sobredosis de medicamentos de antibiótico que me dieron porque no estaba muy alterado el azúcar. Después de que me ingresaron con lo de mi pie, me dieron suero, pues se estabilizó mi azúcar, no subía durante el tiempo que estuve en tratamiento. Me hacían análisis de sangre, salía normal, de 90 u 80 salía mi azúcar.

Entonces preguntamos cuánto a me operan.

¿Qué tratamiento te ofrecieron?

Primero me empezó a dar gotas pero no resultó, él se dio cuenta que tiene que ser operación con láser, son como goteras que tiene la vena de mi ojo, que si yo hago fuerzas gotea un poco de sangre. Mientras que no haga fuerzas no gotea sangre en la vena de mis ojos.

Como no alcanzamos a pagar, cada campaña que había en el hospital pues me iba a verlo. Pues una vez me avisaron de una campaña de unos doctores que venían de Mérida. Me fui y pasé a consultar con el oftalmólogo, no recuerdo su nombre era uno viejito, chaparrito, entonces me dijo que tengo que ir al Hospital O'ran e hizo los papeleos.

Fui al hospital O'ran y me dijeron que tengo retinopatía o algo así. Es cuando se rompen los cristales de los ojos porque uno tiene diabetes. Como tengo Seguro Popular, el doctor dijo que el Seguro Popular no cubre los gastos que es mucho y luego tenía que ser particular mi operación pero como no alcanzamos los \$45,000 pesos que nos dijo el doctor, allí me estanque.

Era lo que costaba mi operación porque son dos operaciones, lo de limpiar donde estaba la sangre y lo de tatar las goteras que tiene las venas de mis ojos y quitarme las cataratas.

Pues fue como en el 2016, en que anduve viendo lo de mi ojo pero pues como no alcanzamos el dinero allá me estanqué. La última vez que fui fue como en el mes de junio o julio y allá me estanque.

Pues dije con lo poco que yo veo voy a hacer lo que yo pueda en mi casa y hasta ahorita como estoy, pues ojala que alguien haga, y que algún día me pueda operar en el hospital pero pues estoy dispuesta también.

¿Y qué paso? Ayer nos contaste algo de que habías ido a Tulum.

El que compró el terreno de mi papá, dijo que me iba a llevar a tratar allá porque su mamá también es diabética, la trata un doctor que ellos conocen. Ellos me llevaron a playa.

No me acuerdo de su nombre. El doctor donde me llevaron dijo que no era diabetes lo que yo tenía. Era en que no podía circular mi sangre, me dijo el nombre pero se me olvidó. También aparte que mis dedos estaban acostumbrados a estar abiertos al aire libre, en que puse el zapato cerrado se apretó mucho las venas y no podía circular mi sangre. Es lo que me hacía hinchar mis pies. Él dijo que no tenía diabetes.

¿Era médico o era naturista?

Era médico. Tenía su especialidad nada más para el azúcar.

Si es como un pediatra solo se dedica a los niños. Es así el doctor su especialidad es nada más el diabetes.

¿Qué medicamentos te dio?

El solo me dio suero porque dice que ya estaba avanzado, ya estaba cerrado mi pie nada hay que cuidar lo de mi alimentación. Allí hice también como un mes allí con ellos. Y es así como allí conocí mi esposo.

¿Te dieron pastillas, vitaminas?

Si, mucha vitamina.

¿Qué medicamentos para la diabetes te dio?

Pues como el doctor dijo que no tenía diabetes pues no me dio medicamentos, solo me dio una dieta.

Entonces desde que te operaron ¿no volviste a tomar medicina?

Cuando estaba en el hospital sí, pero cuando empecé a ir al particular pues ya no, porque siempre que iba a mis curaciones me checaban mi azúcar y siempre salía en 70, 80 o 90, y decía el doctor que estaba normal así. De hecho me hizo análisis de sangre en su laboratorio igual y salió lo mismo. Dijo el doctor que a su conocimiento eso no es diabetes porque está normal el azúcar, por eso evolucionó rápido y salió tu carne otra vez porque si es diabetes como te lo diagnostican el pie no se hubiera curado. Hasta con miedo me lo dijo, él tenía miedo que se infecte mi pie, pero pues gracias a Dios pues se curó más rápido.

¿En Tulum que pasó?

En Tulum pues no me hicieron mucho, el doctor solo me dio vitaminas porque ya estaba perdiendo la vista pero no mucho. El doctor me empezó a dar vitaminas, porque desde niña no uso vitaminas entonces el doctor dijo que mi cuerpo está muy débil.

¿Vitaminas de frasco o cómo?

Si de frasco.

¿Él te lo dio o compraste en la farmacia?

El me lo recetó y me lo compraron, pero no me acuerdo como se llama la vitamina y de hecho también me recomendó comprar inyección de la Bedoyecta. Es así como empecé a sentirme un poco fuerte y poco a poco fui agarrando mi cuerpo otra vez, porque estaba muy flaca.

¿Después de Tulum ya regresaste aquí?

Regresé y ya solo cumplía con mis citas, con el tratamiento que me daban. En Playa del Carmen encontré mi esposo, Fabián Martínez que es de Tabasco.

Él vio lo de mi enfermedad, me empezó a visitar, habló con mi papá y pues hasta ahora veo que se ha dedicado a mí y pues gracias a él he visto mucho cambio por las atenciones que me da.

Por las atenciones que me daba, me da hasta ahora, pues veo mi cambio, no deja que yo decaiga otra vez.

¿Con él ya te embarazaste?

Sí, me embaracé de él. Fue un niño, pero desgraciadamente él falleció.

¿En el momento del parto o qué?

No lo que pasa es que yo lo sentía, pues cada vez yo iba a mi cita del Centro de Salud pues me checaban y pues estaba bien. Solo el día que era mi cita pues yo sentía que se movía porque ya tenía los seis, siete meses de embarazo. Entonces llegó, el doctor me pasa a revisar como en su computadora, tipo ultrasonido y él dijo: ¡Dios, porqué! Y él dijo que hace tres días que ya había fallecido mi bebé.

¿Cuándo dejaste de sentir que se movía, Librada?

Pues en la mañana que fui a mi cita pues se movió. Me estaban preguntando que si yo sentía algo.

Vino una psicóloga y me preguntó que si yo sentía el olor de algo podrido en mi nariz. Si ya tenía los tres días de fallecido dentro de mí, ya hubiera ya sentido el olor de carne podrida o algo así. Pero le digo que no, porque no lo sentía también.

¿Y fue en el hospital?

Si en el hospital general para sacarme un ultrasonido. Después de allá como a las 4 ó 5 de la tarde me dijeron que no servían las computadoras y me dijeron que no sabían que si estaba muerto mi bebé o no. Y nos mandaron a un particular, la misma ambulancia del hospital nos llevó. Llegamos y dijo la que nos sacó el ultrasonido que si hubiéramos ido temprano no se hubiera fallecido mi bebé. Haz de cuenta como si ellos mismos me lo hicieron.

¿Pero ellos mismos te lo sacaron?

Me dijeron operar pero pues mi esposo no aceptó, porque pues si ya había fallecido el bebé yo podría tener en parto natural y pues mi bebé lo tuve en parto natural. ¡Gracias a Dios lo tuve un parto natural! En el Hospital General.

¿Tu esposo estaba contigo cuando pasó?

Sí, pero no lo dejaban entrar, allá no lo dejan entrar, desde el momento que llegas a urgencias ya no dejan que entre tu esposo contigo. Enseguida te pasan con el doctor que te va a revisar y ya.

¿Cuándo pasó esto?

El 07 de junio del 2016. Hace un año.

Si hace un año ahora. Mucha gente que vino a ver a mi bebé le estaba diciendo a mi esposo que si el me pudiera abrigar. Como dicen que mi bebé ya había fallecido dentro de mí desde hace tres días, pues el bebé no estaba moradito, se veía su cuerpo normal, como si no estuviera muerto.

¿Pero tú tocaste el bebé cuando salió?

No, porque me decaí y a mi esposo lo entregaron.

¿Ah el vio al bebé?

Si el vio como estaba el bebé. hasta mis hermanas me dicen, hasta una persona mayor cuando tiene dos días de haber muerto se siente el olor. En cambio el bebé no se sentía y hasta si tiene tres días debe de estar moradito pero no, se veía normal me comentaron mis hermanas.

Bueno entonces ahora ya tiene casi como un año... desde que pasó con lo de tus ojos y tu bebé ¿cómo sigue tu vida ahorita?

Pues mi vida, ya lo tomo relajado. Si me pongo a pensar todo lo que me tiene pasado, todo lo triste, es triste esta enfermedad que padezco pero no



Librada Noh May en su cocina preparando tamales, juntvo con su esposo Fermin .

lo reconozco así. Yo voy adelante porque voy adelante, porque si me siento a pensar, ¿qué voy a hacer?, ¿qué va a ser de mí?, siento que yo misma me enfermo más. En cambio lo que me pasó yo lo dejo atrás primeramente Dios y a seguir adelante.

Luchando por lo que tengo, lo que quiero es vencerlo, ojala si algún día pueda recuperar la vista por mí estaría bien.

¿Tú hablas con otras personas que tienen diabetes aquí?

Sí, porque me preguntan cómo lo hago, no me ven decaída, mi cuerpo se está recuperando, no me seco. Y les digo, refresco no es todo el tiempo, el pan hay que hacerlo a un lado, se puede comer cuando se antoja mucho pero solo así, pero diarios no.

Donde estamos trabajando en la clínica, hay una nutrióloga, ella puede venir para hablar contigo. Ella puede venir para ver lo que estás comiendo y darte consejos.

Si porque desde que salí con lo de mi pie me vio una nutrióloga y me dijo lo que debo de comer es lo que estoy viendo. De beber pues es agua de limón, naranja, jamaica y toronja, refresco sí, pero no todo el tiempo. Después de 5, 6 ó 7 meses de tomar vuelves a tomar. Mejor en vez de refresco toma agua, porque el agua es lo que te da vida. Si quieres tomar mejor toma agua porque se te va el sabor lo que estas comiendo. Porque como yo digo esta enfermedad es un demonio porque las cosas que no debes de comer es lo que más se te antojan.

Así les digo a las señoras. Me preguntan que porqué yo sudo. Así yo sudo, ellas aunque haga mucho calor no sudan al contrario tienen frío. Las preguntas que ustedes me hacen, ellas también me lo hacen.

¿Quiénes?

Otras personas que son las mismas diabéticas.

¿Aquí en el pueblo?

Si aquí en el pueblo.

¿Con quién estás hablando?

A veces son personas que cruzo, en la clínica me preguntan ¿Por qué vas a la clínica? Pero si tú vas allá entonces el medicamento que yo tomo ¿no es para eso? Veo que tú tienes tu cuerpo bien, me dicen.

¿Tú ya no tomas el medicamento ni nada?

No, nada. Ni insulina porque el medicamento en vez de que me baje el azúcar me lo sube.

¿Qué tomabas?

La Menformina y la Glibenclamida. Pero pues como yo digo sí me pongo a probar todo el medicamento para ver lo que me sirve y lo que no me sirve...

Cuéntanos

Era antes de que yo conociera a mi esposo. Hay una señora que encontré allá en Valladolid, también es diabética y me dijo que le pasaba lo mismo porque me conocen cuando estaba gorda. Me pregunto qué me pasó y le empecé a contar lo que me pasaba con el medicamento que subía mi azúcar. Entonces me dijo: a veces el medicamento no le conviene a tu cuerpo y hace todo lo contrario. Me dijo: sancocha cáscara de naranja, cáscara de toronja y lo tomas. En vez de tomar agua un litro de eso vas a tomar y un litro de agua normal lo que a completa lo que debes de tomar.

¿Tienes la cáscara?

Tengo la cascará, lo lavo bien, agarro dos pedazos y lo sancocho con un litro de agua, pero es amargo. Es como un té. Nno como la cáscara. Me puse a tomarlo durante un mes y cuando fui a mi Centro de Salud, está normal mi azúcar.

¿Cuánto tenías de azúcar?

Cuando fui la última vez tomando el medicamento que me daban tenía 240. Es muy elevado y me puse a probar lo que me dijo la señora. Lo tomé un mes antes de mi cita. Haz de cuenta hoy fui a mi cita y me dijeron que tengo 240 al día siguiente hice a un lado mis pastillas y empecé a tomar lo que me dijo la señora, medicina puro natural. Cuando fui al otro mes para mi cita (porque es cada mes mi cita), llego y checan mi sangre y me dicen que tengo 97 que es normal. Entonces me puse a tomar otra vez mi Menformina al pie de la letra como me lo tienen dicho: una en la mañana, una al medio día y una en la noche. Son 3 pastillas al día que tomo y lo tomé durante un mes. Llegué a mi cita al siguiente mes y me dicen que tengo 287 de azúcar y vi que la pastilla no me convenía. Entonces cuando fui a Valladolid por mi cita le dije al médico que me trata, me dijo que

ya no tomará la Menformina ni la Glibenclamida. Además no lo puedes tomar porque está normal tu azúcar. Todo el tiempo que estuve yendo a Valladolid mi azúcar es normal hasta que esta vez en mayo subió, hasta el doctor se sorprendió, y pregunta que porque subió.

¿Cuánto subió?

400 no más 507 y me dijo que si no puedo agarrar mi insulina en Valladolid que llegando a mi Centro de Salud me inyecten la insulina. Tengo que llevar una nevera para agarrarlo. No puedo llevarlo solo así porque se calienta. Entonces cuando llegué al Centro de Salud ya había bajado hasta 407. Entonces me dieron la insulina al día siguiente me checó el doctor ya era menos creo que tenía 257. Con 257 sigue elevado entonces él siguió agarrando la insulina de 30 unidades. Solo así, insulina, Menformina nada y lo que tengo que tomar es mucha agua y cuidar la comida que yo como. El el Hopspital me dice el doctor que tengo que venir cada 4 meses, pues en esos meses como vio muy elevado mi azúcar me dijo que me tienen que estar checando acá cada 15 días, cada mes o como me vayan viendo o como me vaya sintiendo. Hasta al rato que yo vaya pues me van a checar.

¿Y tu mamá tiene diabetes?

Si

¿Cómo se llama?

Teresa de Jesús May Kú. Por mí padeció la diabetes.

¿Por ti?

Si porque, con la única con quien tuvo cesárea fue conmigo y el aire acondicionado la llevó a tener la diabetes. Porque anteriormente la partera cuidaba a las señoras en su casa, ella ve nacer a los niños. Puras cosas calientes le daban de tomar a las señoras. Entonces lo que yo entendí como es que ella se enfermó del azúcar, es que se pasmó mi mamá por la heladez del hospital porque ella estaba acostumbrada a las cosas calientes.

¿Tú naciste en el hospital?

Sí, yo nací en el hospital.

¿Tú eres la más chica?

Sí, soy la más chica. Como yo venía muy grande dice mi mamá que le tuvieron que hacer cesárea.

¿Cuántos hermanos tienes?

Somos 7

¿Cómo se llama el mayor?

El mayor, Lucio Noh May. Ya falleció. La misma diabetes lo mató también. El falleció de cirrosis, se complicó con la diabetes. Por el vicio del alcohol que tuvo.

¿Después de Lucio quien sigue?

Juan de la Cruz Noh May. Él padece de la diabetes también, vive por la Clínica aquí en Xocén.

¿Quién sigue después de Juan?

Narcisa Noh May

¿Ella tiene diabetes?

Si tiene diabetes también, pero no sé qué tipo porque su carácter de ella es muy fuerte. Se altera rápido.

A veces se altera y te dice cosas cuando se da cuenta ya te dijo pero luego se arrepiente, yo la llego a comprender pero no sé qué tipo de diabetes o si son sus nervios.

¿Y después de ella quien sigue?

Miguel de los Santos Noh May pero como él fue en la cárcel dice que no les daban agua.

¿Después de Miguel quien viene?

Celestina Noh May.

¿Cómo está ella? ¿Ella vive aquí?

También una vez dijeron que padecía azúcar y ella estaba en sobrepeso, ella salía a hacer sus ejercicios allá en la Clínica. Y después de Celestina. Mi difunto hermano, Pastor Noh May. Falleció en un accidente de moto en su trabajo.

¿Y al final vienes tú?

Si pero ante tuve dos hermanos más pero fallecieron.

¿Nacieron muertos?

Sí, estaban muertos cuando nacieron.

¿Pero no eran gemelos?

No son de diferentes edades.

¿Y luego llegaste tú?

Sí.

Afortunadamente naciste viva.

Sí.

¿Tú nunca te casaste de blanco?

No. No, yo nunca. A mis 26 años me llegué a juntar.

Novios tuve pero no me llegué a casar. No, porque veo como sufren las muchachitas que a los 15 años ya tienen hijos y luego las dejan. No, eso no me gusta, no es para mí.

Es mejor trabajar, es mejor tener familia cuando ya uno es maduro. Yo siento que las chiquillas que hacen eso son inmaduras no piensan en el futuro.

Librada por último cuéntanos ¿cuáles son tus planes para el futuro?

Mmm pues yo no tengo muchos planes para el futuro. Pero yo quiero operarme y recuperarme dé la vista, empezar a ayudar a las personas que padecen igual de diabetes, ver cómo ayudarlos de alguna manera. Visitarlos o algo así, siento que a veces eso les hace falta, ver por la gente más que nada, ayudarlas. Si algún día llego a recuperar la vista, animarlos, contarles que yo ya pasé por esto. Eso es mi pensamiento.

Y en lo personal pues salir adelante tener mi casa aparte.

¿Y no quieres tener otro bebé?

Pues si también, pero primeramente Dios, debo de tener unos cuidados, el doctor me había dicho después de lo que me pasó, que tengo que ver controlar primero mi azúcar y luego pensar en embarazarme para no volver a pasar lo mismo. De embarazarme si puedo pero hasta después de un año.

Muchas gracias.

De nada, a ustedes. Cuando quieran preguntar algo aquí estoy.

Dieta

Cambiando el dicho popular, se puede decir: “Dime que comes, y te diría como está tu salud” Que la alimentación sana y nutritiva es primordial para mantenerse sana. nadie lo duda. Y más importante la es para una persona con diabetes. A ver, como es la comida de doña Librada registrada durante siete días.

Cocina

Lo que puedes preparar de comer, depende de las facilidades en tu cocina.

La cocina de doña Librada se ubica en la parte trasera de la casa. Las paredes son de bajareques hechos de palos de madera. El piso es de tierra, y el techo de lamina de cartón. El techo esta cediendo y los cartones ya tienen huecos y entra agua por todos lados cuando llueve. Para preparar la comida y tortillas cuenta con una una banqueta para tortear, al lado del fogón, y una mesa donde esta guardado trastes y utensilios. Para cocinar tiene un fogón ecológico, que ya no funciona adecuadamente. Se usa leña para calentar. Agua se recoge y guarda en pailas. Ultimamente ha conseguido una refrigerador, para guardar su insulina, pero tambien sirve para su comida.

Día 1

Desayuno: 1 vaso (240 ml) de tablilla de cacao preparado en casa sin azúcar y galleta soda 1 bolsa.

Almuerzo: Arroz con chayote

Cena: 1 vaso de chocolate y galleta de soda.

Día 2

Desayuno: Huevo revuelto

Almuerzo: Pollo asado que se compró en la tienda de Maricruz cerca del Kinder, 1 kg de tortilla y 1 vaso de agua.

Cena: Cenaron lo que sobro del pollo asado que compraron y lo acompañaron con agua simple.

Día 3

Desayuno: 1 vaso de tablilla de cacao con 1 cucharadita de miel. 1 bolsa de galleta soda.

Almuerzo: Huevo revuelto. 5 piezas de huevo revuelto con $\frac{1}{4}$ de cebolla, 1 cucharadita de aceite y sal. 8 piezas de tortillas de máquina por persona

Cena: Agua simple y tortilla tostada.

Día 4

Desayuno: Huevo sancochado, 2 huevos por persona. 1 vaso de agua de jamaica sin azúcar por persona.

Almuerzo: Caldo de pollo (agua y recado) con verduras 1 plato por persona Tortillas de maquina 8 piezas Agua simple 1 vaso por persona

Cena: Caldo de pollo 1 plato.Café 1 taza sin azúcar por persona

Día 5

Desayuno: Galleta soda 1 bolsa para toda la familia Licuado de chocolate 1 vaso (Simi-sure) por persona

Almuerzo: Huevo revuelto 7 piezas Tortillas de maquina 1 kg Agua simple 1 vaso

Cena: Galletas "Bizcochitos" 1 bolsa Café 1 taza sin azúcar

Día 6

Desayuno: Atole nuevo 1 jícara por persona, Elote 2 piezas por persona

Almuerzo: Tamales 2 por persona, Agua simple 1 vaso por persona

Cena: Tortillas tostada 3 piezas por persona Café 1 taza sin azúcar por persona

Día 7

Desayuno: Chocolate de cacao 1 vaso por persona Galletas "Soda" 1 bolsa para los 3 integrantes de la familia

Almuerzo: Frijol Kabax 1 plato por persona, Agua simple 1 vaso por persona. 8 piezas de tortillas por persona

Cena: Frijol refrito con ½ cebolla 2 piezas de tortillas tostada por persona Café 1 Taza sin azúcar por persona





Guadalupe Ac Dzul

Guadalupe López Reyes
¿Qué hacemos?

Ese día doña Guadalupe llegó acompañada por otra de sus hijas, yo no la conocía; la mayor se había casado y su situación de matrimonio le proporcionó nuevas responsabilidades con otra familia y su esposo; ahora doña Guadalupe tenía nueva acompañante en su andar de aquí para allá, ahora la acompañaba su hija menor. Ella conoce a la perfección cada pastilla que toma su madre, es tan hábil y valiente que aprendió muy bien la técnica para aplicar la insulina, no todos los familiares se involucran con su familiar tanto como ella.

–Doña Guadalupe, buenos días adelante. ¡Qué milagro!– Le dije con asombro, pues hacía meses que no la veía.

¡Gusto saludarla! La cordialidad ante todo y más si es al inicio de la jornada, sale muy natural. ¿Cómo le va?, me responde con amabilidad y voz baja: nada doctora, todo tranquilo. Mientras toma su lugar en el consultorio, repaso rápidamente su historial y su hija comenta: el doctor de la UNEME (La Unidad de Especialidades Médicas en Oncología ¿?) la dio de alta, disque por que no se baja su azúcar, que acá la van a controlar. Revisando su libro de más de 4 centímetros de grosor me doy cuenta que un año atrás la envié a la unidad especializada de enfermedades metabólicas, precisamente por glucosa mayor al control; la dieta y ejercicio no fueron opción para doña Guadalupe, aunque en las notas de evolución de 10 años aparece fielmente al final de cada reseña: caminata diaria 30 minutos; las dosis de glibenclamida y metformina de aumento

en aumento en cada atención,... con la esperanza de controlar un padecimiento que inicio hace más de 10 años.

No podían faltar otros invitados a tan desentonado concierto, complejo b, fibratos y estatinas ¡oh que fina compañía!, El tamaño de la bolsa de plástico que llevaba a cada cita fue insuficiente, rebosaba por tal oferta de control, pero sin efecto alguno el día de hoy. ¿Por qué? no lo sé. Doña Guadalupe tiene varias teorías, una de ellas es “pensar mucho” en los problemas de su familia y en un esposo alcohólico que le recomienda tomar ron para curar sus males. Ahí está una vez más sentada en esa silla, en la clínica del pueblo, con la encomienda en la mano de su hija; la nota es clara: control en su centro de salud, alta del servicio por no lograr metas de tratamiento.

Mi pregunta ya no es ¿Dónde?, ¿Cómo? ¿Con quién?.

Ahora es ¿Con qué?

¿Cómo te llamas?

Guadalupe Ac Dzul.

Estamos acá haciéndole una entrevista, vimos en su expediente en su consulta que ya tiene 12 o 15 años con la enfermedad.

12 años.

Queremos saber cómo le ha ido en estos 12 años con la diabetes, ¿cómo se dio cuenta de que tenía diabetes?

Pues a cada rato iba al baño, casi no veía mi camino.

¿Se le fue la vista?

Si, se fue. Pero cuando fui a consultar al hospital pues me dieron medicinas y regresó mi vista otra vez.

¿Empezó a ir su vista y a ir mucho al baño, que pensó esto no es normal?

Si. Me asusté. Y decidí ir al hospital.

¿Allá qué le dijeron?

Le dijeron que tiene que sacar sus estudios para saber lo que tiene

¿Qué estudios le hicieron?

Pues sacaron mi sangre y vieron que es diabetes lo que tengo.

¿Cuánto tenía de glucosa se acuerda?

400

¿Sabía usted cuál es lo normal en la sangre?

No

¿Y ahorita sabe cuánto debe tener?

Pues ahorita no sé porque no lo checaron.

¿Cuánto sabe que es su límite que debe de tener?

Como 120

¿Qué pasó por su pensamiento cuando le diagnosticaron que tiene diabetes, hace 12 años?

Pues pensé como voy a quedarme, como voy a curarme, porque de antes estaba el doctor Felipe, fui allá y me dijo que no hay cura para esto que es no más controlarlo.

Solo medicinas voy a tomar para que me controle, no voy a comer mucha tortilla, ni comida, ni carne, ni nada, solo un poquito de pollo.

¿Qué más comes? ¿Qué comiste hoy?

Nada más frijol sancochado y con limón.

¿Y cuántas tortillas comes?

Pues nada más 4, porque así me dijeron en el hospital que coma nada más 4 tortillas.

¿En la mañana también?

No, en la tarde voy a comer nada más uno o dos. Nada más

¿Y de desayuno qué tomaste?

Hoy no desayuné, porque era mi cita en el hospital por eso no desayuné.

¿Y le midieron su azúcar?

No

¿Por qué?

No sé.

Si sabe por qué

Porque no había las tiras.

¿Y desde cuándo no hay tiras?

Desde hace como tres meses

¿Tres meses? Imagínate. Lo hubieras reportado.

Creo que si porque cuando fui allá si había. Como me dijeron que hasta dentro de tres meses vuelvo a ir otra vez al hospital, por eso fui hoy pero no hay.

Si como dos meses y medio o casi tres que no hay, pero es un desabasto general.

En todo

Si no es nuestra culpa.

¿Doña Lupita, sufrió hace 12 años, lloró, se enojó?

Si.

Cuéntenos

Pues cuando se fue mi hija, se escapó con su esposo, pues yo lo pensé mucho, me puse a llorar, por eso creo que me enfermé con eso. Cuando fui a verme en el espejo de mi ropero, cuando mi vi cara que estaba muy grande, me asusté, mi pelo también estaba muy grande, fui corriendo a mi casa de cocina y me senté a llorar y llorar.

¿Usted se vio deforme de alguna forma?

Sí, mi cara y mi cabeza estaba muy grande, por eso me asusté como no había nadie conmigo, pues estaba solita, y fui corriendo en mi casa porque no vaya a venir detrás de mí.

¿Y luego que pasó se volvió a mirar al espejo?

No hasta ahorita no me atrevo

¿Ahorita ya no quieres verte en el espejo?

No, no quiero.

Porque qué tal si lo vez más grande

Si, si se queda más grande como, tengo un espejo pero esta chiquitito, solo allá me veo mi cara y ya está.

Ah sí allá, si cabe en chiquito.

No pues si voy a ver mi cara muy grande mejor no. Pues eso me pasó.

¿Piensa que la diabetes fue un castigo, que fue?

Creo que no.

¿Por qué se enferma la gente de diabetes?

Pues no sé porque. Yo pienso que porque mi esposo se molestaba conmigo, me pegaba, pero pues ahora en que me enfermé ya no. De antes cuando venía borracho viene y se acuesta a dormir.

¿Vive todavía tu esposo?

Si vive acá.

¿Desde ese tiempo no te ha molestado?

No. Desde que supo que mi mamá estaba enferma, cambió.

Pero de antes, venía y me insultaba cuando entraba a la casa, pues me sentaba a llorarle.

¿Pero es cuando estaba borracho?

Si solo cuando estaba borracho. Si no está borracho no me insulta. Así era pues no sé si por eso me enfermé.

Solo cuando vi tengo diabetes.

¿Cuándo le dijo el doctor en qué consistía el tratamiento qué le dio?

No me acuerdo.

¿Le explicó sobre qué va a comer, qué no va a comer?

Si.

¿Le costó trabajo a usted?

Pues no. Porque lo pensé así como dijo el doctor por eso.

¿Los medicamentos que empezó a tomar hace 12 años le ocasionaron alguna molestia?

No ninguno, solo ahorita cuando tomo las pastillas, las grandes me dan dolor de cabeza.

¿Recuerda el nombre?

La metformina, me da dolor de cabeza, no sé por qué, anteriormente no me pasaba eso, pero ahora cuando lo tomé siento que me da dolor de cabeza.

¿Pero aun así lo sigues tomando?

Si lo esto tomando.

¿Cuánto tiempo dura tu dolor?

Nada más un ratito, después se me pasa.

¿Duele su panza?

No. No duele mi panza.

¿La diabetes ha hecho que pierda sus dientes doña Lupita?

Si.

¿Cuántos ya perdió?

Todos ya lo perdí. Así no tengo. Solitos se quitan.

¿Cuándo se le cayó el primero?

Hace tiempo que se cayó. Así no tengo dientes.

¿Pero estos son tus dientes no?

Fui con el dentista y me pusieron estos porque tengo vergüenza de andar sin dientes.

Tengo unos acá pero se están moviendo.

¿Ahora cuál es el tratamiento médico que lleva?

Pues nada más la insulina y la pastilla.

¿Fue fácil para usted iniciar con el uso de la insulina?

No.

¿Se dan inyecciones diarios?

Si

¿Cuántas veces se inyecta al día?

Tres veces al día.

¿En la clínica o aquí?

Aquí.

¿Quién la inyecta?

Me inyecta mi hija.

Me enseñaron a inyectarla porque antes yo no sabía.

¿Tu insulina donde la tienes?

Allá en el refrigerador

Tu si tienes refrigerador, lo que otros no tienen.

Hace 12 años al día de hoy cómo se siente ¿está contenta? ¿Acepta la enfermedad?

Pues estoy bien.

¿Ha sido bueno para usted ir a la clínica? Buscar ayuda con varios doctores.

¿Usted considera que es bueno para usted?

Pues sí.

¿Nunca ha ido con doctores particulares?

Si, fui una vez cuando llegó a 600 mi azúcar, me llevaron en Temozón.

Allá me pusieron ampula, me dieron pastillas para que se baje el azúcar.

Si no, no podía caminar se hincharon mis pies. Pero ahorita está bien mis pies gracias a Dios.

¿Fuiste varias veces con el doctor?

No, creo que fui como dos veces nada más

¿Pero allá tiene que pagar?

No pues eso sí, no voy gratis.

Bueno allá en el hospital es gratis.

Eso sí.

Pero de antes cuando le empezó a doler sus piernas estaba yendo allí en la UNEME pero como vieron que no se bajaba su azúcar, le seguía doliendo ya no le dieron ni una pastilla.

Nada

¿Ah pero fue allá en Valladolid en Sisal o dónde?

No en la UNEME, en la Unidad de enfermedades.

No le dieron manejo para el dolor.

No le dijeron que por su azúcar, que lo tiene que controlar.

¿Ah y que hizo usted para que no se le controlará?

No sé porque no se controlaba si no tenía problemas acá, y cuando amanecía me inyectaba.

Solo estábamos pensando que porque no está mi familia junta por eso lo pensaba.

¿No se echaba su vasito de refresco?

No, solo le hacíamos su jugo de limón con azúcar splenda.

Así me dijeron por Dafne por eso así lo hago también, pero no sabía porque no se bajaba.

Cuando fui otra vez allá me dijeron que volviera a ir otra vez.

Ande a su casa

Si así me dijeron. Pues digo mucho mejor porque a veces no tengo dinero para pagar mi pasaje pues mejor en mi casa digo.

¿Pero se van en grupo o cómo?

No individual, tienen su cita mensual.

¿Por qué le dieron de alta doña Lupita?

Pues porque no baja mi azúcar dice don Pedro, por eso se molestó y me dijo tú no vas a venir otra vez, me dijo.

Allá vas a consultar allá en tu pueblo me dice.

Chispa ya no la quisieron

Si por eso dice su hija ya no la quieren ver por allá.

¿Está orinando constantemente en estos días, que tenga mucha sed, muchos sueños, debilidad?

No, nada.

Pronto sabremos cuánto tiene con sus análisis.

Doña Lupita viene una pregunta un poco muy personal.

Los pacientes con diabetes casi no tienen ganas de estar con su pareja, tener relaciones sexuales, a usted qué le pasó ¿cambio en algo esa parte de vida? Que ya no quiera estar con su esposo. O que él venga y digas ándate por allá.

Ah no.

O a lo mejor por eso estaba enojado el esposo.

No.

Ha cambiado algo.

No

¿Tu esposo donde trabaja él ahorita?

Solo en la milpa trabaja, él no sale a trabajar afuera porque como que ya quedó viejito pues por eso dice que no puede trabajar. Él dice yo puedo ir a trabajar pero me cansa mucho dice él. Por eso solo va en la milpa

¿Él no tiene problemas con su azúcar?

Él no. Hasta me dijo porque no tomas ron por eso te enfermas me dijo.

¿El ron?

Si porque él toma mucho el ron, el caballo que dicen (es aguardiente). Porque no quieres tomarlo por eso te pasa me dice, yo no tengo nada dice.

¿Nunca se ha enfermado?

Nunca desde que me casé con él nunca se enferma. Nada. Nada más si le da un poco de catarro, compra medicina, lo traga y con eso. Es un roble.

No es negocio para los doctores.

Ah no.

¿Alguna vez has estado internado en el hospital por la diabetes?

Yo, no.

¿En 12 años ni una vez ha ido de urgencia al hospital?

No, nunca.

¿La vista volvió?

Si volvió otra vez.

¿Su vida es normal ahora? ¿Puede hacer sus quehaceres? ¿Hay algo que diga por la enfermedad ya no lo puedo hacer?

No nada, yo lavo, costuro, todo eso.

¿Algunos de tus hermanos tienen diabetes?

No

¿Cuántos hermanos tienes?

Solo tengo dos, uno se murió y se quedó uno.

¿Y cuántos hijos tienes?

Tengo 6 hijos y 6 mujeres. Tengo 12 en total.

¿Ah caray, tu eres la más chica?

Si

¿Dónde están los otros?

Una está trabajando, solo quedamos dos en la casa

¿Solteras?

Si.

¿Dónde trabaja en Xocén o Cancún?

En Valladolid trabaja.

¿Ninguna de ellas tiene problemas con el azúcar? ¿Ya te checaste?

Si ya me checaron

¿Hermanos o tíos que tengan diabetes?

Mis tíos no hay, porque solo tenía dos tíos pero ya se murieron también.

¿De sus embarazos tuvieron alguna complicación? ¿Qué sus bebés estuvieran muy grandes?

No nada.

Solo después se quedaron más grandes

Si jeje. Además cuando me embarazaba allá en la milpa allá vivía.

¿Allá nacieron?

Si, nada dos nacieron aquí, no más ella y mi otro hijo que trabaja con su papá.

¿En la casa?

Si.

¿Pero cómo la familia vivía en el rancho? ¿Tenían casa allá?

Si solo una casita de huano.

¿Y allá vivían antes en los ranchitos?

Si

¿Entonces tenían casa allá pero también aquí?

De antes no tenía mi casa aquí. Ah puro allá.

¿Entonces esta casa cuanto tiempo tiene?

No me acuerdo, pero tiene como 20 años.

Pues bueno le agradecemos mucho su plática.

Si.

Podemos ver su cocina, donde estas cocinando.

Solo que se inunda igual, porque entra mucha agua.

Ah bueno hay que ver.

Pues no nos han dado ningún apoyo ni de piso ni de nada.

Dieta

DÍA 1

Desayuno: No desayunaron

Almuerzo: Caldo de ibes rojo 1 plato. Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: 1 plato de ibes rojo (resto del almuerzo). Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple 1 vaso.

DÍA 2

Desayuno: No desayunaron.

Almuerzo: Caldo de chaya 1 plato. Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Leche 1 taza. Cereal 1 puño.

DÍA 3

Desayuno: Medio vaso de leche. Galleta "Soda" 1 pedazo.

Almuerzo: Frijol kabax con arroz 1 plato. Le agregaron yerbabuena, limón y tomate tamulado. Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Pan francés ½ pieza. Leche 1 vaso.

DÍA 4

Desayuno: Leche 1 vaso con 1 cucharada de azúcar.

Almuerzo: Caldo de res con repollo, chayote, calabaza y zanahoria.
Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Caldo de res 1 plato. Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple 1 vaso.

DÍA 5

Desayuno: 1 jícara de atole salado.

Almuerzo: Caldo de pollo con fideos, tomate país, chayote y calabaza
1 plato. Tortillas hechas a mano 4 piezas por persona.
Agua simple 1 vaso.

Cena: Caldo de pollo 1 plato. Tortilla tostada. 1 taza de café con 1
cucharada de azúcar.

DÍA 6

Desayuno: Leche 1 vaso. Pan francés ½ pieza.

Almuerzo: Caldo de res con cebolla 1 plato. Tortillas hechas a mano
4 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Huevo sancochado 2 piezas. Tortillas hechas a mano 3 piezas.
Agua simple 1 vaso.

DÍA 7

Desayuno: Chocomilk 1 vaso.

Almuerzo: Huevo revuelto 2 piezas con 1 cucharadita de aceite.
Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple.

Cena: Tortilla tostada. Agua simple 1 vaso.



Teodoro Canul Chulin

¿Cuándo empezaste a sentirte mal? ¿Sospechaste que tienes diabetes?

No me acuerdo cuando empezó. Pero fue como a los 8 o 15 días después de que murió mi esposa. Creo por pensarla. No se ve si estoy pensando pero eso es lo más seguro que la pensé mucho.

¿Qué te paso? ¿Cómo lo sentiste?

Pues no tenía fuerzas, me sentía como borracho, no me daba ganas de comer.

¿Podías ver?

Si un poco. Fui con el doctor y me dieron medicina, como un calmante. Porque me dio diarrea, me dieron medicina para calmarlo.

¿Te fuiste a la clínica– de Xocen?

No, no fui, de por si casi no voy allá por la diabetes.

¿Cuándo empezaste con la diarrea fuiste a la clínica?

Si. Pero no me dieron medicina para calmarlo.

¿No te dieron medicina?

Si lo dieron, pero no lo calma. Pero cuando fui con el doctor particular enseguida me dieron inyección para calmar la diarrea.

¿Quién te atendió en la clínica?

La doctora.

Te fuiste con el doctor Tzab. (Doctor particular de Chichimila)

Si allá fui.

Y que medicina te da.

Me dio dos clases de medicina.

¿Cuáles son?

Ahorita ya tiré la cajita y solo me queda uno.



Don Teodoro es milpero y además rezador muy solicitado. Para los días de los finados va casa por casa para invitar a los difuntos, los pixanes, venir a comer con los familiares vivos.

Entonces ahora no estas tomando dos.

Solo uno.

Tú no sabes cómo está tu azúcar ahora.

Está un poco bien. Tengo fuerza ahora porque estoy tomando la medicina.

Entonces cuando tienes un poco de dinero vas con el doctor Tzab.

Si compadre, si no como a me muero si no voy con el doctor

¿Ahorita te sientes bien?

Si.

¿Cuál es la otra medicina que estás tomando?

Es para mi estómago. Omygin genética. Hoy lo gasté. Es lo que dio el doctor. Es para que abra su apetito (comenta su ahijada Pascuala Canul). Porque solo atole toma. No le da apetito.

¿Omygen quién sabe para qué es?

Es para su estómago que está hinchado.

¿Y para la diabetes?

Pues gracias que estoy bien, estoy tranquilo.

Cuando estaba viva mi mamá, comenta Pascuala Canul, mi papá usaba mucho las ampulas de Allen. Contiene mucha cortisona y eso hacía que se hinche mucho sus órganos. Pero ya no lo usa.

Cuando me inyectaba con addy pues camino un poco. Pero ya no mereuerdo el nombre y la caja la tire

Eso le dijeron a mi mamá cuando la llevaron en el hospital general en Valladolid, porque está usando mucha cortisona por eso estaba muy inchado su cara, por ella lo usaba a su desórden. Cuando sentía dolor compraba la ampula y se lo ponían.

¿Quién se lo inyecta?

Pues hay personas que lo saben poner.

Dieta

DÍA 1

Desayuno: Atole salado 1 vaso

Almuerzo: Caldo de lentejas con 1 pedazo de queso de bola. Tortillas hechas a mano 4 piezas. Atole salado 1 vaso

Cena: Atole salado 1 jícara.

DÍA 2

Desayuno: Chocolate 1 vaso. Pan dulce 1 pieza.

Almuerzo: Caldo de pollo tenía cebolla y tomate 1 plato. Tortillas hechas a mano 6 piezas. Jugo "Jumex" 1 vaso.

Cena: Atole salado 1 jícara.

DÍA 3

Desayuno: Atole salado 1 jícara.

Almuerzo: Pollo con recado rojo. Tortillas hechas a mano 6 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Plátano 1 pieza. Agua simple 1 vaso.

DÍA 4

Desayuno: Atole salado 1 jícara

Almuerzo: Huevo frito con aceite. Tortillas hechas a mano 6 piezas.
Atole salado 1 vaso.

Cena: Plátano 1 pieza. Agua simple 1 vaso

DÍA 5

Desayuno: 1 jícara de atole salado.

Almuerzo: Pollo asado con arroz y frijol de lata. Tortillas hechas a
mano 6 piezas. Agua de jamaica 1 vaso.

Cena: Atole salado 1 jícara.

DÍA 6

Desayuno: Atole salado 1 vaso.

Almuerzo: Empanada de relleno 4 piezas. Repollo con limón. Agua
simple 1 vaso.

Cena: Atole salado 1 jícara.

DÍA 7

Desayuno: Yogur natural. Cereal de almendra.

Almuerzo: Mechado de pollo con tomate y cebolla. Tortillas hechas
a mano 8 piezas. Agua simple 1 vaso

Cena: Atole salado 1 jícara. Sopa de coditos







Julia Ciau Dzib y Marcelina May Ciau

¿Cómo te llamas?

Marcelina May Dzib

¿Y tú?

María Julia May Ciau.

¿Cuándo te dijeron que tienes Diabetes?

Hace mucho tiempo.

¿Cuánto tiempo?

Dicen que ya tiene 6 años.

¿Cómo te detectaron la Diabetes?

Pues un día que fuimos a una cita en la clínica éramos muchas personas.

¿Recuerdas cuanto tenías?

No me acuerdo, ya son muchos años.

¿Tomas tus medicinas?

Si.

¿Te hacen algo las medicinas?

Las pastillas chicas no me hacen nada pero las grandes son amargas y cuando las tomo no me siento bien, porque son muy amargos.

¿Qué más sientes?

Solo eso y mis ojos, veo borroso.

¿Vas mucho al baño?

No.

¿Comes mucho?

No solo como un poco, la medida no más. Pues según el doctor no debo comer mucho frijol.

¿Qué más te dijo que no debes de comer?

Pues solo me dijo eso, si lo como que solo como coma el caldo, no sé si es cierto.

¿Y Julia toma sus medicinas o que hace ella?

Si toma las pastillas chicas, pero si toma las grandes enseguida le provocan diarrea.

¿Hace cuántos años te dijeron que tienes Diabetes?

Como un año.

¿Cómo te detectaron la diabetes?

Pues solo tenía tos, como no se me quitaba fui al hospital y me dijeron que tengo alto el azúcar.

¿Qué sentiste?

Nada.

¿Solo una pastilla tomas?

Si. Si tomo la pastilla amarga, me da hasta sueño, si me acuesto me duermo.

¿Y lo hace así todos los días?

Solo si tomo la pastilla que te digo.

¿Ah entonces ahora no lo toma?

Si lo tomo pero no todos los días, solo de vez en cuando lo tomo por lo que me hace.

¿El día que toma la pastilla es porque siente algún dolor o solo lo toma?

Solo lo tomo, pero cuando lo tomo me empieza a doler mis pies.

¿Cada cuándo va a la consulta?

Cada dos meses, antes iba cada mes. Antes iba con ella (con Julia), ahora que fuimos ya no estaba su nombre en la lista.

¿Por qué no quiere?

Porque le hace mal los medicamentos

Y no se ha quejado para ver si hay otros medicamentos.

Dice que ya le hicieron sus análisis y que está bien, que se siente bien.

La mamá (Marcelina) si va regular a consulta, toma medicamento.

¿Sabes porque te dio la enfermedad?

No.

¿Piensas en muchas cosas y por eso se sube tu azúcar?

Creo que si porque cuando se murió mi hermanito, lo pensé mucho.



Apient asimusam fugiaspercit eseque conet quatur asimusdant rerumquos sit aperro et, ut volupta turepudanis aut dolor aceata pratus.

¿El día que murió tu hermanito te dijeron que estaba alto tu azúcar?

Si y tomé como dos años las medicinas y creo que se me está pasando.

Hoy que fui al hospital no me dijeron como está mi azúcar.

¿No tú me revisaste?

Ah no. Pero no hay tiras en el hospital por eso no te checaron. Se gastó. Me dieron una hoja para ir al hospital de Valladolid a que me chequen, pero cuando le dijeron a mi nuera que vaya a Valladolid solo fuimos a gastar dinero en pasaje.

¿Por qué?

Y luego fuimos bien temprano, no había amanecido, y no funcionaba el laboratorio en donde se hacen los análisis.

¿No saben si está bien?

No, no sé. Y nos quitamos, nos dijo el señor que trabaja allá que hay para tres semanas que se componga.

¿Te van a dar otra cita entonces?

No sé pero no he ido porque no sé si ya se compuso lo de Valladolid.

¿Tienes otros hermanos o parientes que tengan diabetes?

No. No hay. Solo nosotras.

¿Cuidas lo que comes?

Si

¿Cuándo fuiste a consulta, qué te dijo la doctora que debes de comer?

Solo me dijo que cuide lo que como.

¿Sabes qué no debes de comer?

Me dijeron que no debo de comer manteca, y no debo de tomar chocolate.

No debes de tomar cosas con mucho azúcar.

¿Y el café simple sin que le pongan azúcar, no es bueno tomarlo?

Si no lo tomas todos los días pues no afecta mucho pero si es todos los días es malo.

Eso es verdad.

Debes de hacer chinas, naranjas o limones para tomar, cosas naturales eso sí se puede tomar. Es bueno tomarlos. Hasta la tortilla solo un poco que comas no mucho.

Sería todo, muchas gracias.

Está bien.

Dieta

DÍA 1

Desayuno: Pan dulce. Café al que se le agrega 1 ½ de azúcar.

Almuerzo: Pibi waaj de frijol. Refresco embotellado 1 vaso.

Cena: Pibi waaj (resto del almuerzo). Agua simple 1 vaso.

DÍA 2

Desayuno: Pan dulce. Chocolate sin añadirle azúcar.

Almuerzo: Frijol Kabax 1 plato. Refresco embotellado 1 vaso.

Tortillas hechas a mano 4 piezas.

Cena: Leche 1 taza. Galleta "Bizcochitos".

DÍA 3

Desayuno: Pan dulce. Café al que le añadieron 1 ½ cucharada de azúcar. Galleta "Soda" 1 pedazo.

Almuerzo: Frijol kabax con arroz 1 plato. Le agregaron limón y tomate tamulado. Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple.

Cena: Pan francés ½ pieza. Leche 1 vaso.

DÍA 4

Desayuno: No hay registro.

Almuerzo: Huevo sancochado con tomate tamulado. Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple.

Cena: Tortillas tostada 4 piezas. Agua simple 1 vaso.

DÍA 5

Desayuno: 1 jícara de atole salado.

Almuerzo: Caldo de ibes con cebollina 1 plato. Tortillas hechas a mano 4 piezas por persona. Agua simple 1 vaso.

Cena: Tortilla tostada. 1 taza de café con 1 cucharada de azúcar.

DÍA 6

Desayuno: Café con 1 cucharada de azúcar. Pan francés ½ pieza.

Almuerzo: Frijol kabax 1 plato. Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Huevo sancochado 2 piezas. Tortillas hechas a mano 3 piezas. Agua simple.

DÍA 7

Desayuno: Chocomilk 1 vaso.

Almuerzo: Huevo revuelto 2 piezas con 1 cucharadita de aceite. Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple.

Cena: Tortilla tostada. Agua simple.





Rosalinda Canul Pech

Guadalupe López Reyes

Paciente femenina con 44 años de edad que cursa con Diabetes Mellitus Tipo 2, fue diagnosticada el día 02-09-2004. No se tiene información desde que se le detectó la enfermedad.

El 14 de julio de 2008, se le recetó Glibenclamida en tabletas de 5 mg, 1 cada 8 horas durante 30 días y Metformina en tabletas 1 cada 24 horas de 850 mg por 30 días. El 17 de julio del 2008 se le realizó la prueba de glucosa y tuvo 117 mg/dl. Se le daba cita 1 vez al mes.

¿Cómo te llamas?

Rosalía Canul Pech.

¿Cuántos años tienes?

Tengo 44 años.

¿Qué fecha de nacimiento tienes?

El 27 de marzo de 1973.

¿Aquí naciste en Xocén?

Si.

Tú tienes diabetes. ¿Hace cuanto que lo descubriste o cómo lo descubriste?

Hace como 12 años que lo descubrí.

¿Cómo te enteraste que tienes diabetes?

Pues cuando lo descubrí no sentía nada pero ahora con el paso de los años siento que casi no tengo fuerzas.

Por las pláticas de prosera lo descubrí. Porque un día agarraron los carnets de las señoras y nos dijeron que vayamos al hospital para que nos chequen y allá nos iban a regresar los carnets.

¿Tú fuiste?

Si porque si no como voy a agarrar mi carnet otra vez.

¿Cómo fue te formaste o qué? ¿Te pincharon tu dedo?

Si, ah sí creo que se asustaron mucho, vieron que tenía 400 de azúcar y me dijeron que regresará al día siguiente y cuando fui otra vez tenía 500 de azúcar y se asustó más porque estaba más alto.

¿Cuánto es lo máximo que puede marcar?

Pues lo máximo es 500 a 600 que ha marcado los más altos, ya cuando aparece HI entonces es más de 600.

Y ya después cuando iba pues marcaba 120, 130.

¿Y esa vez que vieron que tienes 500 que te dijeron?

Vas a tomar tu tratamiento, as a tomar las pastillas.

¿Entendías de qué se trataba? ¿Qué era la diabetes? ¿Porque me dio a mí?

¿Es castigo?

Creo que no. Más bien creo fue cuando nació mi hija lo pensé mucho. ¿Cómo voy a trabajar otra vez? Porque fue cesárea. Y lo lloré o me quedé muy débil o no sé qué me pasó.

¿Y no tenías diabetes antes del embarazó?

No tenía.

¿Por qué si te hacen cesaría te tienen que checar no?

¿Por qué te hicieron la Cesárea?

Por qué estaba muy grande la niña.

¿Cuánto pesó?

4900 kilos pesó. Si me hubieran dicho que van a venir buscaba los papeles, pero lo tienen en mi expediente en la clínica, lo tienen engrampado. Estuve 15 días con la bebé en Mérida, a los 15 días la dieron de alta.

¿Qué le pasó porque estuvo en Mérida?

(Pues se atragantó) tomó su líquido, la tuvieron conectada por un tubo en la garganta. Se le quedó su cicatriz.

A ver me lo puede mostrar ¿todavía la tienes?

Ah sí es chiquito pero sí se ve.

¿Y cuándo estabas embazada sentías dolor de cabeza, sed, hambre, muchas ganas de comer? ¿Qué orinaras mucho?

Ah no. Pero si comió mucho.

Tú crees entonces que por la preocupación es por eso que te dio la diabetes.

Creo que si porque era la primera vez que me hicieron Cesárea, pues los tres primeros embarazos fueron por parto natural.

Entonces desde que te detectaron la diabetes haz estado tomando medicina.

Si, pura medicina.

¿Cuántas veces lo toma?

Pues en la mañana y al medio día, tres no puedo tomar porque se queda amargo mi lengua. Si tomo tres pastillas un día, al día siguiente cuando amanece siento un sabor amargo y me da ganas de vomitar.

¿Cuántas tomas entonces?

Solo dos.

¿En todo este tiempo no has tenido problemas?

¿Estás perdiendo tu vista? ¿Porque tenías problemas con tus ojos por eso fuiste a Mérida?

Dijeron los doctores que está bien mi vista que dentro de un año vuelvo a ir otra vez.

¿Entonces no has perdido la vista?

No.

¿Puedes bordar bien?

Sí, pero creo que cuando tenga los 50 creo que voy a tener lentes. Hay muchas compañeras que bordan con sus lentes. Yo veo que tengan o no tengan diabetes se les va la vista cuando ya tienen edad.

¿Cuándo te detectaron la diabetes, que te dijeron de la comida?

Que no debo de comer mucha tortilla, que debo de comer frutas

¿Y tú qué hiciste?

Pues a veces si tengo dinero en la tarde como torta, pero y si no tengo dinero como otra vez tortilla.

Porque si como como voy a comprar mayonesa, francés, jamón. Si no pues tengo que comer frijol kabax.

¿Qué comiste hoy?

Hoy comí el resto de k'ol b'uul y ciruela. (Es como atole de frijol con ciruela)

Generalmente ¿qué comes Rosalía?

A veces como caldo de huevo con chaya, o mato un pollo para comer.

¿Cambió tu vida con la diabetes?

Si

¿Por qué cambió?

Porque ella podía comer normal, a su gusto. Cuando se detectó la diabetes pues ella ...

No me conviene comer cosas con mucha manteca, por ejemplo la chicharra solo compro la cáscara y lo pongo en el frijol para comerlo, la carne, la grasa, la manteca me provoca (vomito) eso si no lo puedo comer.

Muchas personas con diabetes se les van las ganas de tener relaciones sexuales. A ti como te fue con tu esposo.

Ah mi esposo no se queda aquí. Él viene cada dos o tres meses. Solo manda dinero.

¿Y cuando viene No sufres tú? Que digas no tienes ganas.

Ah no.

¿Bien todo normal?

Si pues casi no está aquí. Cuando viene solo una semana hace acá y se va otra vez. Hay me salvé Lupita, no se queda mi esposo.

¿Hay alguien que se enoja con esposo porque no quiere tener relaciones?

Si, si hay.

¿De verdad?

Hay me salvé Lupita, no se queda mi esposo.

Te salvaste.

¿Hay alguien que se enoja con esposo porque no quiere tener relaciones?

Si, si hay.

¿De verdad?

¿Dónde trabaja él?

En Cozumel. Está muy lejos donde está.

¿Tu mamá Onorina tiene diabetes?

Si

¿Tienes otros hermanos que tengan diabetes?

Creo que no tienen

Solo tu mamá y tú.

Si

¿Tu papá tiene?

No, no tiene solo padece de la presión.

¿Quiénes son tus hermanos, como se llaman?

Se llama Avelino, Wilbert, y Juana de la Cruz. Ella está en playa y la otra hermana está en San Martín.

¿Es por aquí cerca?

Está lejos. Es un pueblo

¿Y tus hijos no tienen Diabetes?

Creo que no, mi hijo tiene 22 años ahora, él está trabajando.

¿Lo han checado?

Si él cada seis meses saca su tarjeta de salud. Lo piden donde trabaja.

¿En qué trabaja él?

Es un steward en un restaurant en Playa del Carmen.

¿Él ya vive allá entonces?

Él también viaja cada dos o tres meses.

¿Él está casado?

No. No está casado.

A lo mejor un día busca una gringa.

Pues él dice que no se quiere casar ahorita porque no se ha divertido.

Ah él quiere divertirse

Si él quiere pasar a bailar, y dice que si busca una muchacha lo va a mandar, por eso no quiere casarse.

¿Y cuándo se casé va mandar su esposa contigo?

No es que si se casa lo van a mandar por su esposa, no van a querer que salga al centro o ir a los bailes.

Porque escucha que pasa con sus compañeros, cuando se casan muy jóvenes el muchacho y la muchacha a los seis meses ya se quieren dejar otra vez por eso no quiere él.

Creo que hasta que tenga los treinta años se va casar mi hijo. Está bien, porque ya él habrá probado de todo y no como a los 15 o 16 años se casa y luego se separan.

¿Ahora cómo controlas la diabetes aparte de las pastillas qué más haces?

Como sanamente.

¿Sigues tomando refrescos Rosalía?

Pues un poco, como hay mucho calor. Pues sí me muero ni modos doctora Lupita.

¿Cuál es tu favorito?

Pues a veces si tengo mucho sueño. Voy y agarro limones y los exprimo lo tomo con mucho hielo y se me va el sueño. Lo tomo simple. Rápido baja mi azúcar los limones.

¿Solo limón y pura agua?

Si tres limónes, dejé hasta la cascara aunque un poco amargo lo tomo, cierro mis ojos y lo tomo. Si igual si tomo la limonada se me quita la sed. Si siento que me da como un poco de sueño ya no tomo la coca.

¿Y cerveza?

No, no lo tomo.

¿Una?

Una, dos o tres. Si tomo una cerveza siento como pasa en todo mi cuerpo, baja hasta mis pies, creo porque padezco de la diabetes.

¿Y te molesta y dices que ya no tomas más cerveza?

Solo uno. Lo que pasa si toma hasta diez pues ya no va poder caminar por eso.

Pues muchas gracias.



Doña Rosalinda con su suegra, y su hija

DÍA 1

Desayuno: Choco sakan (atole) 1 jícara por persona.

Almuerzo: Pastor ½ kg. Tortillas de máquina 7 piezas. Refresco embotellado “Coca-Cola” 1 vaso.

Cena: Caldo de res con verduras. Chayote, zanahoria, repollo y recado. Agua simple 1 vaso. Tortilla de máquina 5 piezas.

DÍA 2

Desayuno: Atole salado 1 jícara por persona.

Almuerzo: Tamalito de espelón 4 piezas por persona. Tomate frito ½ kg. Refresco embotellado “Coca-cola” 2.5 lt 1 vaso por persona.

Cena: Tamalito de espelón 4 piezas. Tomate frito. Café 1 taza con 1 cucharadita de azúcar.

DÍA 3

Desayuno: Café con 1 cucharada de azúcar 1 vaso. Pan dulce 1 pieza.

Almuerzo: Huevo frito (5 piezas para 4 personas) con 1 cucharadita de aceite. Tortillas hechas a mano 5 piezas. Jugo de naranja (Tang) 1 vaso.

Cena: 1 bolsa de galleta “Bizcochitos”. Café 1 taza con 1 cucharadita de azúcar.

DÍA 4

Desayuno: Café con azúcar 1 vaso. 1 bolsa de galleta “Bizcochitos”.

Almuerzo: Pollo asado con arroz, frijol, repollo y cebolla 1 entero. Tortillas hechas a mano 8 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Huevo frito (7 piezas para 5 personas) con 1 cucharada de aceite. Chocolate” Chocomilk” 1 vaso sin azúcar.

DÍA 5

Desayuno: Atole 1 jícara.

Almuerzo: Frijol kabax 1 plato. Tortillas hechas a mano 5 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Tortilla tostada. 1 taza de café con 1 cucharada de azúcar.





Reynalda Citul Ku, y José Noh

¿Cómo te llamas?

Maria Reynalda, Kú Citul.

¿Cuántos años tienes?

68 años, ya mero cumpla 69, el 18 de noviembre de este año.

Ya estoy vieja.

Y no se le nota Doña Reynalda.

Verdad.

¿Y cuántos años tenías cuando se te diagnostica la diabetes?

No me acuerdo pero ya tengo 19 años con la enfermedad.

¿Cómo te diste cuenta que tienes la diabetes?

Pues a cada rato iba al baño a orinar, yo veía borroso, se caía mi pelo.

¿Se caía tu pelo?

Sí

Pues yo creo que también tengo diabetes, se cae mi pelo –comenta la Doctora.

Estoy vendiendo masa. Ahora tengo molino.

Ah sí.

Bueno empezó que no podías ver bien. ¿Qué más?

Pues un día que estaba lavando, estaba muy calurosa porque estaba bien caliente el sol, entré y tomé agua fría, y enseguida empecé a ir cada rato al baño a orinar, a los tres días ya veía borroso, casi no veía nada a los 4 días ya se estaba cayendo mi pelo pero un montón de pelo, pero nunca fui a la clínica pues fui con un doctor en Valladolid. Me dijo que no llores doña

¿Lloraste allá?

Sí. Me dijo el doctor que me iba a dar la medicina para que deje de caer mi pelo.

¿Pero te dijo que tienes diabetes?

Aja, pero me dio una capsula que se llama Obron, para que deje de caerse mi cabello.

Pero ahora no hay. Y me dio un frasco de vino.

Es lo que yo voy a comprar.

Pero tú no tienes enfermedad, me dijo el doctor.

No pero, ya no tengo pelo. A lo mejor este Obron me sirve Pero ya no hay.

¿Y Que dijo el doctor?

Me dio las pastillas y el vino, y pues dijo: dos veces va venir aquí y tú empiezas a ir a tu centro de Salud y se va a curar.

Allí escuchaste por primera vez la diabetes. ¿Sabías de qué se trataba doña Reynalda? ¿Le explicó el doctor?

No, solo, me dijo que se cae mi pelo. Me dio medicinas

Pero él no dijo porque tienes diabetes. Tú fuiste porque se estaba cayendo tu pelo. Entonces él te dio una medicina para que no se cayera tu pelo.

Si eso.

¿Pero él te dijo que tienes que ir a la clínica o no?

Si y empecé a ir allá

Llegaste allí y ¿qué te dijeron?

Nada, solo me dieron las pastillas.

¿Y qué dijo el doctor? ¿Quién estaba? ¿Quién te atendió ese día?

La doctora Inés.

¿Qué te dijo ella?

Pues nada solo checó mi mano y las pastillas nada más.

¿Y qué pastillas te dieron? ¿Desde ese tiempo ha tomado las pastillas?

Si todos los días dos veces al día. Uno chico y uno grande en la mañana, y uno chico y uno grande en la noche.

¿Cómo te sientes con esa medicina? ¿Sientes que te perjudica o que te ayuda?

Nada.

¿Te ha dado dolor?

No nada.

¿Desde el principio tú lo tomaste?

Si

¿Cómo cambio tu vida doña Reynalda con esta enfermedad?
¿Siguió igual, cambio tu vida? ¿Ya comiste diferente ó sigues comiendo lo mismo?

Lo mismo.

¿Tomas refrescos *Coca-cola*?

Pepsi light, pero no todo el día. A veces cada tres días

¿Porque te gusta?

Si me gusta mucho, pero un poco nada más.

¿Y recuperaste tu vista?

Si

¿Y qué pasó con el pelo, ya no se cayó más?

No ya no. Ahorita está bien.

La enfermedad ¿te ha causado complicaciones te ha llevado al hospital?

¿Qué tu vida ya no sea la misma en estos 19 años?

Antes me llevaron al hospital.

La operaron por piedras en vesícula ¿antes de la diabetes?

Si, antes.

¿Tu esposo tiene diabetes también?

Si

¿Cómo fue la historia de él? ¿Primero tú y luego él? ¿Qué paso así? ¿Lo sospechabas? ¿Te diste cuenta de que ya andaba teniendo problemas con el azúcar?

No nada.

¿Cómo lo descubrió él?

Un día amaneció y le estaba cayendo los dientes.

¿Se le cayeron todos los dientes?

Sí, pero despacio. Cada vez se le cae uno y luego otro pero no estaba rotos.

Enteros

Si

Como granos de elote.

Si. Ahorita le quedan 4 dientes.

Pero al primer diente que se le cayó ¿no fue con el doctor para decirlo?

No, él andaba en la milpa.

El aguantó

Sí, pues no duele solo se caen.

¿Y ya fue cuando le dijeron que tiene diabetes no?

Pues no sé, pues un día que fue al hospital le dijeron que está enfermo de diabetes.

Y como fue al hospital. ¿Tú lo mandaste a la clínica?

Un día que le tocaba cita porque él es un paciente hipertenso, llevaba control es un paciente que conozco.

Allá en la consulta de rutina le tocó su medición y descubrimos por sus análisis que él tenía el azúcar alto.

¿Desde cuantos años le empezó?

Creo que como 5 años.

¿Usted vive bien con su diabetes hasta ahora no hay problemas?

Ah no, yo estoy bien. Con don José, él no mueve su mano, no camina bien. Tiene paralizada la mitad del cuerpo.

Ah bueno. ¿Él era el que estaba operando el teléfono hace mucho tiempo no? Podemos saludar a don José.

Si, está comiendo.

Pero si se puede o no le gusta.

Vamos a tomarle una foto... Vamos a saludar a Don José.

Buenas ¿cómo está don José? Venimos a saludarlo. Buen provecho.

Que pasó ¿como esta? Soy Christian

Un poquito mejor.

¿Qué está comiendo don José?

Pollo.

Venimos a visitarlos para ver cómo están

Con un poco de alivio.

Pues lo veo bastante recuperado. Qué bueno.

Pues como bien.

Qué bueno eso es lo importante.

¿Cómo empezó o como te diste cuenta que tenías diabetes? ¿O no te diste cuenta?

No.

En la clínica te dijeron que tú tienes Diabetes.

Sí. Me empezaron a llevar a la clínica pero el doctor no me da buena medicina para que me cure.

No. No se cura rápido

No

¿Y que hizo entonces don José?

Me fui a un doctor allá en Temozón.

¿Y qué tipo de medicinas? ¿De yerbas o de pastillas?

De pastillas.

¿Cuántas veces fuiste allá con el doctor de Temozón?

Como tres veces.

¿Y te sentiste mejor con estas pastillas?

Pues un poco mejor

¿Y después que pasó don José? ¿En qué momento despertó y ya no se podía mover? ¿Se acuerda?

Si

¿Cómo fue ese día?

Pues desperté ese día ya un poco conforme, pensé que me falta poco para que se cure mi enfermedad, pero seguía tomando medicina, pues tal vez dios nos ayuda.

Pero ya se puede mover

Si. Ya tomé una parte de medicina que es suero de vitamina que me da el doctor. Ya luego me puedo levantar.

¿Cada cuando te ponen tus vitaminas?

Más de un mes.

No es cierto se lo dan cada tres o cada 4 meses, dice su esposa..

En la clínica

No, en Temozón.

Un día que lo ganaron por la enfermedad y era un sábado, no había doctor de tarde y lo llevamos al doctor en Temozón y el doctor dijo que tiene que ponerle su medicina de alimento.

¿Entonces se paga por la medicina?

Si

¿Cuánto cuesta la medicina?

Como \$ 900 pesos

¿Cada vez que va?

Si, esta caro, porque él está muy enfermo.

Si cuando empezó me caí en mi milpa. Y como llevé mi bicicleta ese día. salí y caminé un poco y llegué donde estaba mi bicicleta, lo agarré y vine otra vez.

¿Pudo pedalear, pudo agarrar la bici?

Si pero tarde en pedalear. Pues me duele no podía caminar. En la tarde.

En la mañana lo llevaron a la clínica pero enseguida no podía mover sus pies ni sus manos.



Directo al hospital.

Primero a la clínica luego de allí lo mandamos al hospital.

¿Se desmayó en el hospital o siempre estuvo consciente?

Me desmayé en la clínica, cuando me estaban dando medicina me caí enfrente de la clínica.

¿Y no te golpeaste?

No, gracias a Dios no. Si porque está muy feo eso no podía caminar. Nada. Hasta Mérida llegamos.

¿Porque?

Lo llevamos a sacar la placa de su cabeza.

¿Tienen el estudio? Muéstmela por favor.

¿Quién te llevó a Mérida? ¿Fue por parte del hospital? ¿Por tu propia cuenta fuiste allá?

Si por mi cuenta fui allá.

¿Te ayudaron tus hijos, tus parientes?

Si me ayudaron mis hijos.

¿Qué te dijeron en Mérida? ¿Qué tenía usted en la cabeza?

Una vena por poco se revienta. Si se hubiera reventado ahora a se muere dice, pero gracias a Dios todavía no, le vamos a dar la medicina.

Es una tomografía. Son cortes especiales. Tienen fecha de 10 de octubre del 2012. Casi 5 años.

La hemorragia que tiene si se logra ver, esta parte es el cerebro, el blanco y esto oscuro es la hemorragia fue del lado derecho, y la parte que no puede mover es la izquierda. Son dos tomografías de la misma fecha pero de otra posición. Solo un poquito de su cabeza derecha. Ya vez es de la parte derecha su hemorragia.

Gracias doña Reynalda.

Don José ahora que ya recuperó parte de movimiento de su cuerpo ¿Cómo se siente?

Si camino pero muy poquito, con bastón.

¿Tiene silla de rueda?

Si, para salir al parque.

Si claro para que no te sientas encerrado- Pues que bueno.

Buen provecho don José, gracias por platicarnos por recibarnos en su casita está muy agradable, está muy fresco.

Gracias doña Reynalda.

Si aquí estoy en mi cocina.



Florencia Dzib Couoh

¿Cómo te llamas?

Florencia Dzib Cauich.

¿Cuántos años tienes?

51 años

¿Cuándo naciste Florencia y dónde?

No sé donde nací, el lugar (ranchería) donde vivía mi mamá se llama Pakch'en y de donde viene mi papá se llama Chan Suytun entonces no sé donde nací.

¿Cuántos años viviste allá?

Como 40 años.

¿De niña y joven allá viviste?

Si.

¿Cuándo viniste aquí?

Hace como 13 años.

Viniste con tu esposo y toda tu familia. ¿Por qué vinieron aquí?

Porque trajeron a mis sobrinos a estudiar aquí. Vine con mi hermano y mi mamá, porque mi papá se murió y nos íbamos a quedar solas mi mamá y yo en el rancho. Así decidimos venir con mi hermano. Si no, lo que hacían era puro viaje, iban y venían el rancho al pueblo.

¿Y acá conociste a tu esposo?

Si aquí.

¿Hace cuántos años te casaste o te juntaste?

No me acuerdo, creo que como 8 años.

¿Tienes hijos? ¿Cuántos hijos tienes?

No. No tengo.

¿Cuándo te dijeron que tenías diabetes? ¿Cómo fue?

Después de un año de casada se me presentó la diabetes.

¿Tenías molestias y fuiste al hospital? ¿Por qué fue a la clínica?

Sentía algo raro con mis ojos, veía como nublado, se sentía mareada y por eso fue a consultar.

¿Qué pasó en la Clínica que te dijeron?

Pues nada, solo me dijeron que tengo diabetes y me dieron medicina para tomar.

¿Cómo se dieron cuenta de que usted tiene diabetes?

Me sacaron mi sangre allá en la Clínica y después me mandaron al hospital de Valladolid a hacerme los análisis de sangre también y así me dijeron que tengo diabetes.

¿Qué pasó cuando le dijeron que tiene diabetes? ¿Sabía qué era es enfermedad? ¿Qué paso por su mente, por su pensamiento?

Nada, no sé si porque se murió mi papá y lo pensé mucho no sé porque me dio la diabetes.

De antes lo pensaba porque sabía que no tiene cura pero ahora ya no lo pienso mucho ya me acostumbré.

¿Se asustó?

Al principio cuando me enteré sentía que andaba como borracho, como mareada, me dijeron que no me voy a curar, pero ya me acostumbre.

¿Qué pensó cuando le dijeron que no se va a curar?

Pues me afectó, me sentía mal, andaba caminando pero sentía que mi mente andaba volando, pensando.

¿Por qué crees que tienes diabetes, de donde vino la diabetes? ¿Qué hiciste o qué comiste o porque crees que te dio la diabetes?

Pues no lo sé, no entiendo cómo me dio la enfermedad.

Pienso que estaba calurosa cuando tomé algo helado y por eso me dio.

¿Crees que es un castigo por algo que tu haz hecho?

No.

¿Qué le dijeron de como se trata esta enfermedad?

¿Cuál es el tratamiento?

Si me explicaron y me dieron medicina.

¿Aprendió a comer, cambió su alimentación? ¿Fue difícil cambiar tu estilo de comida?

Si dejé comer carne de cerdo, casi ya no como chicharra ni carne de res porque me dijeron que no es bueno comerlo.

¿Ni coca?

Si, ni eso.

¿Sufrió mucho con su cambio de alimentación?

No, porque allá en el rancho no es como aquí que hay carne.

Ya estaba acostumbrada a comer en el rancho y no se me dificultó.

Y luego qué comía para solventar lo ya no podía comer. ¿El atole y las tortillas?

Solo como tortillas con frijoles, ibes etc.

Carne ya no como porque me dicen que no es bueno.

¿Cambió su forma de vida?

No siento si cambió mi vida, porque ya estoy acostumbrada a tomar atole, como tortillas con cebollina y limón en el rancho así comía.

¿Allá en el rancho comía sanamente?

Allí no había coca, carne, sopa, pan, etc.

Allí en el rancho se toma atole, la tortilla se cocina, se dora al carbón.

¿No se fríe en aceite o manteca?

No nada, para cocinarlo se pone al lado de la piedra del comal y solita poco a poco queda dorado. O si no se come solo tortilla con pepita molida y atole.

¿Crees lo que dicen en el Centro de Salud? ¿Haces algunas recomendaciones? ¿Cuáles?

Si, lo creo.

Por eso pienso que si es verdad que me hace daño y por eso no como lo que me dicen que es malo, solo como otras cosas.

¿Tomas tus medicamentos?

Si.

¿Nos lo puedes mostrar, por favor? ¿Qué es lo que tomas? Enséñanos qué tomas.

Tomo estas dos.

Se busca el nombre de la medicina. Luego quita lo siguiente: ¿Nos lo puedes mostrar, por favor? ¿Qué es lo que tomas? Enséñanos qué tomas.

Tomo estas dos.

¿Y cómo las tomas?

Tomo de a dos. Dos de estas y dos de estas también.

¿No te da molestia? ¿Dolor de barriga?

No, nada.

¿Nunca lo has dejado de tomar desde que te lo dieron?

No. Siempre lo he tomado.

¿Es la medicina que dan en el hospital?

(Si y si está gastada, no está nueva la caja).

¿Oye y tú vista como sigue hasta ahora? Porque fuiste a consultar por tu vista en el hospital, porque no veías bien.

Pues veo bien, solo si me pongo a costurar por largo tiempo entonces al levantar la vista veo borroso, no distingo bien a la persona si alguien viene de lejos. Pero solo si me siento a costurar y tardo mucho costurando veo borroso

¿Has ido con un oftalmólogo?

No, no he ido. Pero no voy a ir.

¿Y porque no vas?

No, porque pienso que es la enfermedad que me hace perder la vista. Por eso no voy.

¿Fuiste a Mérida el año pasado?

Hace como dos o tres años que fui a Mérida.

¿Si te checaron tu ojo? Fue este año. ¿Salió tu nombre? ¿No fuiste con la ambulancia?

No, no fui. (Solo eran 10 los que fueron. Bueno este año le toca.)

¿Cuándo vas al hospital explicas todo lo que te pasa, que no ves bien o no lo dices?

Cuando voy no lo digo.

¿Tiene miedo de las doctoras?

Nunca pido si hay gotas para los ojos. Solo voy a mi cita.

¿Y nunca dice si le duele sus ojos? ¿Y no pide si hay algo para sus ojos?

No lo digo porque pienso que es por la diabetes.



Lo tiene que decir. No, pero se puede curar, porque es importante que no pase mucho tiempo porque se puede quedar peor, se puede quedar ciega. Ya no va a poder bordar.

¿Qué dice tu esposo? ¿Es mayor que tú? ¿Qué edad tiene?

Si tiene más de 70 años.

¿Y tú 51?

Si.

Esta joven.

Si mi esposo se murió su esposa se murió su esposa y se volvió a casar conmigo.

¿Cuántos hijos tenía el señor con su otra esposa?

Si. 5 hijos

¿Ellos viven todavía aquí o ya son grandes?

No, viven aparte. Solo uno no está casado los otros ya están casados.



Doña Florencia enfrente de su casa tradicional y al lado, su nueva casa conseguida con un apoyo de FONDEN.

Cuando se casó mi esposo no me quedé en su casa, compró otro terreno y construyó mi casa.

¿Vinieron aquí sus hijos a vivir?

No, ya estaban casados cuando se murió su esposa, solo uno no estaba casado, pero se quedó a vivir en la casa antigua de mi esposo. Es de aquí.

¿Pero el compro la casa nueva?

Si

¿Y que dice de tu enfermedad cuando se lo contaste? ¿Cómo se llama tu esposo?

Se llama Cosme Dzib May. Nada, no dijo nada.

¿Te aconsejo, te ayudo o a lo mejor te explico algo? ¿De qué platicaron?

No dijo nada.

¿Él construyo tu casa?

Sí, pero mis hermanos lo ayudaron, mis hermanos cortaron los huanos porque él solo no puede.

¿Cuántos hermanos tienes?

Tengo 4 hermanos. Pero solo fue uno el que lo ayudó con mis sobrinos, no todos mis hermanos ayudaron.

¿Tus demás hermanos tienen diabetes?

No, nadie tiene.

Nos puedes enseñar ¿cómo bordas? ¿Qué bordas ahora?

¿Usas tus lentes?

Si porque a veces casi no lo veo

¿Puedes ensartar el hilo solo así o necesitas tus lentes?

A veces si, a veces no puedo.

¿Cuánto tiempo terminas un hipil?

Pues si me dedico a costurar y no hago otras cosas a lo termino en tres semanas. Pero a veces lavo, barro, limpio la casa.

¿Es un encargo?

Si es un encargo.

Lo puedes bordar por favor, para ver.

¿Tu vida es normal aunque tienes diabetes pero sigues trabajando?

Hasta de noche costuro.

¿Hasta de noche?

Si.

–Muy bien

(No está tan mal su vista también, y sin zapato borda. Tiene vista de águila.

Bien que ensartó el hilo a la aguja, sin lentes)

Tres semanas para bordar un hipil. ¿Solo la parte de arriba o hasta lo de abajo?

Completo.

Ahí está.

Para noviembre hay que mandarla para que le revisen sus ojos pues bien que borda, para ver que se puede hacer.

Pues muchas gracias doña Florencia.

De nada.

Dieta

DÍA 1

Desayuno: Café 1 vaso y le agrego 1 cucharadita de azúcar. Galletas “Bizcochitos” 1 bolsa.

Almuerzo: Frijol kabax 1 plato. Tortillas hechas a mano 6. Agua simple 1 vaso.

Cena: Tortilla tostada 2 piezas. Frijol kabax. Café 1 taza con 1 cucharadita de azúcar.

DÍA 2

Desayuno: 1 vaso de café con 1 cucharada de azúcar. Tortilla tostada.

Almuerzo: Lomitos de cerdo con tomates, cebolla, papas, recado y aceite. Tortillas hechas a mano 6 piezas por persona. Refresco embotellado ½ vaso.

Cena: Tortilla tostada. Agua simple 1 vaso.

DÍA 3

Desayuno: 1 vaso de café con 1 cucharada de azúcar. Tortilla tostada.

Almuerzo: Chachak waj 4 piezas. Choco sakan (atole) 1 jícara.

Cena: No cenaron.

DÍA 4

Desayuno: Chachak waj 2 piezas. Café con azúcar 1 vaso.

Almuerzo: Tomate frito con sal (4 piezas de tomate). Tortillas hechas a mano. Agua simple 1 vaso.

Cena: Café con azúcar 1 vaso. 1 bolsa de galletas “Bizcochitos”.

DÍA 5

Desayuno: Café con azúcar 1 vaso. 1 bolsa de galleta “Bizcochitos”.

Almuerzo: Huevo frito (4 piezas para 2 personas). Tortillas hechas a mano 7 piezas. Refresco embotellado “Pepsi” 1 vaso.

Cena: Café con azúcar 1 vaso. Tortilla tostada.

DÍA 6

Desayuno: Frijol refrito con cebolla. Tortilla tostada. Café con azúcar 1 vaso.

Almuerzo: Tomate frito (4 piezas para 2 personas) con pepita.

Tortillas hechas a mano 7 piezas. Agua simple

Cena: Café con azúcar 1 vaso. Tortilla tostada.

DÍA 7

Desayuna: Café con azúcar 1 vaso. Pan dulce 1 pieza.

Almuerzo: Frijol kabax 1 plato. Tortillas hechas a mano. Agua simple
1 vaso.

Cena: Frijol kabax 1 plato por persona. Tortilla tostada. Café con
azúcar 1 vaso.





Geronimo Dzib Tun

Guadalupe López Reyes
¡Él si es chingón!

Paciente masculino de 70 años de edad que fue diagnosticado con Diabetes Mellitus tipo 2 en el 2002

Don Jerónimo, claudicante al caminar, se dirige al consultorio. En su cabeza una cachucha de color peculiar y con el logo de un partido político. Es parte de su atuendo cada vez que visita el Centro de Salud. Se sienta con dificultad y dice:

–Doctora solo me duelen las rodillas. Un “hach” (bueno, verdadero) doctor me dijo que son mis reumas. Vengo a buscar estas ámpulas (dexametasona en solución inyectable), quiero que me las des. Mientras él habla saco de un sabucán una cajita de cartón con el nombre de un esteroide, muy auto recetado por estos pueblos, incluso se lo dan a los niños para la tos.

–Don Jerónimo y ¿que le dijo el “hach” doctor. de su azúcar?. Me respondió:

–Pues me dijo que no soy diabético. No soy diabético, reitero. Trate de encontrarme con su mirada, pero siempre fue evasivo.

–Don Jerónimo usted es diabético y el problema de sus pies no es por reumas, es por la diabetes. – Mire, le señale sus pies deformes y esto es la que causa el dolor de las rodillas. El replico:

–Son mis reumas eso es todo. Una vez más mi dialogo sencillo no logro convencerlo. Claro que no le prescribí los esteroides, tampoco pude recomendarle más que tomará sus medicamentos para la diabetes pues salió del consultorio mientras yo escribía en la computadora su nota.

Un día observe de reojo una silueta conocida, era don Jerónimo, paso por la salita de espera directo al consultorio del médico pasante. Por alguna razón me acerque disimuladamente al consultorio del médico pasante, la puerta se encontraba abierta y don Jerónimo sentado en la cama de curaciones.

– ¿Todo bien Dr.? le pregunte al médico. Me miro y me dijo:

– Dra., puede ver esto, señalándome el pie derecho de don Jerónimo, su piel ya se tornaba oscura, cianótica, pie frio, con un plastrón de hiervas que cubrió la puerta a lo que saldría después.

– Don Jerónimo es una ulcera y ya tiene pus.

– ¡No es pus doctora!, solo lávalo con agua oxigenada y jabón negro eso es todo.

– Don Jerónimo lo vamos a enviar al hospital de Valladolid.

No Respondió.

Me retire del consultorio con la intención de que el medico pasante hiciera una mejor labor de consentimiento sin mi presencia ahí.

Días después. Toc, toc, toc, – Adelante dije, mientras seguí escribiendo en la computadora. Se abrió la puerta, escuche una voz conocida, era don Jerónimo.

– ¡Solo vine a decirte que fui a ver un doctor más chingon que tú, chingon!, me dio buenas ámpulas. Lo mire con asombro y un poco incomoda por la comparación y no pude guardar silencio ante tal comentario, Respondí:

– Está bien, hay mejores médicos que yo, usted puede ir con quien guste, es su derecho.

– Me reitero, ¡si, más chingón que tú!, solo vine a decirte eso. Cerró la puerta.

– Ok. ¡Gracias!

Tiempo después, un murmullo estruendoso de gentío se escuchó a fuera de la clínica. –

¡Me asuste!. Salí del consultorio para conocer la situación. Era don Jerónimo, dentro de la camioneta que a veces funciona como ambulancia para la comunidad, sus familiares y una multitud gritando al mismo tiempo.

Tal situación era porque la enfermera les había indicado que lo pasaran al cuarto de curaciones. – “Háganlo aquí, pesa mucho, no lo aguantamos,” de una vez, – no podemos esperar”. Yo con el médico pasante en un largo dialogo, tratando de convencerlo.

– Llévenlo a dentro, ahí es el lugar para curar. Subí a la camioneta, estaba recostado don Jerónimo con su muslo derecho envuelto en vendajes mal colocados y sucios. Entre los vociferantes trate de explicar que dentro del vehículo no se podía realizar la curación. Ese intento de conversación, empatía y cordialidad para el paciente y sus familiares se agotó y tornó en una situación de discusión, que duro algunos minutos. Ahora comprendo que no era don Jerónimo el motivo de tan abrumadora escena, ni tampoco importaba el lugar donde se debía atender el paciente, Ese día lo importante era dejar claro de quien era esta “carga” disfrazada de responsabilidad; una persona amputada, no solo de una pierna sino su vida restante; y la demanda de restaurar algo que perdió y ahora solo restaba al sistema de salud ahí presente curar y rehabilitar, porque prevenir quedo atrás y consolar no lo permitió, ni tampoco era un ambiente propicio. Al final gano la familia de don Jerónimo; lo curó el medico pasante dentro del vehículo a la vista de familiares, otros pacientes y curiosos que pasaban por ahí.

¿Te acuerdas como empezó lo de tu pie?

Fue por un trozo de madera que cayó sobre mi pie cuando estaba haciendo mi milpa. Estaba limpiando alrededor de mi milpa como en el mes de abril. Se lastimó mi pie con un pedazo de madera que entró por acá y salió por acá. Yo ya lo veía seco pero fui al hospital y el doctor vio algo negro en mi pie y lo empezó a cortar. Es lo que pienso porque le dije al doctor que no lo quité, que no lastime mi pie. siento que si no hubiera cortado la piel de mi pie, no hubieran cortado mi pie. Si ya estaba seco mi pie y en que lo cortó otra vez ya solo fui dos veces a que lo limpien y laven en el hospital.

Le puse una medicina natural (en maya se llama k'iib) que sé que seca heridas pero nada no se curó, no se secó. Lo lavaron hasta con agua oxigenada y nada no se curó. Y como también estaba embarazada una

sobrino pues creo que lo afectó también. No estaba todo hinchado solo un poquito por mis dedos pero estaba negro. Me dijeron que no se cura que se tiene que cortar mi pie solo así se cura. Yo estaba diciendo que me lleven a operar y se corte solo el dedo de mi pie. Creo que estaría bien ahora si (lo hubieron hecho así) pero como mi sobrino solo me llevó al hospital, me quedé solo y no pude hacer nada (para evitar que me cortara mi pierna) Nadie me apoyó.

¿Cuándo te dijeron que tienes diabetes? ¿Te sentiste mal?

Hace como dos años. Pero lo llego a controlar, me dan pastillas para tomar y si lo tomo, pero pues nosotros tomamos refrescos y pasa el panadero y compramos pan, pues ahora venden muchas cosas. Compramos para tomar y comer no sabemos si eso lo causa. Desayunamos en la mañana y en la tarde si se nos antoja el refresco lo compramos también. Me dicen que eso provoca que se eleve el azúcar.

¿Esta medicina es lo que dieron del hospital?

Si, lo dieron en el hospital de Valladolid y hay algunos que me dieron también aquí en Xocén, no lo he gastado todo.

Tengo estos también (no dice el nombre de la medicina, me imagino que solo muestra la caja) pero me están diciendo que no lo tome porque me lo dieron en Temozón con el doctor. Él me dijo que lo iban a cortar porque ya está muy infectado mi pie pero no lo acepté. Pedí si hay ámpulas para que me den y se recupere mi pie porque yo no lo veía muy mal, no estaba podrido. Después se fue como infectando más y se quitaba la piel.

¿Pero de joven tú no tenías diabetes?

No, esto me empezó después del 2000.

¿Ah hace 15 años?

Si

¿Cómo descubriste que tienes diabetes?

Fue una vez cuando fui a consultar y revisaron mi sangre, me dijeron que soy diabético tenía más de 200 de azúcar y me daban medicinas. Y se quedó normal, después como estaba normal mi azúcar ya no fui al hospital. Después de un año de no ir a checarme, es cuando subió mucho. Subió a

516 por eso me cortaron mi pie. Me salió algo en mi piel y acudí con el doctor Tzab en Chichimilá, porque mi piel, mis pies se estaba desgastando.

¿Pero entonces en el 2000 te diagnosticaron?

Si pero fue como 2003 o 2004 fui a consultar y me dijeron. Pero si lo de mi piel se curó rápido en tres semanas ya estaba bien, entonces dos doctores me dijeron que no soy diabético. Hay uno que vino cuando entró la presidenta (Alpha Tavera) pues pasé a consultar también porque sentía que mi pie me dolía, me ardía hasta en las puntas de mi pie, pero dicen que se gastó la grasa de mi rodilla. Pues lo que me afectó mi pie fue cuando entró una madera y ya no se curó, se fue infectando.

Les estaba diciendo que esperen un poco para que yo consiga hasta 10,000 o 12,000 y llevarme al particular porque no tenía dinero y mi sobrino tampoco tenía. Por eso me llevaron al hospital. Solo él y mi esposa. Como ella también está enferma (no dice de que está enferma) pues no podía (protestar, argumentar que no me cortara mi pierna) no tenía valor para hablar.

¿Entonces te llevaron al particular?

Si quería ir al particular pero pues mi sobrino no quiso llevarme, que fue a preguntar y le dijeron que me costaría 14.000 la operación. Y solo por 4000 más, yo si lo quería conseguir y que me quitará solo los dedos. Pienso que si tengo dolor a me da la ámpula y tienen enfermeras que atienden allá.

Es lo que me dolió más porque yo tenía 10,000 en mi casa y mi sobrino vino por ese dinero. Lo tenía en su bolsa y no quiso que yo vaya al particular. Después me dijo que se gastó el dinero. Entonces mi pregunta es ¿que hizo con mi dinero? Solo me regresó 850 de los 10,000 es lo que más me duele pues donde voy a conseguir más dinero.

¿Cuándo te cortaron tu pie?

Pues como el 18 o 19 de junio, porque cuando quitaron la costura fue el día 7 de julio. Entonces dicen que ya estaba seco ya va para tres meses este septiembre.

Entonces también lo que pienso es mi milpa ya está lóbrego quien lo va a chapear no tengo ni para pagarlo. Y mi sobrino cuando me regresó

a mi casa solo tres días me vino a ver, hasta la fecha, solo vino un rato como después de la feria en agosto. Pues así cómo, no me quiere, solo gastó mi dinero.

¿Y ahora vas a tu control en el hospital en Zací o en la Clínica?

Pues fueron a preguntar en la clínica de aquí para ver que hacíamos, si podría venir el doctor en mi casa a revisarme, pero no quiso la doctora, ella dijo que tengo que ir al hospital de aquí de Xocén, aunque le dijeron que estaba muy reciente mi herida (se podía infectar si me llevan en triciclo, hay mucha suciedad en las calles) No quisieron venir a verme en mi casa. Entonces me llevaron con ambulancia y me acompañaron todos mis cuñados y mis primos. Y pienso si así me hubieran acompañado en Valladolid ojalá y no hubieran cortado mi pie y estaría tranquilo. Pues como solamente este sobrino me llevó y me entregó al hospital por eso me cortaron mi pie.

¿Pero dónde te revisan tu pie?

Pues en hospital voy el día 13 de este mes, aquí en la clínica de Xocén, ya va ser la tercera vez que voy a ir este día 13. Dicen que ya está seco mi pie.

¿Cuándo fuiste la última vez que fuiste al hospital?

No me acuerdo de la fecha pero fue después de la feria en agosto. Me vino a ver un señor que dice que es un doctor, según él se quitó con don Cayetano. Eran como a las 5 pm. Y me dijo que es doctor de la clínica que anda vendiendo medicina. Y es lo que me dicen: ¿cómo crees que es de la clínica? los doctores de la clínica no salen a vender medicina me dicen. Ha de ser solo un ladrón. Me vendió una medicina en \$ 1,100.00

En la clínica no venden medicina.

Es lo que me dicen, me robó. Me vendió dos medicinas uno para mi esposa y otro para mí lo dejo en \$1,550.00. Es lo que me dicen esto costará como \$ 300.00 pesos de verás que no entendí. Él también me dijo que si no lo quiero comprar que me da el nombre y yo lo veo conseguir es de lo que me arrepiento también hubiera tomado solo el nombre de la medicina que dice.

Así ya gaste \$1,550. Donde voy a conseguir otro dinero si no puedo trabajar. Dios mío cómo voy a vivir. Cómo voy a trabajar.



¿Tienes silla de rueda?

Sí, pero esto solo se lo tenían regalado a una señora de la esquina y me lo donó también. Yo estaba preguntando si a mí me dan uno pero me dijeron que tarda mucho. Como la mamá del señor se murió pues por eso me lo regaló.

Para usarlo y salir de tu casa necesitas hacer una rampa (como hay dos o tres escalones de la calle a su casa.) Si así sería necesario tener una rampla.

Si pero solo este pedacito hicieron mis sobrinos, pues no tengo a nadie no tengo hijos estoy solo.

Si efectivamente tu enfermedad ha cambiado tu vida. ¿Quién te baña?

Mi esposa me baña.

¿Tienes hijos?

No, no tengo.

¿Y para ir al baño?

Si tengo un baño con excusado. Voy despacio lo llenamos agua y así lo uso.

Y luego claro tú no puedes ir a la milpa.

No puedo. Mi esposa fue a verlo, dice que está chico todavía los elotes no sabemos si va a dar o no. Ya son 3 o 4 semanas desde que ella fue allá. No

hay nadie que nos vienen a ayudar. Tengo ahijados pero como trabajan pues no vienen a verme también

¿Entonces de que vives? ¿Quién te da dinero para comprar comida?

Pues vivo de lo que pagan de la tercera edad. Como lo pagan en el banco apenas ayer pagaron el mío y lo fueron a cobrar por un sobrino que es chofer. Así que mi esposa fue a pedirle el favor que saque mi dinero porque nos enteramos que ya estaba depositado. Pues lo que tengo ya se gastó. Tengo mi terreno que estoy vendiendo a mi sobrino y ellos me lo pagan de a poco. Si no tengo dinero les pido y me dan 1.000 ó 500 pesos, solo así vivo pero no sé cómo vaya a vivir los demás años cuando se gaste mi dinero. O si me muero pues allá se acabaría. Mientras, mi casa y mi terreno de atrás están muy lóbrego no puedo chapearlo.

Y mientras el doctor me robó.

Creo que no es doctor, y no es medicina lo que te vendió.

Si te digo solo me robó. Hasta me dijo mi esposa que no lo compre porque no hay mucho dinero y aun así lo compré como no sé ni leer.



¿Es un señor del pueblo?

No era de afuera. Dice que va a México y a Mérida pero que es de Valladolid que se llama Cristian. Es un poco alto y gordo. Es lo que me molesta como fui a caer, porque no lo pensé y lo compré. Como me regresó un poco de dinero mi sobrino pues eso gasté y cuando voy a ver otra vez el \$1,550.00.

¿Cuántos años tienes?

70 años.

¿Cuándo hiciste milpa?

Todos los años hago milpa, porque pienso que si hay maíz ha como (del verbo comer). Hice dos hectáreas nada más. Aunque a veces no hay mucha cosecha, sí lo hago. El año pasado lo perdí todo por el sol. Por eso me regaña mi esposa porque me dijo que ya no vaya a la milpa, para que no me pase nada, si no hubiera ido pues ahora estaría bien. Mientras no solo yo hasta ella está sufriendo.

Ayer fue a la clínica a consultar pero le dijeron que no está enferma que lo que tiene es que solo piensa y piensa es lo que causa que se enferme. Aun así la mandaron para que saque sus Rayos X en su pecho y espalda porque es allí donde le duele. Mientras le digo como la voy a acompañar si yo estoy enfermo. (No sabría decirle si le sacaron sus placas)

¿Pero ahora estas bien?

Si estoy bien, solo que a veces siento que me arde mi pie. A veces cuando estoy durmiendo y siento que arde y lo rasco, me arde el otro pie y lo agarro y nada y se me acuerda que lo tienen cortado. Pero siento que cuando duermo es como si estuviera mi otro pie el que cortaron. Me dicen que vaya con el j-men para que lo vean y ver si se me olvida y así no sentir que tengo el otro pie. Mi pie que cortaron me dicen que lo quemaron entonces no sé si por eso me arde también.

¿Pero quién te ayuda?

Pues no tengo a nadie. No tengo hijos, solo somos dos.

¿No tienes familiares o sobrinos que te ayuden?

Si tengo pero como me agarró 10,000 pesos, pues le estábamos exigiendo como lo gastó, entonces él le dijo a su tía si me van a exigir como lo gasté



La casa de don Geronimo es de mampostería. Dentro la casa tiene un cartón con baño. Los pisos de cemento tienen desniveles y le hace difícil moverse en su silla de rueda. La cocina está en una choza tradicional, atrás de la casa.

pues los dejó, y si lo hizo agarró y se fue. Mientras el dinero no hay, y así le digo a mi esposa pues déjalo a ver cómo vamos a vivir. (Don Gerónimo quiso exigir como gastó el dinero su sobrino, como no le pagaron la operación en particular, luego le dijeron que no hay dinero, entonces dice que su sobrino le robó, pues lo operaron en el hospital de Valladolid)

¿Por qué te dio diabetes?

Pues me dicen que no soy diabético, pero mi azúcar es lo que me enferma, tengo medicinas hay algunas que no he gastado. Y tengo que tomar uno en la mañana y uno en la noche dos diarios. Y hay otra medicina chica esa la tengo que tomar tres veces diarios.

¿Lo tomas?

Si lo tomo. Desde hace años que me lo dan. Fui con otro doctor pero me dice que no soy diabético que los doctores son puros practicantes. (no dice a quien se refiere). Me dice el doctor que vino en el palacio. (Creo que aquí en Xocén mandaron doctores por la presidenta Apha Tavera)

Que no es reuma lo que tengo que es artritis. No sé dónde conseguir más medicina. Tengo un poco y eso tomo y el otro que me había dado perdí el frasco de la medicina, creo que lo tiré. Este es el que tomo para la artritis y estos más grandes también los tomo.

¿Quién te lo dio?

Un doctor, pero me lo dieron en el mes de mayo de 2015, me lo recetaron. Cuando se gasta compro otro en similares porque la original cuesta 110 o 120 en cambio en similares cuesta 60 pesos. Tomo este y tomo este y es así como siento que se calma el dolor. Me queda solo una pastilla pero creo que voy a comprar otro porque calma mi dolor. Si tomo dos grandes siento que me ayuda más y no siento dolor solo tres días pasa y vuelve el dolor no me cura.

La otra medicina que me habían dado esa si no hay en farmacias. Hay pero no es igual porque el que tomaba también solo tomaba la mitad al día pero perdí el frasco y perdí el nombre. La medicina que me dio el doctor si me aliviaba, pero los demás doctores me dicen que es reuma que no tiene medicina. A veces me pregunto cuando me voy a curar.

Lo que me había dado el doctor pues si funcionaba, tardé como un año tomando la pastilla y no me dolía nada. Fui hasta a trabajar, fui a sembrar, sembraba hasta 5 kilos de maíz y no me cansaba no me dolía, pero cuando se gastó la medicina ya empezó a doler otras vez mi pie. Es lo que estoy pensando no le pregunte al doctor donde lo podía encontrar, donde estaba su clínica. Estaba la enfermera Lupita cuando me dieron la medicina es lo que estoy pensando, tampoco le pregunte a ella antes de que falleciera si no sabe dónde encontrar el doctor, seguramente ella si lo sabe porque era enfermera. Si hubiera preguntado por su nombre o consultorio del doctor pues a lo mejor ya estaría bien. Pues ya está.

Yo estoy tranquilo solo por aquí me duele.

¿Qué va pasar con tu vida?

Pues yo estaba trabajando bien, pues cuando empezó el 2000 fue cuando me enfermé.

Dieta

Día 1

Desayuno: Atole salado 1 jícara.

Almuerzo: Frijol kabax con yerbabuena, cebolla y cilantro 1 plato.
Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Café con 1 cucharada de azúcar. Galletas “Bizcochitos” 1 bolsa.

Día 2

Desayuno: Atole salado 1 jícara.

Almuerzo: Huevo frito con 1 cucharada de aceite. Tortillas hechas a mano 5 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Pan francés ½ pieza. Chocomilk 1 vaso.

Día 3

Desayuno: Tortilla tostada 4 piezas. Café con 1 cucharada de azúcar.

Almuerzo: Caldillo de huevo con fideos 1 plato. Tortillas hechas a mano 5 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Resto de comida 1 plato. 1 vaso de agua simple.

Día 4

Desayuno: Café con 1 cucharada de azúcar 1 vaso. Galletas “Bizcochitos” 1 bolsa.

Almuerzo: Ibes kabax con cebollina 1 plato. Tortillas hechas a mano 5 piezas. Refresco embotellado 1 vaso.

Cena: Tomate tamulado con cilantro. Tortillas tostada 4 piezas. Agua simple 1 vaso.

Día 5

Desayuno: 1 jícara de atole salado.

Almuerzo: Frijol kabax con limón 1 plato. Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Frijol refrito con cebolla. Tortillas hechas a mano 4 piezas.
Café 1 vaso con azúcar.

Día 6

Desayuno: Chocolate 1 vaso. Pan francés ½ pieza.

Almuerzo: Caldo de pollo con papas 1 plato. Tortillas hechas a mano 5 piezas. Refresco embotellado 1 vaso.

Cena: Tortillas tostada 3 piezas. Café con 1 cucharada de azúcar 1 vaso.

Día 7

Desayuno: No desayunaron.

Almuerzo: Huevo revuelto 2 piezas con 1 cucharadita de aceite. Tortillas hechas a mano 5 piezas. Jugo embotellado 1 vaso.

Cena: Galleta "Bizcichitos" 1 bolsa. Café con 1 cucharada de azúcar 1 vaso.





Socorro Dzib Uu

¿Cómo te llamas?

Socorro Dzib Uu.

¿Cuándo te diste cuenta de tu enfermedad de diabetes?

Cuando me detectaron la diabetes, fue un día que salimos en el palacio a tomar pláticas de prospera. Nos dijeron que todas las del grupo teníamos que ir a la clínica para que nos chequen y ver si no había alguna enfermedad.

Ese día detectaron que yo tengo diabetes.

¿Te acuerdas que fecha fue?

No me acuerdo.

¿Hace cuantos años?

Ya tiene como 10 años.

¿Fuiste en el hospital que estaba en Sisal?

No. Fui a aquí en el Centro de Salud, allí nos mandaron. Fue ese día cuando vieron que tengo diabetes.

Bueno ese día, yo no lo creí, dije que no era cierto. Pues no sentía nada, pues lo único que sentía es que se calentaba mis pies y mis manos es todo. Mi suegra me decía anda con un doctor para que te chequen y que te digan que tienes. No hice nada, pues solo se calentaba mis pies y mis manos.

¿Y tú no le tomaste importancia?

No. Y yo dije ni modos. Pues al principio si me afectó un poco.

¿Por qué? ¿Tú sabías de personas que tenían diabetes? ¿Qué sabías de diabetes?

Sí, porque me han dicho de muchas personas que tienen diabetes, hay algunos que se enferman mucho, hay algunos que le pasan muchas cosas.

Pues me cortaba las manos rápido se curaba, una vez pisé un clavo y a los 15 días ya estaba curada, yo pensé que no soy diabética porque rápido se cura mis heridas. No le tomaba importancia si soy diabética.

Pues pensé si es cierto pues ni modo ya me tocó, si hay o no hay curación, si tengo la enfermedad o no pues de formas se muere uno digo.

Un día me comenta mi cuñado, no lo pienses mucho si ya te dio la diabetes hay forma de curarse, hay mucha gente que se cura de diabetes pero se tiene cuidar pero si no te cuidas eso sí que no tiene curación me dice.

¿Él es diabético?

No, pero dice que ha escuchado hablar de mucha gente que tiene diabetes. Pero si te cuidas y buscas un medicamento que te sane, eso de diabetes no te mata, solo si no te cuidas pues te enfermas pero si te cuidas no.

¿Entonces desde que te detectaron diabetes empezaste a tomar medicamento?

Si me dieron en el hospital, al principio si lo tomaba, pues digo si me va hacer bien, si me va curar lo tomaba. Me dicen que no lo cura que es solo para controlarlo. Y digo ni modos y lo empecé a tomar pero con el tiempo, sentía que ya no lo podía tomar.

Cuando lo tomaba empezaba a sonar mi barriga y me daba diarrea.

Y como ando platicando, mucha gente me pregunta que tengo y les digo me detectaron que soy diabética, a mí no me da vergüenza decir que soy diabética, porque hay mucha gente que le preguntas que tiene y no te dice nada. Pienso que si dices que tienes hay personas que sabe cuál es el medicamento para eso y lo platican, pero hay personas que creo que se avergüenzan de ser diabéticos pero de mi parte yo no.

Qué bueno

Me dicen: Estas bajando mucho.

Y les digo: Si porque me quitaron manteca, carne de cerdo, tortillas y refrescos. Comía poca tortilla pues para nosotros la tortilla es lo que nos llena.

Como por ejemplo el pan o una poca galleta. Pues a mí me dijeron que solo coma 4 tortillas pues es lo que hizo que yo bajara más de peso. Pues yo estoy acostumbrada a comer y con poca tortilla pues a cada rato tengo

hambre, me chía la panza pues no me lleno. Tan rápido baje de peso y me preguntan ¿por qué estas bajando de peso?

Y les digo porque no como mucho, como poca tortilla, como lo que me han dicho les digo. Y me dicen no hagas eso.

Cuando yo salgo a caminar siento que a me lleva el viento, pues no como bien, mi alimentación como ama de casa pues no comemos lo que comen otra personas como pan, frutas, etc. Para mí la fruta no me llena solo un rato sí, pero ya luego siento hambre otra vez. Cuando como tortilla eso sí me dura hasta la cena. Si como solo la fruta... nosotros no estamos acostumbrados a comerlo, pues desde chicos estamos acostumbrados a comer tortilla, la comida.

¿Qué estas comiendo ahorita?

Bueno, hago mí comida normal solo que no le pongo manteca. Como un poco de frijol, un poco de huevo, como un poco de frutas y verduras, por ejemplo los sábados si compro carne tengo que comprar papas, chayote, zanahoria, repollo, cebolla.

¿Te sientes bien con lo que tú comes?

Si me siento bien.

¿No andas con hambre como león?

No, ya no.

¿Te sientes bien entonces?

Si. Cuándo uno baja de peso se puede caminar más fácil

Si yo cuando termino de comer empiezo a sudar mucho no sé porque.

¿Es normal así?

Pues yo creo que sí. Pues tu cuerpo empieza a trabajar.

De antes no sudaba, aunque yo salgo en el sol a caminar no sudaba. Cuando llego a mi casa es como si fuera algo seco, no tiene agua para sacar así me sentía. Salgo a caminar y regreso a mi casa seca pues no sudo. Veo que mucha gente suda y me digo a mi misma ¿y porque la gente suda y yo no?

Entonces le preguntaba a muchas personas, como conozco a muchas personas. ¿Por qué crees que no sudo? Y me dicen: a lo mejor porque eres diabética, a lo mejor no tomas mucha agua, no comes como debe de ser,

a lo mejor por eso tu sangre se está debilitando, pues no hay donde que salga tu sudor me dicen. ¿Ustedes creen eso?

Quién sabe, yo no creo eso

Pues hace como 15 días, después de comer empiezo a sudar, hasta mis manos sudan. Pues quien sabe. ¿Les puedo hacer una pregunta?

Si

Me han dicho en la clínica, que nosotros los diabéticos, que no necesitamos vitaminas. ¿Es cierto?

Mira no sé. Todos necesitamos vitaminas porque son unos ingredientes que ayudan al cuerpo a desarrollarse.

Pero a veces dicen que compres vitaminas. Pero generalmente esto sería una excepción porque si comes de todo ya hay vitamina en todo.

Si porque le he preguntado a la doctora si nosotros los diabéticos no tenemos derecho a que nos den vitaminas o suero. Pero ya tiene tiempo que se lo pregunté, no sé si lo dan ahorita. Pero me dice ustedes no pueden tomar vitamina porque son diabéticos, entonces me pregunto ¿porque no? Si nosotros los diabéticos nuestro cuerpo se está quedando sin vitamina y la sangre se está debilitando. Pues yo creo que nosotros necesitamos algún medicamento algunas vitaminas.

¿Tú compras vitaminas aparte?

Pues la verdad no.

Pues la verdad no es recomendable, pues como ustedes toman muchos medicamentos, pues por ejemplo toman metformina o glibenclamida o algo así, entonces el consumo excesivo de medicamentos hace que nuestros riñones y los hígados tengan una carga, entonces si le doy más medicamentos como por ejemplo la vitamina (funciona como suplemento) hace que nuestros dos órganos que tenemos en el interior empiecen a trabajar más.

Lo más recomendable es que consuma vitaminas de manera natural como lo estaba platicando hace ratito, las verduras por ejemplo el frijol nos da hierro, frijol con arroz nos da proteína, entonces ese tipo de cosas que sea más naturales ¿Por qué?, para que no consuma más medicamentos y haga que su hígado y sus riñones trabajen doble.

Sí, sería consumir las vitaminas que nos dan los alimentos, comidas sanas. Normalmente.

¿Y una vez al año no se puede consumir o que me den suero o algo así? Es que suero lo dan solo si uno está deshidratado. Por ejemplo tuvo mucha diarrea o mucho vómito, para eso sirve el suero, son electrolitos que ayudan a que lo que desperdició en diarrea o vomito se recupere.

Pero hay muchas personas que oigo que digan.

Si les da suero les da un poco más de energía o un poco más de fuerza en la sangre. Porque cuando uno se debilita, también la sangre se debilita.

Sí, pero el suero sirve para hidratar a las personas. Normalmente es como usted dijo, no sé si se acuerda en la primera entrevista que le hicimos, usted dijo muchas veces el dolor es psicológico y muchas veces uno piensa, me voy a tomar un suero y me voy a reanimar. Es psicológico normalmente. El suero solo sirve la hidratar.

El suero no es como si yo digo, si quiero hacer algo ahorita y tomo suero y quedo como superman.

Y tampoco ayuda en tu sangre porque es pura agua con sal, entonces para reforzarte en tu sangre es comer bien, porque de allá viene todo lo que necesita tu cuerpo, y si tú te sientes bien así, bueno pues no necesita nada más tu cuerpo más que comer bien variado, un poco de frutas un poco de verduras, un poco de todo.

Bueno está bien

¿Estas tomando tus pastillas o no?

¿Cuál pastillas?

De su tratamiento.

Ah sí. Pero lo que me dan en la clínica no me sirve, ya no lo puedo tomar.

¿Compras otros?

Sí, es lo mismo es meditom son pastillas _____, lo que dan en la clínica son pastillas grandes pues siento que ya no me cabe, me provoca vomito.

¿Quién te dio las nuevas medicinas? ¿El doctor?

No fui a la farmacia y lo consulte, allá me dijeron que si me conviene tomar de estas pastillas y es así como lo compré. Hay muchas personas que van con el doctor y me dicen porque no compras estas pastillas

son mejores me dicen porque lo que dan en la clínica no hacen nada, no hacen efecto, en cambio lo que venden en la farmacia te hace sentir mejor.

¿Cómo se llama estos que compraste?

Es medito y eso es lo que estoy tomando.

¿Estás bien entonces?

Si me siento bien.

¿Y estas bien de tu vista?

De mi vista a veces cuando costuro, a lo mejor se cansa mi vista no sé a veces veo borroso.

Dejo de costurar un rato y ya vuelvo a ver bien.

¿Pero no usas lentes para bordar?

A veces sí.

¿Eso de que vez borroso muchas veces te pasa, es frecuente?

Si de hecho sí, porque a veces cuando oscurece no veo bien tengo que poner mis lentes para costurar porque si no, no veo bien.

Sí, porque la gente a veces trabaja a media oscuridad, pero claro cuando ya somos más grandes ya no vemos tan claro como un niño. Un niño ve muy bien un mosquito y nosotros ya no vemos tan bien, es importante que cuando trabajes haya buena iluminación.

Sí

¿Qué vas a comer hoy?

Ya comimos, como no desayuné en la mañana pues ya comimos.

¿Qué hiciste?

Hice lentejas, caldillo de lentejas

¿Qué le agregaste?

Fideos, chaya y recado.

Y no le agregaste nada de knor suiza o algo así.

Ah no solo recado blanco le pongo, como nosotros lo molemos.

¿Qué contiene el recado blanco?

Le ponemos un poco de canela, pimienta, ajo, orégano y cebolla morada.

¿Tú lo preparas?

Si nosotros lo molemos.



¿En molcajete?

Si en molcajete, eso es el recado de nosotros. Los que venden en la tienda casi no me gusta. A veces si lo compro pero lo pongo en arroz.

¿Y el recado rojo que contiene?

Tiene solo achiote.

Bueno sería todo. Salió bien esta vez. Pues muchas gracias.

Gracias a ustedes por visitarme.

Dieta

DÍA 1

Desayuno: Café 1 vaso con una cucharada de azúcar. K'ool 1 plato.

Tortillas 2 piezas.

Almuerzo: Frijol kabax 1 plato. Tortillas hechas a mano 7 piezas.

Agua simple 1 vaso.

Cena: Burritas de tortilla de harina con jamón y queso 3 piezas. Le

agregaron media crema y aguacate. Refresco embotellado

“Pepsi” 1 vaso.

DÍA 2

Desayuno: Atolillo de avena con leche líquida descremada 1 vaso.

Almuerzo: Flor de calabaza sancochado con pimitos (gorditas de

masa) 1 plato. Agua simple.

Cena: Tortilla tostada. Café 1 taza con 1 cucharadita de azúcar.

DÍA 3

Desayuno: Café con 1 cucharada de azúcar 1 vaso. Pan dulce 1 pieza.

Almuerzo: Huevo frito (5 piezas para 4 personas) con 1 cucharadita

de aceite. Tortillas hechas a mano 5 piezas. Jugo de naranja

(Tang) 1 vaso.

Cena: 1 bolsa de galleta “Bizcochitos”. Café 1 taza con 1 cucharadita

de azúcar

DÍA 4

Desayuno: Café con azúcar 1 vaso. Pan tostado 1 pieza.

Almuerzo: Pollo empanizado con aguacate y frijol colado 1 pedazo.
Tortillas hechas a mano 5 piezas. Agua simple 1 vaso.
Cena: Frijol colado con huevo frito (4 piezas para 4 personas) con 1 cucharadita de aceite. Leche (líquida) con café 1 cucharada de azúcar 1 vaso.

DÍA 5

Desayuno: Arroz con leche 1 taza. Pan tostado 1 pieza.
Almuerzo: Frijol colado 1 plato. Tortillas hechas a mano 5 piezas.
Agua simple 1 vaso.
Cena: Tortilla tostada. 1 taza de café con 1 cucharada de azúcar.

DÍA 6

Desayuno: No desayunaron
Almuerzo: Pollo asado 1 entero. Tortillas hechas a mano 5 piezas.
Agua de jamaica 1 vaso.
Cena: Frijol con chicharra 1 plato. Tortillas hechas a mano 6 piezas.
Refresco embotellado "Pepsi" 1 vaso.

DÍA 7

Desayuno: Café 1 vaso. Pan Bimbo 2 rebanadas.
Almuerzo: Caldo de res 1 plato. Ingredientes: Chayote, Papas, Repollo, Naranja y Recado. Tortillas hechas a mano 8 piezas. Agua simple 1 vaso.
Cena: Caldo de res 1 plato. Tortilla tostada 4 piezas. Agua simple 1 vaso.





Cayetano Ku Citul

Entrevista con Christian Rasmussen

Estamos en la tienda de don Gayetano. El está sentado en su silla de rueda, porque hace 6 años, se le cortaron su pierna derecha, desde arriba de su rodillo. El no va a la Clínica, pero al centro de ISSTE, por medio/relación con su hijo que trabaja en el gobierno.

Cayetano ¿Cómo se presentó tu diabetes

Cuando se presenta la diabetes, da sed, te da ganas de tomar mucha agua, y cuando tomas el agua está saliendo otra vez.

¿Pero más bien es cerveza que tu tomas, o no?

No agua, agua natural, pero lo tomo y pasa rápidamente. Bo se queda y da ganas de tomar agua otra vez. Se queda seca la boca. Entonces hay la necesidad de tomar mucha agua. Pero no se queda y es día y noche.

¿Y cuándo te empezó?

Ya tiene años, tiene como 20 años o más.

¿Pero fuiste con un doctor? ¿Particular?

Si. Empecé con un doctor particular porque no sabía qué es lo que tengo. Rápidamente se me va la vista. Después de una semana ya veía borroso. Sentía como que tenía picazón mi piel y fui con el doctor Moises en Valladolid?

Me dijo, pues vamos a revisarte y me checó mi sangre. Fue cuando me dijo que soy diabético. Que está muy alto mi azúcar, tenía 350, me dijo. Pero no hay problemas, ¡te voy a dar unas medicinas!

¿Te acuerdas como se llama estas medicinas?

Es está, Metformina.

Pero estas medicinas es lo mismo que dan en la Clínica.

Si en la clínica también se da.

¿Los tomas?

Si lo tomo. Con eso lo controlo. Si, el doctor me dio eso.

¿Desde los 20 años empezaste a tomar esto?

Si puro eso me dan. Cuando lo empecé a tomar era tres al día y hay otros chiquititos, Glibenclamida. Lo tomo y rápido baja el azúcar.

Bueno de antes no podía ver nada (leer bien el texto de las indicaciones). Y solo tomaba las pastillas. Entonces bajaba mucho mi azúcar y hasta casi me desmayaba.

Entonces compré un aparato para medir mi azúcar y cuando me sentía mal rápidamente me pinchaba y checaba mi azúcar. Si, porque para ir con el doctor o para ir al hospital pues es un trabajo. La señora que está allá en el hospital ella sabe tomar muestras también. Pero si viene acá a mi casa tengo que pagarlo, cobra, no viene gratis. Entonces pues mejor lo compro. Todo mudo puede aprender a hacerlo. Empecé a tomar mis muestras. Así que ves, cualquier cosa de enfermedad en mi casa conseguimos la ampula y yo lo pongo. Si vamos con el doctor y nos receta la medicina yo pongo las ampulas. Cualquier medicina que tenga receta yo lo pongo en vez de salir a buscar a quien pagar para que venga a ponerlo.

O sea, tu eres medico.

Si médico, brujo o medio médico. Jejeje

¿Entonces fue hace 20 años? ¿Y luego que paso?

Pues nada, no se cura, es control nada más, uno ya no queda bien, es solo control.

¿Pero te descontrolaste y te cortaron tu pierna o cómo?

No, eso de mi pie es porque me descuidé.

¿Ya no te controlaste bien, no?

Pues se chingo mi pie, y así se infectó. Me fui con el doctor en Chichimilá el Dr. Tzab y me dio ampulas. Entonces cuando amaneció vi mi pie estaba peor, fue como si me hubiera quemado. Entonces vino mi yerno y me dijo : – vamos a cortarlo (abrirlo) para que salga el agua y me quitó los pellejos. Amaneció al día siguiente y fui otra vez al doctor y me dió

medicina y hasta lo vendaron. Pero pues no se cura, veo que está alto mi azúcar, no baja, mi sangre esta dulce. Pues no se cura mi pie. Mucha gente me dice que me apendéjé, que le hubiera puesto miel a mi herida para que se curara. Lo hubiera lavado bien, bien y luego le pongo miel.

¿Entonces fuiste con el doctor Tzab?

Si pero a él no le alcanzo la medicina para que me curara. Después me llevaron al hospital de Valladolid. Me ingresaron como una semana allá, y como ya soy el paciente, pues no puedo decir nada. Me pusieron mucho de suero rojo, amarillo, blanco, y después que se gasta todo el suero me dicen que me van a operar.

Solo así no te operan. Te tienen que poner suero como dos días para que baje el azúcar, porque si te llegan a operar si no está normal tu azúcar a se muere uno. Tiene que estar controlado el azúcar.

¿Y cuándo fue?

Fue hace 6 años, el 12 de septiembre.

¿Dónde estaba la herida? ¿En los dedos?

No, por acá – en el tobillo. Como seis meses tenía la herida.

¿Estaba grande la herida?

Sí estaba muy grande.

¿Pero se había subido a tu pierna?

No solo acá.

¿Y por eso te cortaron todo?

Si y quedó negro todo. Si se murió.

¿Cuánto tiempo llevaste con la herida hasta que te cortaron tu pie?

Pues llevé como 8 días. La herida ya tenía tiempo pero no sube, no me dolía, solo cuando de repente empezó el dolor pues ya me afectó rápido.

¿Tu hace tiempo que tenías la herida verdad? ¿Pero en estos seis meses te fuiste con el doctor?

Sí, me fui con el doctor Tzab, me dio medicinas También le estuve poniendo yerbas, pero nada, no se curó. Luego empeoró, empezó a doler mucho y cuando amaneció estaba todo negro. Y vino un señor y me aconsejo ir al doctor para que me lo quiten, porque si no, que a me mata porque sube la infección. Y solo me iban a cortar por la rodilla, porque hay algunos,

cuando son ingresados en Mérida le tenían cortado todo el pie. Ya sufrí mucho, pero ya está controlado.

Lo bueno es que tú tienes buena casa y puedes moverte.

Pues aquí nada más ando (en su silla de rueda) me canso de estar andando. Me acuesto un rato, me canso de estar acostado me siento otra vez en la silla. Cuando empecé con esto pues no buscaba que hacer, pero pues gracias a Dios ya estoy mejorando. Ya estoy más tranquilo.

¿Qué pensaste cuando te cortaron tu pie? ¿Tenía miedo de morir?

Pues si lo pensé, porque a mucha gente cuando le quitan el pie no tarda y muere. Pero como dicen ‘yerba mala no muere’. Jajajja, sí.

Hay un señor que le quitaron su pie, se llama Jaime Dzib May.

Hace tiempo que murió, no se recuperó. Pues hay gente que no le hace caso a los doctores.

Cuando vas al doctor y te dicen qué es lo que puedes comer y qué es lo que no, pues tienes que cumplir. Este señor no hizo caso a lo que dijo su doctor. Comía de todo, desde laterías, mayonesa, carnes.

¿Pero aun cuando ya le habían cortado su pie?

Si y seguía con su rutina de comidas y de repente se le subió mas su azúcar y se murió. Ya va para un año.

Bueno él se lo buscó.

Pues si no entiende, no le hace caso al doctor y dice que no es cierto.

Ah él lo negó.

Sí, es como el senior Gerónimo. Recientemente le quitaron su pierna. Va a un hospital y el doctor dice que tiene azúcar y no lo cree. Pues lo que diga el doctor es la verdad, lo tienes que entender.

No lo que diga otra persona que venga y te diga que no es cierto y que puedes tomar tu refresco cuando quieras, que puedes comer carne como quieras, que chicharra, que cochinita.

¿Y tú desde eso ya no?

Si yo como pero poco.

¿Qué comiste hoy?

No he comido.

¿Y qué desayunaste?

Chocolate pero no estaba dulce, casi simple.

¿Pero es de lata o de tabletas?

Hay cosas en las laterías que no conviene, sobre todo si tomas pastillas.

A veces causa intoxicaciones o otras reacciones, porque tiene conservadores, está cerrado, tiene vinagre.

¿Entonces de latería ya no comes?

No, casi no.

¿Ayer que almorzaste?

Un poco de frijol, un poco de espelón, huevo. Cada día hay que cambiarlo.

Como dice el doctor, puedes comer pollo pero tiene que ser sin grasa.

Solo pechuga de pollo eso vas a comer dice, pero a me fastidió también.

No tiene sabor.

Le pones un poco de chile.

Chayote, manzana, cacahuete, calabaza pero poco a poco, no mucho.

Como dice el nutriólogo hay que comer pan pero integral, unas galletas



pero de habaneros integral, cosas que no tienen grasa, cosas que no tienen mucho dulce.

¿Ayer que comiste?

No me acuerdo, jeje. Un pollo.

¿Qué vas a comer hoy?

Un poco de huevo, mañana un poco de frijol, como casi solo una vez ,no como dos veces al día. No me conviene comer bastante, tampoco conviene comer tortilla caliente hay que cuidarse bien, bien.

Mejor si es del día anterior.

Mejor. Solo lo calientas un poco en el comal y lo comes. Si es tortilla caliente es dulce.

¿Y de tomar? ¿Qué tomas?

Pues un poco de atole, un poco de avena, de arroz no mucho solo para aguantar que pase el día.

¿Y refrescos?

Casi no tomo, solo de vez en cuando. Cuando me da ganas de tomar refresco tomo un poco de coca, tomo medio vaso.

¿Y cerveza?

Cuando me fastidio de tomar medicinas digo, hoy no voy a tomar pastillas, y tomo cerveza. De vez en cuando lo tomo, cuando no tengo medicina tomo cuatro o diez (hay que checar). Cuando tengo medicinas no tomo.

Cada cuando pasa.

Pues cada mes o cada dos meses, según como vea mi nivel de azúcar en la sangre. Si lo checo y esta alto pues no puedo tomar nada de cerveza.

Si hoy checo y veo que está bajo mi nivel azúcar en la sangre, digo – vámonos a tomar.

Si porque se fastidia uno de tomar pastillas diarios y cuando estoy fastidiado digo, – hoy no voy a tomar nada de pastillas y al segundo día vuelvo a tomar medicina.

¿Entonces un día sin medicinas es un día de tomar?

Sí, un día no tomo medicina y al día siguiente tomo cerveza. Como dice el doctor, el que es tonto es tonto, pero ya tú y tu consciencia. Si quieres

tomar no tomes cerveza compra mejor una botella de Bacardi, no es dulce no tiene nada de cebada, tomas dos o tres copas ¿que más quieres?

Si para estar contento con la vida.

Si porque nosotros cuando empezamos a tomar uno, luego otro y otro.
Sí porque ganan a uno.

Pero tú ya no tomas tanto.

No ahorita no tanto.

Yo te conozco desde antes y eras buen tomador.

Si de antes yo era tomador, pero en la fiesta que acabo de pasar no tomé pero nada de cerveza, ni una.

Tampoco te dio ganas.

No tampoco pues tengo pastillas. Pero cuando digo que voy a tomar es que voy a tomar. Ya luego empiezo a tomar las pastillas.

Y no hay gente que viene aquí y te diga vamos a tomar.

Si hay pero cuando digo que nó, es que no tomo.

¿Tú vendes cerveza?

Si yo vendo cerveza, De 10 de la mañana a 10 de la noche, pero a veces no aguanto, a veces desde las ocho de la noche voy a descansar. Me canso así como estoy, me canso mucho.

No como uno que va de un lado a otro.

Te fastidia más bien

Sí, pero pues como así estoy pues a las ocho u ocho y media voy a descansar. Porque todo el día sentado se cansa mi cuerpo.

¿Haces ejercicios?

¿Cómo?, si así estoy.

Claro tú no puedes correr, pero hay ejercicios que puedes hacer

Pues quien sabe, pero ¿como voy a hacer ejercicios si no me levanto?

Si tuvieras algo como para colgarte. Buscas una barra.

En vez de una barra, busco una mujer, así más tranquilo.

¡Ándale!

Te jala una mano arriba. Si ese ejercicio.

Entonces nada de mujeres.

Nada, no hay, como voy a salir a verlas. Nada, solas no vienen.

No, además tienes la vigilancia.

Si además estoy vigilado. No. no se puede.

¿Y extrañas a las mujeres?

Así es la vida.

Muy bien, bueno ¿te puedo sacar una foto? Una vez te saqué una foto con tu nieta ¿no te lo regalé?

No, ¡nada!

Ándale, soy malo. Te lo voy a buscar.

Gracias Cayetano.

Dieta

DÍA 1

Desayuno: No desayunaron

Almuerzo: Frijol kabax con yerbabuena, cebolla y cilantro 1 plato.

Tortillas hechas a mano 4 piezas Agua simple 1 vaso.

Cena: Avena con 1 sobre de azúcar.

DÍA 2

Desayuno: Atole 1 vaso.

Almuerzo: Caldo de chaya con limón y pepita de molida 1 plato.

Tortillas hechas a mano 5 piezas Agua simple 1 vaso.

Cena: No cenaron.

DÍA 3

Desayuno: No desayunaron.

Almuerzo: Salpicón de carne de venado con rábano y naranja agria.

Tortillas hechas a mano 5 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Resto de comida. 1 vaso de agua simple.

DÍA 4

Desayuno: No desayunaron.

Almuerzo: Ibes kabax 1 plato. Tortillas hechas a mano 5 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Tomate tamulado. Tortilla tostada. Agua simple 1 vaso.

DÍA 5

Desayuno: 1 jícara de atole salado

Almuerzo: Caldo de pollo con fideos, tomate país, chayote y calabaza
1 plato. Tortillas hechas a mano 4 piezas por persona.
Agua simple 1 vaso.

Cena: No cenaron

DÍA 6

Desayuno: Avena con 1 sobre de azúcar

Almuerzo: Caldo de lentejas con tomate país 1 plato. Tortillas hechas
a mano 5 piezas. Agua simple.

Cena: Resto de comida. Tortillas hechas a mano 3 piezas. Agua
simple 1 vaso.

DÍA 7

Desayuno: No desayunaron.

Almuerzo: Huevo estrellado 2 piezas con 1 cucharadita de aceite.
Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Tortilla tostada. Tomate tamulado con cilantro. Agua simple
1 vaso.



Basilia May Nahuat

Dra. Guadalupe López Reyes

La entrevista se realizó con el apoyo de su sobrina Idelfonsa May Nahuat

Estamos con doña Basilia Nahuat en su casa. Gracias por recibirnos

¿Cuál es su fecha de nacimiento doña?

No me acuerdo.

¿Cuántos años tienes?

75 años

¿Hace cuantos años que le dijeron que tiene diabetes?

7 años.

¿Cómo te enteraste que tienes diabetes?

En el hospital (la Clínica de Salud de Xocén) me dijeron. Un día que se quedó sin fuerzas la llevaron al hospital. Le hicieron sus análisis de glucosa y le dijeron que tenía diabetes.

Cuando amanecía su boca y su lengua se sentía seco, y sentía un sabor amargo.

Cuando ustedes me dieron medicinas, pero un día empeoré me llevaron a Temozón pues me dieron vitaminas y es cuando sentí que se me quitó el sabor amargo.

Cuando me dio tos, la **tuberculosis**, no comía ni una tortilla, ni chocolate. Solo una cuñada hacía atole para que yo tome desde en la mañana hasta para la tarde.

Una tarde cuando llegó mi esposo y yo estaba torteando me pregunto si no compre Coca para tomar y le dije que no, entonces él fue y lo compró. Luego él me dijo que yo me sirviera el mío y yo le dije que

no porque ya había comido tortilla caliente. Pues si lo hubiera tomado hubiera pensado que por eso se me dio la tos.

Cuando desperté un día pues me sentía muy mal, mi garganta me dolía mucho. Así me empezó y cuando comía tortilla no podía lo vomitaba otra vez lo sentía bien amargo, hasta el frijol así me sabía, no comía.

Solo una comadre me traía tortillas. Me decía come para que yo vea que si comes, pero yo sentía que no lo podía comer. Hasta el chocolate lo sentía amargo.

Primero fue la tuberculosis y luego la diabetes eso es lo que estoy entendiendo.

Sí

¿Cuántos años duro el tratamiento de la tuberculosis?

Un año. Hasta don Luis me traía las medicinas aquí, se acostumbró a venir acá.

Porque de lunes a viernes iba en el hospital a tomarlo pero sábado y domingo que no había doctor pues nos lo daban para que ella lo tome, y si yo no iba por sus medicinas pues don Luis lo traía.

Después de que se cura de la tuberculosis le da diabetes.

La tuberculosis hace 10 años que se le presentó y la diabetes hace 7 años. Tiene alguna relación la tuberculosis con la diabetes.

No lo sé. Porque con la tuberculosis perdió mucho peso. Si de por si es pequeña de tamaño y peso, con la tuberculosis bajo más. Quedó con 38 kilos.

¿Cuántos kilos tiene ahora?

42.5 kilos.

Cuando empecé a comer fue cuando me enteré que habían matado res y le dije a mi esposo que comprara la carne. Pero ese día fui al hospital y cuando regresé, mi mamá ya lo había cocinado y ya había torteado. Y me habló para comer. Y vi que si lo pude comer. Es así como empecé a comer otra vez.

¿Cómo cambió la diabetes su vida? ¿Dejó de comer cosas? ¿Estuvo postrada en su hamaca? Cuéntenos

Pues me quedo sin ganas de salir a la calle, siento que no tengo fuerzas, solo quiero estar acostada, y puro dormir hacía.

Cuando se le sube su azúcar ¿qué le pasa?

Solo siento que quiero acostarme y me duermo un rato, solo de repente siento como si alguien viene me asusto y se me va mi sueño.

¿Y no lavas, no barres?

Si, si lo hago. Si empiezo a trabajar se me va el sueño.

¿Perdió la vista?

No, solo a veces si vengo del sol no veo a las personas o cosas.

Pero eso es normal por el sol.

De antes cuando se sube mi azúcar siento que no puedo caminar rápido, solo si hay alguien que agarre mi mano así si camino. Pero ahora ya no ya me siento bien.

¿Cómo se da cuenta que se le subió el azúcar o se le baja?

Le da puro sueño. Un día que se le subió mucho su azúcar pues fue a moler y guardó su masa, pero después se puso a dormir, pero como su esposo va a buscar trabajo en Valladolid de chapeo pues él regresa hasta como las 7:00 pm. Cuando él regresó vio que no se despertaba su esposa y la llevaron a Temozón para que la atendieran rápido, no la llevaron al hospital porque era tarde. Pues no se despertaba. Fue cuando le dijeron que estaba muy alto su azúcar, más de 200 y le dieron ámpulas y pastillas de vitaminas.

¿Por qué van a Temozón?

Después de la jornada de trabajo de su esposo, regresó y vio que no despertaba, como ya era de noche, para no esperar en las urgencias pues la llevaron a Temozón para que la atendieran de inmediato.

¿Por qué te fuiste a Temozón es bueno el doctor de allá?

Porque cuando le dio la tos la llevaron también allá y por eso su esposo ya sabía que allá a le dan medicina para que se cure pronto. Por ejemplo después de la feria (porque ellos hicieron una la corrida) ella se cansó mucho se quedó sin fuerzas, le dio tos y calentura un viernes en la tarde y no la llevaron al hospital, la llevaron a Temozón y ya para el lunes ya estaba bien otra vez. Porque le dan ámpulas se alivia pronto.

¿Entonces desde hace 6 años tiene diabetes?

Sí



Doña Basilia está entrevistada por la doctora Guadalupe López Reyes. La apoya su sobrina y participa en la entrevista la nutrióloga Fátima Loría Hau.

¿Ella va al hospital?

Si de antes cada mes llevaba su control, ahora va cada dos meses.

¿Le dan su medicina?

Sí

¿Lo toma?

Sí

¿Todos los días?

Sí, a veces lo tomaba antes de comer, pero el doctor dijo que es mejor que lo tome después de comer porque si no a me debilita.

Si no come tortilla, haz torta de jamón y para tomar dale avena, leche u horchata y después toma su medicina. Así me dijo el doctor. Porque si toma solo pastillas a lastima su estómago.

¿Las toma diario?

Si lo debe tomar diario para que no se le vuelva a subir el azúcar.

¿Tomas refresco?

Me dicen que tome un poco pero ahora ya llevo 8 días sin tomarlo.

¿Qué come?

A veces frijol. A veces pollo. Ella no debe de comer grasa. Ella no come pollo de granja, solo come pollo país. No me da ganas de comer pollo de granja en caldo. Si lo como pero los que venden rostizados así si lo cómo.

¿Ella prepara sus alimentos?

Si yo lo hago. Pero a veces lo compro también.

¿Su esposo vive?

Si

¿Y qué dice él? ¿La ayuda?

A veces si tengo un poco de dinero compro los pollos de país para comerlo. Su esposo es bueno, es paciente, cuando llega de trabajar, si no está lista su comida a lo espera, no regaña. Ayer comimos pollo.

¿Dónde trabaja su esposo?

En Valladolid busca donde chapear. A veces gana solo 100 pesos, a veces 150 pesos. Solo gasto para la casa. Pues como no tienen hijos pues lo gana es solo para su gasto de ellos.

¿Alguna vez ha ido al hospital de Valladolid porque se le complicó la diabetes?

Si a veces la llevan

¿La internan algunos días o semanas?

Solo como dos veces la tienen llevado, porque le dio la gripa. No por la Diabetes. Solo si tengo cita allá, voy.

¿Está contenta en la clínica? ¿Te tratan bien o te regañan?

Si me tratan bien, no me regañan. Algunas personas dicen que las regañan, pero a mí no me han regañado. A veces me traen mi medicina. Si me regañan pues a lo digo. Ahora está feliz porque le dijeron que esta normal su azúcar, ayer fue a su cita y pensó que le iban a decir que está alto otra vez su azúcar, pero le dijeron que está bien, que ya está mejorando.

Pero debe de seguir tomando sus medicinas.

Cuando me empezó de nuevo fue cuando se murió mi hermano cuando fue a trabajar a Cozumel, un lunes fue a trabajar, él estaba bien cuando se fue en la mañana, solo que en la tarde la llaman y le dicen a mi cuñada que su esposo está internado en un hospital de allá. Cuando se fue él no

estaba enfermo y a los ocho días que se fue lo regresaron muerto. Es lo que me dolió mucho. Cuando lo ingresaron en el hospital en Cozumel ya estaba grave.

¿De qué murió? ¿De diabetes?

No de su corazón.

Pues dijeron en el hospital que él tenía ese padecimiento. De vez en cuando le daba ataque pero él nunca lo dijo a su esposa. Ni sus hijas que vivían en Cozumel sabían que estaba internado en el hospital.

Lo que creo que hizo que yo lo pensaré mucho es que él cuando venía de su trabajo, compraba comida y me hablaba a comer y me decía come todo lo que quieras hay comida. ¡H hay refresco tómalo! me decía. Estaba muy acostumbrada con él.

¿Solo un hermano tienes?

Si, ya se murieron los demás. Solo tengo uno y una hermana.

¿Alguien más de sus hermanos tiene diabetes?

No, no tienen diabetes. Tienen otra enfermedad.

¿Y sus hijos?

No tiene hijos.

¿Y su dieta lo cuida? No debe comer cosas muy dulces.

Si se lo decimos.

Desde que me dijeron que no debo comer cosas dulces hasta el pan no lo como, solo compro galletas bizcochitos, porque están saldas.

¿Quién te atiende en el hospital?

La doctora o a veces con el doctor.

Entonces a usted ¿no le cambió la vida la diabetes?

Pues está contenta porque hoy le dijeron está normal su azúcar, ayer estaba preocupada porque hoy era su cita y pensaba si estaba alto su azúcar.

¿Podemos ver como preparas tu comida?

Si.

¿Qué vas a comer hoy?

Pues voy a comer frijol.

¿Con tortilla hecha a mano? ¿Tú lo haces?

Si, solo con eso lo como.



Y allá esta su molino. Ya no muelen.

Y si así es nuestra casa. No nos regalan las casas. Llevamos nuestros papeles y no dicen que ya se llenó la lista.

¿Dónde agarras tu agua?

Pues este lo llena para regar su sembrado en la mañana.

Allí está su grasa del cerdo. Es para que coma frijol colado. Porque aquí se acostumbra ponerlo al frijol colado.

¿Qué desayunaste hoy?

Solo café con tortilla recalentada.

Vamos a tomarle una foto.

¿Vivía en esa casa?

Si ahora entra mucha agua, también en la otra entra un poco.

¿Usted siembra plantas para comer?

No, porque hay mucho sol. Y por mis gallinas que suelto.

¿Come las frutas que hay?

Si. Si lo como.

Gracias, ya nos vamos.

Dieta

DÍA 1

Desayuno: Café 1 vaso y le agrego 1 cucharadita de azúcar. Galletas “Bizcochitos” 1 bolsa.

Almuerzo: Frijol kabax 1 plato por persona. Tortillas hechas a mano 6. Agua simple 1 vaso

Cena: Tortilla tostada 2 piezas. Frijol kabax. Café 1 taza con 1 cucharadita de azúcar

DÍA 2

Desayuno: 1 vaso de café con 1 cucharada de azúcar. Tortilla tostada.

Almuerzo: Lomitos: Carne de cerdo, tomates, cebolla, papas, recado y aceite. Tortillas hechas a mano 6 piezas por persona. Refresco embotellado ½ vaso.

Cena: Tortilla tostada. Agua simple 1 vaso.

DÍA 3

Desayuno: 1 vaso de café con 1 cucharada de azúcar. Tortilla tostada.

Almuerzo: Chachak huaj 4 piezas. Choco sakan (atole) 1 jícara.

Cena: No cenaron.

DÍA 4

Desayuno: Chachak huaj 2 piezas. Café con azúcar 1 vaso.

Almuerzo: Tomate frito con sal (4 piezas de tomate). Tortillas hechas a mano 6 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Café con azúcar 1 vaso por persona. 1 bolsa de galletas “Bizcochitos”.

DÍA 5

Desayuno: Café con azúcar 1 vaso por persona. 1 bolsa de galleta “Bizcochitos”.

Almuerzo: Huevo frito (4 piezas para 2 personas). Tortillas hechas a mano 7 piezas. Refresco embotellado "Pepsi" 1 vaso.

Cena: Café con azúcar 1 vaso. Tortilla tostada.

DÍA 6

Desayuno: Frijol refrito con cebolla. Tortilla tostada. Café con azúcar 1 vaso.

Almuerzo: Tomate frito (4 piezas para 2 personas) con pepita. Tortillas hechas a mano 7 piezas. Agua simple.

Cena: Café con azúcar 1 vaso. Tortilla tostada.

DÍA 7

Desayuna: Café con azúcar 1 vaso. Pan dulce 1 pieza.

Almuerzo: Frijol kabax 1 plato. Tortillas hechas a mano. Agua simple

Cena: Frijol kabax 1 plato. Tortilla tostada. Café con azúcar 1 vaso.





Pablo May Cauich

¿Desde cuándo te detectaron la diabetes?

Ya tiene tiempo como 5 o seis años.

¿Cómo te diste cuenta?

Me dio una enfermedad y acudí a la clínica. Me sacaron hasta sangre y así se dieron cuenta que tengo diabetes.

¿Qué enfermedad tenías?

No me acuerdo que tenía pero ya tiene mucho tiempo.

Pero tenías dolor, o le estaba yendo la vista, se sentía cansado, orinaba mucho, porque dijo que tiene que ir a la clínica.

Creo que me había dado catarro, tenía calentura y por eso fui a la clínica y me checaron.

¿Qué pensaste cuando te dijeron que tienes diabetes?

Pues pensé que no es tanto porque no tenía mucho, les pregunté si es curable y me dijeron que es curable solo que hay que tomar medicinas.

¿Te dieron medicinas para tomar?

Si para mi enfermedad.

¿Te acuerdas como se llamaba la medicina?

Me dio para la calentura y para el catarro. Me dio también para la diabetes.

¿Tú lo tomaste? ¿Lo sigues tomando?

Si lo tomo.

¿Desde hace seis años?

Si

¿No brincas?

Bueno sí. A veces si me fastidio de tomar y tomar medicinas, a veces lo dejo una semana.



Don Pablo demostrando la hierba ??? en su solar. Las hojas se preparan para un té, que alivia los problemas de su diabetes.

¿Por qué te fastidias, te duele?

Nada solo me fastidio, me canso. Mejor un chocolate. Mejor una jícara de atole.

¿Don Pablo le dijimos que se cura o que se controla? ¿Qué entendió?

Es controlarlo nada más.

¿Pensó que es un castigo, porque me tocó a mí, qué me pasó, que pensó?

¿Se enojó, le dio tristeza, lloró?

No, nada solo como solo sé que es de control pues no me enojé.

¿Usted cómo lo vio cuando se lo contó?

Creo que si él pensó que lo va a controlar, también creo que se puso un poco triste porque ya le dio esa enfermedad.

¿Y si lo controlaste? o ¿hubo un tiempo en donde se haya subido tu azúcar y te hayas enfermado?

Pues cuando empiezo a tomar otra vez la medicina se me quita.

¿Entonces hay un tiempo que no tomas tu medicina?

Si.

¿Entonces ya te empiezas a tambalear y ya te pones a tomar tu medicina?

Si, si le digo a mi esposa no hace rato porque estaba escribiendo y mis manos estaban temblando, sé que no así escribo.

¿Usted no puede escribir bien?

No

¿Le da temblor?

Si un poco.

¿Suda frio?

Si

Hay que checar porque cuando tiembla la mano y suda frio es porque se está bajando el azúcar o está muy alto también, habría que ver.

Yo estoy bien, porque yo cuando como algo agrio como una toronja o una china como que...

¿Cómo quitas la temblorina?

Con toronja.

¿El jugo?

Si con eso se me pasa.

En la noche le pasa esto.

No. Solo de día y cuando tomo eso se me quita.

Lo pienso porque mi difunto suegro cuando estaba curando su enfermedad de tuberculosis, pero si se curó. Eso sí se cura.

¿Qué problemas le ha traído su enfermedad don pablo? ¿Le ha quitado la alegría? ¿Ya no trabaja como antes? ¿Ha terminado en el hospital?

Pues no me ha traído problemas.

¿Has ido con otros doctores? ¿En Chichimilá, en Valladolid, o en Temozón para ver otros doctores?

¿Con la enfermedad de diabetes?

Sí

No, no he ido. Porque pienso que estoy bien en la clínica.

¿Ah tú piensas que esta bien el trato que te dan allá?

Si, para que voy a gastar dinero, allá tengo mis medicinas.

Cuando llega el día de mi cita yo acudo a la clínica.

Claro que una vez fui con otro doctor porque una vez me caí con mi carga sobre una piedra y se hinchó mi pie. No buscaba qué hacer porque mi pierna estaba hinchada. Fui operado también.

¿Cuéntanos como sucedió de la caída?

Pues pienso que por la carga pesada.

Como la traía en la espalda o enfrente.

En la espalda lo tenía cargada, estaba yendo a mi milpa a aplicar fertilizante a mis elotes y me caí encima de una piedra y me raspé.

Por mi carga que estaba pesada, pues se magulló mi pie.

Creo que fui a la clínica.

Si, si fue.

Vi que no bajó la hinchazón me fui con el doctor Tzab, me fui con una doctora que está por la Unión, fui con el Dr. Antonio Mex, pues ningún doctor me bajó la inflamación. Se hinchó todo el muslo. Están diciendo que ha lo bajan pero ningún doctor lo bajó.

Le salió materia y quedó más hondo se veía casi el hueso.

¿Pero entonces te fuiste al hospital a operarte o qué?

Si, si me fui. Cuando vi que no estaba la doctora me fui a urgencias y no me recibieron. Me dijeron eso no es urgencia dijeron.

¿Y luego la bola de la pierna ya estaba hinchada como de ternera no?

Si, estaba grande.No, no anda a buscar tu referencia me dijeron.

Sus papeles.

Sí, no me recibieron.

Me fui también doctor Ortegón hice un día también.

¿Dónde te operaron entonces?

En el hospital, allá me operaron.

¿Allá te trataron bien, allá se curó bien?

Ah sí, allá se curó.Ya puedes caminar bien.

Si ahorita si puedo, ando caminando pero no tanto, porque a veces duele un poco, porque no ha cicatrizado del todo por eso. Pues no ando mucho. Me dijo el doctor del hospital cuídate como dos meses o un mes porque tocó el dedito.

Don Pablo con su esposa,
frente a su casa.



Ajá.

Ahorita ya tiene como un mes pero gracias a dios ya ha cicatrizado.

¿Y cómo está tu glucosa, se lo han medido?

No.

Don Pablo qué otros remedios ha intentado para controlar la diabetes, queremos saber.

Hay muchas. Hay como cinco o seis clases.

Vamos con lo que hiciste primero.

No me acuerdo como se llama la yerba, tengo uno pero ya está seco.

¿Tiene la yerba acá?

Si.

¿Esa cómo la usa, como la prepara?

Pues solo se prepara como un té,

¿Y cómo lo toma?

Pues lo tomo tres veces al día

¿Cuánto?

Poquito, no mucho.

Pero como calcula la hierba, ¿10 hojitas?

Sé cuánto. Con esto (no dice cuánto de hierba) para un litro de agua.

Está agria.

¿Y esto qué hace?

Baja el azúcar.

¿Si?

Si

¿Cómo sabias o quien te dijo?

Un señor que pasa a venderlo pero ahora hay una mata con mi hermana en Valladolid, compraron la mata.

¿Ah compraste la mata? ¿Es niim o como se llama?

No sé cómo se llama, porque hay unos son largos también

Yo creo que es niim. ¿Pero esto si funciona, sientes que si te baja el azúcar?

Si, si se baja. Doctora si se baja.

¿Cómo sabe?

Pues me quedo bien, cuando lo tomo me encanta pasar.

Entonces si se siente bien.

Sí

Luego, luego o después de un tiempo. ¿Cuánto tiempo tarda en funcionar?

¿Lo tomas ahorita y sientes que funciona o tarda un tiempo?

Pues cuando lo tomo temprano y luego hasta la tarde o si no de medio día tomo un vasito nada más. Tres veces al día lo tomo.

¿Lo tomas todavía?

Ahorita ya no lo he tomado, porque no lo hemos cocido.

¿Pero diario lo tomas?

No casi. Cuando lo tomo a veces a la media semana lo vuelvo a tomar o la semana lo vuelvo a tomar.

Pero comprado lo haces.

Ah sí comprado lo hice.

¿Cuánto cuesta?

Me cobró 50 pesos.

¿Es como una bolsita?

Si como de medio kilo

¿Cuál otra don Pablo?

Hay unos como bejucos

¿Los bejucos? Vamos a verlos. Qué tal si empezamos con el negocio.

Ah sí voy a hacer doctor yerbatero con eso.

¿Y esta como se llama? Lagartija o algo así

Pero huele feo ¿no?

Si pero cuando se cuece ya no. Por eso dejé esa matita. No es mucho lo que se cuece solo un poco. Como 10cm ¿no? Solo esta es la medida Si no tanto solo está la medida.

Y está a que sabe.

Amarga

¿Cómo se toma?

Así también como un vasito.

¿Y tiene nombre?

Si dice el abuelo que es “sandía de las lagartija” porque tiene sus frutos como sandía.

¿Y se come los frutos también?

No. Las lagartijas comen los frutos. Dicen los abuelos “sandia x-turub”.

¿Y luego cuál es la otra?

El x-grey.

Si aquí tienen la farmacia

Por eso ha durado va a decir.

Ah, pero estas si son toronjas. ¿Y está como la hace?

Pues solo las come. Con eso me quedo contento aunque yo tenga algo

¿Más que una cerveza?

Ah sí más que una cerveza. Más que un vaso jaibol.

Usted se ha ido más al uso de las hierbas las cosas naturales y los productos, vitaminas, inyecciones, sobres.

Ah hay también.

¿También cuál toma?

Hay ortigas como se llama es para reuma para dolor. Hay otro el ramón también es bueno.

¿Ah el ramón también tiene ramón?

Si eso es vitamina. Da fuerza para uno.

Cuando lo toma se siente bien.

Sí, cuando yo lo tomo hasta esas piedras puedo alzar.

Ah sí a ver, sí. Ahorita no porque trae la herida en el glúteo.

Si ahorita no puedo.

Ah bueno dentro de un mes vamos a verlo. Vamos hacer una prueba a ver si es cierto.

Hay también en el monte, bueno mis abuelos me enseñaron. Tengo un librito, que tengo comprado también, pero no he hecho nada con eso.

¿Qué dice el libro?

Pues qué hierbas curan, cómo se hace y cómo se toma.

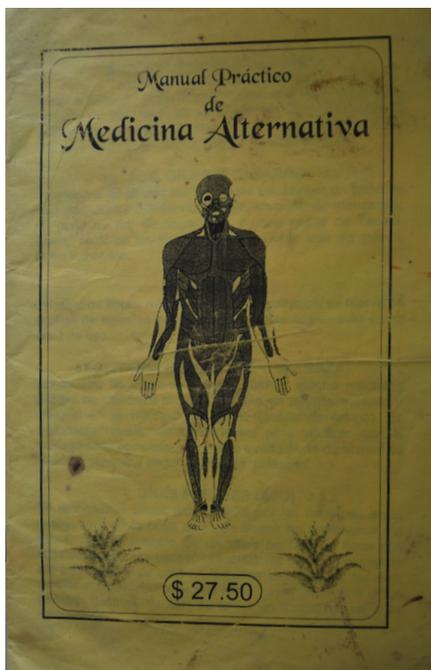
¿Tienes el libro aquí? ¿Lo podemos ver?

Si.

¿Entonces durante los 6 años con diabetes no ha tenido problemas?

¿Usted recomienda sus tratamientos sus bebidas?

Si



Don Pablo tiene el folleto: Manual Práctico de Medicina Alternativa, en donde encuentra consejos para tratar su diabetes.

¿Qué le dice a la gente? ¿Le han preguntado a usted como o qué medicina toma? ¿Quién tiene diabetes y tú le recomiendas?

Pues a mí nadie me pregunta cómo me curo. Si me lo preguntan a les digo, no soy mala gente. Ella quiere aprender para dar mejores tratamientos.

Si vas a estar en el consultorio yo voy a dar mis pastillas y tú vas a dar tus tés ¿no? Va decir vota las pastillas.

¿Usted qué piensa? ¿Las medicinas que damos en el centro de salud ayuda o perjudica las personas? ¿Por qué recomendaría botar estas pastillas y tomar mejor lo natural? ¿Por qué?

No nada, solo lo estaba diciendo.

No, mucha gente piensa así. Que es mejor lo natural. ¿Si así fuera usted qué piensa?

Pues quizás ya saben cómo controlarlo. Y si toman las pastillas como le dije a veces hace que tiemble uno, como si fuera más bajo o más fuerte. Perjudica a uno. Si perjudica, de tantas pastillas que tomo, si lo tomo diario me quedo así, me da temblor.

¿Y es cuando dejas de tomarlo?

Cuando dejo de tomarlo y tomé de eso, pues me quedo bien.

Las toronjas es tu salvación.

Ah sí.

¿Algunos de tus hijos tienen diabetes?

No

¿Y de tus hermanos?

No. No tienen. Ni mi mamá ni mi papá. Solo porque me pasó algo y luego no dormía solo pensaba y creo que por eso me pasó.

¿Qué te pasó? ¿Un susto?

Si en que se quemó mi casa

¿Se quemó su casa?

Si. Tenía tres casas aquí pero se quemó todo.

Yo me acuerdo porque tenías uno muy muy grande, tengo una foto de eso.

Ah sí ahí está, se quemó mi casa, tres casas se quemaron acá.

¿Tú crees que por eso te dio eso?

Si porque no me dormía, y no me dormía, pues estoy pensando en cuántas cosas se quemaron. Todos mis papeles..

Todo. Ese tiempo estaban estudiando mis hijos en Valladolid. Carmelo y los demás. Tres hijos estaban estudiando. Dos estaban en el CBTA y uno que estaba por la curva. Pues donde iba a agarrar dinero para que yo compre ropa, sobre todo cuando amaneció, donde iba a agarrar sus zapatos, sus ropas.

¿Cómo lo hiciste para recuperarte?

Pues como tenía ganados en mi ranchito que está aquí cerca, pues vendí tres y me puse a comprar sus cosas, su ropa de mi esposa todo así me recuperé.

Pues muy bien Don Pablo.

Dieta

DÍA 1

Desayuno: Café con azúcar 1 taza. Galletas Bizcochitos.

Almuerzo: Frijol kabax con tomate tamulado 1 plato. Tortillas hechas a mano 5 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Café con azúcar 1 taza. Tortilla tostada 3 piezas.

DÍA 2

Desayuno: No desayunaron.

Almuerzo: Caldo de chaya 1 plato. Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Atole 1 jícara.

DÍA 3

Desayuno: Medio vaso de leche. Pan francés ½ pieza.

Almuerzo: Frijol colado con arroz y yerbabuena 1 plato. Tortillas hechas a mano 6 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Pan francés ½ pieza. Leche 1 vaso.

DÍA 4

Desayuno: Avena 1 taza.

Almuerzo: Caldo de res con repollo, chayote, calabaza y zanahoria. Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Caldo de res 1 plato. Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple 1 vaso.

DÍA 5

Desayuno: 1 jícara de atole salado.

Almuerzo: Caldo de pollo con fideos, tomate país, chayote y calabaza 1 plato. Tortillas hechas a mano 6 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Caldo de pollo 1 plato. Tortilla tostada. 1 taza de café con 1 cucharada de azúcar.

DÍA 6

Desayuno: Leche 1 vaso. Pan francés ½ pieza

Almuerzo: Caldo de ibes con cebolla 1 plato. Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple

Cena: Huevo sancochado 2 piezas. Tortillas hechas a mano 3 piezas, Agua simple

DÍA 7

Desayuno: Chocomilk 1 vaso. Pan dulce 1 pieza.

Almuerzo: Huevo revuelto 2 piezas con 1 cucharadita de aceite. Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Tortilla tostada. Agua simple 1 vaso.





Dominga Poot Tuyub

Doña, ¿Cómo se llama?

Doña Dominga Poot Tuyub.

¿Qué fecha naciste?

El 8 de agosto de 1955.

¿Siempre has vivido aquí? ¿Aquí naciste?

Nací en San Silverio.

¿Es un rancho o es una comisaria?

Es una comisaria de Quintana Roo.

¿Tu papá era milpero?

Si.

¿Tu mamá?

Es ama de casa. Mi papá se murió a los 93 años, en todos esos años ni calentura le daba. No lo llevaban al doctor.

¿Cómo era la vida en San Silverio cuando vivías allá?

Pues de antes mi papá solo iba a la milpa y nosotras lo que hacíamos era puro bordar.

Somos seis hermanas, cuando amanecía nos poníamos a moler nixtamal en el molino de mano, después sacábamos agua del pozo, después lavábamos, solo así vivíamos.

Mi papá apenas amanecía iba a la milpa. Solo cocinábamos frijol k'abax, lenteja o ibes. Cosas de la milpa.

Lo que comían ¿era lo que producían de la milpa?

Si. Allá no había pollos rostizados, ni mataban cerdos cada semana. Solo comíamos carne cuando mi papá iba a la milpa y mataba venado o jabalí.

Si no. No había carne. O comíamos calabaza, lo cortábamos en pedazos



Doña Dominga bordando a mano mientras espera los compradores en su tienda. Tiene un poco de todo.

y lo cocinábamos con fideos y manteca, aunque a veces ni manteca había.

Mi papá era pobre.

¿Cómo es que viniste a vivir aquí en Xocén? ¿Te casaste o solo se mudaron?

Cuando me casé vivía en un rancho que se llama Chamul. Cuando iba de visita a mi casa íbamos caminando, pues la distancia entre Chamul y San Silverio es de 5 kilómetros. Vine aquí en Xocén para que estudiaran mis hijos, en esa época tenía un hijo y una hija. No había maestros en Chamul.

¿Cuántos hijos tienes?

Tengo Tres. Dos mujeres y un varón.

¿En qué año te dijeron que tenías la diabetes?

Hace 11 años.

¿Te acuerdas de la fecha?

No.

¿Cómo fue que llegaste al consultorio? ¿Qué te estaba pasando antes que te descubrieran la diabetes?

Cuando me operaron del apéndice. Después me dieron cita dentro de un mes y fui a que me chequen y me dijeron que tengo diabetes. Me dijeron que me cuide que no coma cosas dulces, que no tome refrescos, me quitó

hasta la manteca. Así no como manteca, solo como aceite. Carne de cerdo como muy poco. Casi solo como frijol, eso no tiene manteca.

¿Le dolía la panza y por eso fue allá y la detectaron?

(Lo que cuenta su hija). Fue cuando empezó el programa de Oportunidades, fue cuando le dijeron que vaya a la clínica para que la revisen fue que le detectaron que tiene apéndice y diabetes. De allí siguió yendo a sus revisiones.

¿Te sentías mal Dominga? ¿Sentías molestias en tu cuerpo? ¿Te daba mucha hambre o mucha sed? ¿O puro orinar y orinar?

No nada.

¿Solo en que fuiste a la clínica te dijeron que tienes diabetes?

Si.

¿Cuándo te dio la diabetes qué pensaste?

Pues nada. Solo pensé en controlarlo para que no me enferme más. A veces compraba hasta Herbalife para tomar. Cuando tomo café lo tomo simple no le pongo azúcar.

¿Y el Herbalife en que momento lo toma?

Hace tiempo que lo tomaba, ahora ya no lo toma.

¿No se preocupó cuando le dijeron que tiene diabetes? ¿No le dio miedo?

Si lo pensé, pero cuando fui con mi papá y le dije, el me aconsejó que no lo pensará mucho porque tengo hijos. Mientras tengas medicina no te enfermas más me dijo. Mi mamá ya casi tiene 90 años, todavía lava y tortea.

¿Cuándo te dio la diabetes cambió tu vida en la familia? ¿Continuó con su vida normal?

Yo trabajo, como antes, hasta ahora puedo bordar solo que necesito lentes para poder bordar.

¿No vez?

Más que nada es el hoyo de la aguja lo que no veo.

¿Pero sigues bordando?

Si.

¿Has tenido algún problema en estos 11 años, de tus pies, de tus dientes, algún dolor?

No nada.

¿Cómo vas con tus controles?

Bien

¿Cuándo tomas la medicina qué pasa en tu cuerpo?

No me hace nada, todos los días lavo, cocino y barro mi casa, no siento si me cansa.

¿Cómo tomas tu medicina? ¿Cuántas veces al día?

Para la diabetes tomo dos. Uno de mañana y uno de tarde.

¿Una clase o dos clases?

A veces si tomo hoy lo de diabetes, mañana tomo el de la presión.

¿En algún momento ha dicho que ya no quiere tomar sus medicinas?

Si, a veces me fastidio.

¿Por qué piensas así?

Pero no lo dejo de tomar. Si en la mañana no lo tomo, ya en la tarde si lo tomo.

¿Pero ha llegado a pensar que va votar las medicinas y dejar de tomarlas?

No, porque cuando voy a mi control, sale normal mi sangre.

¿No te da dolor de panza si tomas tus medicinas normalmente?

No. Nada

¿Tomas medicinas naturales o algún remedio adicional?

Si.

¿Qué tomas?

Pero fue cuando me dio cólico y me dieron medicinas de hierba pero no me curé.

11 años con la diabetes y dices que no has tenido ningún dolor ni internada en el hospital

No.

¿Tienes hermanos o hermanas que tengan diabetes?

Si tengo varios, solo uno tiene diabetes, pero no se cuida, ya está muy flaco.

¿Pero está muy enfermo?

No mucho.

¿Y a ti te checan? (se refiere a la hija)

Si



Doña Dominga en su cocina. La mesa está lavada y volteada, lista para servir otra vez para tortear. Las tres piedras del fogon son cambiadas por bloques de cemento.

¿Y a tu papá también?

Si

¿No tienen diabetes?

No.

¿Y tú Dominga porque crees que te dio la diabetes? ¿Qué fue lo que lo ocasionó?

Pues se me murió mi abuela no sé si fue lo que me afectó. Sentí que la pensé mucho porque estaba allí cuando se murió. (Era la mamá de mi mamá). Solo fui a visitar a mi mamá y cuando llegué estaba muy grave mi abuelita. Cuando regresé a mi casa me dolía la cabeza no sabía si me estaba dando la diabetes. Pues caminaba un poco y veía borroso, es así como fui al doctor y me dijo que tengo diabetes, rápido me enfermé pues solo vi cómo se murió mi abuela y me afecto mucho. Nunca había visto morir a alguien.

¿Tomas Coca-Cola?

De vez en cuando pero si lo tomo, bebo light.

¿Agua?

Si, a cada rato.

¿Cuándo fue la última vez que tomaste Coca cola?

Hace tres días.

¿Completa ó un poco?

Solo un poco, un vaso. No lo puede dejar.

Como es la comida típica de doña Domingo y su familia en una semana.

Dieta

Día 1

Desayuno: 1 vaso (240 ml) de café con 1 cucharada de azúcar.

Galletas "Bizcochitos" 1 bolsa.

Almuerzo: Frijol Kabax con limón 1 plato. Tortillas hechas a mano 8 piezas.

Cena: Frijol refrito con cebolla y 1 cucharada de manteca. Tortilla tostada. Café 1 taza con 1 cucharadita de azúcar.

DÍA 2

Desayuno: Galleta "Bizcochitos" 1 bolsa. Café 1 taza con 1 cucharadita de azúcar.

Almuerzo: Huevo revuelto 10 piezas con 1 cuchara de aceite y ½ cebolla. Tortillas hechas a mano 8 piezas por persona. Refresco embotellado 1 vaso.

Cena: Galleta "Bizcochitos" 1 bolsa. Café 1 taza con 1 cucharadita de azúcar.

DÍA 3

Desayuno: 1 vaso de café con un poco de azúcar. 1 bolsa de galleta soda.

Almuerzo: Huevo revuelto con calabaza cocida con cebolla. 8 piezas de huevo revuelto con ½ de cebolla, 1 cucharadita de aceite y sal. 1 kg de tortillas.

Cena: Café 1 taza con 1 cucharadita de azúcar. Galleta "Bizcochitos" 1 bolsa.

DÍA 4

Desayuno: 1 vaso de café con un poco de azúcar. 1 pieza de pan francés.

Almuerzo: Huevo frito con 1 cucharadita de aceite y un poco de sal. 5 piezas de tortillas hechas a mano. Agua simple 1 vaso.

Cena: Higadilla (Vísceras de cerdo fritas). 2 tortillas hechas a mano. Agua simple 1 vaso.

DÍA 5

Desayuno: 1 jícara de atole salado

Almuerzo: Frijol colado con cebolla. 5 piezas de tortillas hechas a mano. Agua simple 1 vaso.

Cena: Frijol colado. 4 piezas de tortillas hechas a mano. Agua simple 1 vaso.

DÍA 6

Desayuno: Café 1 vaso con 1 cucharada de azúcar Galleta "Soda" 1 bolsa

Almuerzo: Caldo de verduras: Papa 2 piezas, zanahoria 1 pieza, hojas de chaya 10 piezas. Agua y recado. Refresco embotellado "Pepsi" 1 vaso.

Cena: Caldo de verduras 1 plato. Tortillas hechas a mano. Agua simple 1 vaso.

DÍA 7

Desayuno: Café 1 vaso con 1 cucharada de azúcar. Galleta "Soda" 1 bolsa.

Almuerzo: Pollo pibil: Recado rojo, 1 cebolla curtida, 1 pollo entero, naranja. Tortillas hechas a mano, 8 piezas por persona. Refresco embotellado "Pepsi" 2.5 litro.

Cena: Pollo pibil. Tortilla tostada, 3 piezas. Café con azúcar 1 vaso.





Pedro Nahuat Dzib

Dra. Guadalupe López Reyes

La Dra. recuerda su primera consulta con Pedro en junio 2014.

Día uno de la semana; inicia la tarea en el que inviertes el aire que respiras y la energía en forma de café y torta que lograste ingerir en el camino. Siete de la mañana el encuentro del engranaje humano trabaja para sostener la vida en este embalaje corporal; ojos, oídos manos y pies, sincronizados desde la gestación para la función; el corazón, rítmico y de buena intensidad delata a cualquiera que estás vivo y listo para sumarte a la misión y visión de la institución.

Dicen que la diabetes “la trajeron los de la clínica” que la enfermedad llegó al pueblo justo con la llegada del Centro de Salud; la abuela de Pedro dice: “¡aquí no había diabetes, hasta que llegaron ustedes, ustedes trajeron la enfermedad!”

Alguien espera detrás de la puerta; ésta se abre y da la bienvenida para regalar esperanza o sentencia.

Pedro es un joven de 27 años. Dicen sus familiares que nadie sabía de su llegada, hasta que un día su madre comenzó con dolores en el vientre, y luego la expulsión del motivo del dolor, un niño que llevaría por nombre Pedro.

Aún recuerdo de hace dos años aproximadamente que llegó a la clínica para su cita familiar. Me dijo la enfermera:

- Doctora, hay un muchacho que tuvo 300 de glucosa. ¿Lo paso al consultorio? A lo que asenté con la cabeza afirmativamente. Era Pedro el más joven de todos los diabéticos detectados.
- Hola pedro, ¿cómo estás? Bien me respondió.

¿Cuántos años tienes? – 25 me contestó. Mi largo lista de preguntas comenzó de nuevo a girar y engranar cada repuesta que él me daba. A todas respondía negativamente.

– Ya me puedo ir, tengo que ir a la milpa con mi abuelo.

– Si en un momento, solo deja que te explique lo que te está pasando.

– ¡Yo no estoy enfermo!, solo me obligo a venir mi abuela.

– Pedro, creo que tienes diabetes,

– ¿Qué es eso?

– Azúcar en la sangre.

– ¿Y cómo se quita?

– No se quita, – ¿Entonces? – Solo se controla.

– A bueno. Solo que no puedo venir seguido porque voy a la milpa con mi abuelo.

¿Cómo te llamas?

Pedro Nahuat Dzib.

¿Cuántos años tienes Pedro?

28 años.

Nos gustaría saber cuántos años tenías cuando te enteraste que tenías diabetes. ¿Qué paso antes? ¿Cómo fue que te enteraste que tenías diabetes?

Antes cuando iba a la milpa con mi abuelo y comenzaba a calentarse el sol. Sentía que empezaba a desmayarme.

¿Cómo te desmayabas?

Veía que estaba girando todo el monte, mi abuelo me decía que me sentara un rato, pero aun así, aunque estaba sentado me seguía dando vueltas.

¿Desde cuantos años te empezó?

Como a los 12 años.

¿Desde los 12 años?

Si

Y luego que pasaba.

Pues cuando me pasaba ya no me volvía a desmayar.

¿Solo una vez?

Si se me pasaba y después de un largo tiempo me volvía regresar el mareo.

¿Siempre que estabas en la milpa?

Si

¿En tu casa sentías algo?

No

¿Qué le decías a tu abuelo?

Me llevaba a acostarme en la sombra cuando me pasaba.

¿Y en la casa no te pasaba?

Ah no, estaba tranquilo.

Entonces ¿porque crees que te pasaba en la milpa?

Cuando no había clases, iba en la milpa los sábados y domingos a ayudar a mi abuelo a chapear. Cualquier cosa que hacía lo iba a ayudar. Cuando se calentaba el solo como a las 11 o 12 del día comenzaba mis mareos.

Entonces más bien por el calor, por el solazo.

Si.

¿Y luego te llevaron al doctor o en qué momento te dijeron que tienes diabetes? ¿Sentías alguna otra cosa aparte de los mareos, sed, hambre, se te iba la fuerza, orinabas mucho qué otra cosa te pasaba?

Después que me mareaba sentía que no tenía fuerza para sentarme.

¿Te llevaron al doctor?

No mi abuelo me decía cuando se me pasaba el mareo que viniéramos a la casa, y cuando llegábamos mi abuela me decía que me acostara un ratito para que se me pasara.

¿Cuándo te analizaron la sangre o cuando algún doctor te dijo que tienes diabetes?

Cuando le dijiste a mi abuela que me dijeran que me fueran a revisar fue cuando me obligaron a ir.

¿Hace cuantos años fue?

Hace tres años.

¿Y cómo se dio cuenta la doctora si no te conocía?

Pues de antes íbamos a la clínica a sembrar varias plantas y hasta le daban a él despensa porque sabían que su mamá es madre soltera. Y yo lo cuidaba y no tenía más para pagarle sus estudios, por eso no se fue. A mí me duele mucho que su papá no le haya dado ni un peso cuando se fue, se casó con

otra persona el señor. Mi hija se enfermó aquí venimos a vivir y se curó. Su papá dice que solo dejé a mi hija para que se embarace pero yo solo me fui a la milpa y la embarazaron, vino un hombre en la casa y la embarazaron pues ella no lo dice, o no lo sabe, solo cuando nos dimos cuenta ella estaba embarazada, pues como yo no tengo dinero solo una partera la atendió, vivíamos en un rancho San José se llama y venimos acá después de un huracán y es cuando nació Pedro.

¿Qué día nació Pedro? Es la mamá de Pedro ¿??

21 de febrero de 1989.

Yo lo pienso mucho porque a mí ya se me murieron 4 hijos, ahora mi cabeza siempre me duele no se me quita.

¿Pedro te obligaron a ir a la clínica entonces?

Solo me dijeron que vaya no tenía pensado ir allá

Y qué pasó cuando fuiste allá.

Ese día me checaron y me dijeron que tenía alto el azúcar.

¿Te acuerdas cuanto tenías?

Como 200 de azúcar.

¿Qué pasó por tu mente? ¿Qué significa esto no lo entiendo?

Eso pensé.

¿Qué pensaste?

Pues nada me quedé como si nada, sin pensar.

¿Te dieron medicina desde ese momento y te dijeron que tienes que tomar medicina?

Cuando terminó de checar me la doctora me dio medicina para que lo tome. Ahora sigo controlando la diabetes.

¿Cómo lo tomas?

Una metformina y glibenclamida en la mañana, al medio día y en la noche. Tres veces al día lo tomo.

¿Cuándo te obligaron a ir a la clínica a checarte, te sentías raro, diferente?

¿Sentías hambre, sed?

No.

¿Qué hacías, cual era tu vida cotidiana? ¿No te dolía la cabeza?

De antes no, estaba tranquilo trabajando.



Pedro Nahuat Dzib sentado frente sus dos casas, la tradicional ovalada con materiales del monte y la moderna de bloques que le fue regalado en un programa del gobierno.

¿Pero ahorita tú estás haciendo milpa no?

Si.

¿Estas tumbando o todavía?

Todavía.

¿Pero ahorita no sientes mareos?

No ya no.

¿Por la medicina?

Si.

Hace tres años tú tenías 25 años. ¿Qué piensas? ¿Piensas que desde que te daba los mareos a lo mejor ya tenías la enfermedad?

Creo que sí.

Pues una que había libre pasaje, yo acababa de llegar de la milpa y mi abuela me dijo que tomara un vaso de jugo de sandía y luego íbamos al libre pasaje. Era libre pasaje de candidatos, al momento de escuchar lo que decían de repente sentí que me estaba mareando, yo creo que me caí se dobló mi rodilla y me caí, entonces mi abuela pidió ayuda a los del pueblo que me ayudarán a sentarme en la orilla de la banqueta para que

se me quitará el mareo. Fueron dos veces que me sucedió, la primera vez en la milpa y la otra en Valladolid. Creo que fue por la sandía como tenía mucho calor cuando lo tomé creo que me pasmé.

¿Por qué crees que te dio la diabetes Pedro?

No lo sé, no sabía que tenía diabetes. Como no sabía tomaba refrescos.

¿Y ahorita no tomas refrescos?

No ahorita no tomo refrescos solo agua.

¿Qué has aprendido de la enfermedad? ¿Qué sabes de esta enfermedad?

Afecta a las personas, hace que no funcione bien la sangre, no lleva bastante oxígeno en todas partes del cuerpo. Hace que se acumule azúcar en los pies y manos y todas las partes del cuerpo. Cuando se empeora la enfermedad causa hasta úlceras.

¿Esto no lo tienes?

No. No lo tengo.

¿Estas casado?

No estoy casado, soy soltero.

¿Alguno de tus hermanos o hermanas tienen diabetes?

Solo mi tío Honorio que tiene diabetes pero lo ha controlado.

¿Y tu mamá?

No tiene.

¿Y tu abuela?

Tampoco, solo un tío.

¿Cómo has aprendido a controlar la enfermedad Pedro?

Tomando medicina, todos los días. Preocuparme por mi salud es lo más importante en la vida.

¿Y lo cuentas a otras personas lo que te pasó? Si vez a la gente tomando mucho refresco y vez que comen mucho tu no los aconsejas, diciéndoles que tengan cuidado puede causar diabetes.

No lo he dicho a nadie. Cada uno puede hacer lo que quiera. Ah si.

Pero tú ya te diste cuenta de eso

Ah si ya me di cuenta de la diabetes.

Y nunca te ha dado ganas de decir. Quiero una coca cola.

No ya no.

¿Qué es lo que más trabajo te cuesta hacer con lo de tu diabetes?

Lo del refresco, cuando me da ganas de tomarlo, me duele no tomarlo.

¿Te duele el corazón por no tomarlo?

Si me da ganas de tomarlo pero pienso que no lo debo de hacer por la diabetes. Si lo sigo tomando ha se empeora.

¿Cómo han salido tus controles Pedro?

Bien, tranquilo.

Muy bien, pues creo que ya está.

Dieta

DÍA 1

Desayuno: Pan dulce con Chocomilk.

Almuerzo: Mechado de pollo con garbanzo 1 plato. Tortillas hechas a mano 10 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: Huevo con tomate y manteca. Tortillas hechas a mano 6 piezas. Agua simple 1 vaso.

DÍA 2

Desayuno: Pan dulce con Chocomilk.

Almuerzo: Pollo asado. Tortillas hechas a mano 8 piezas. Refresco embotellado 1 vaso.

Cena: Lomitos de cerdo con tomate y recado. Tortillas hechas a mano 6 piezas. Agua simple 1 vaso.

DÍA 3

Desayuno: Pan dulce con Chocomilk.

Almuerzo: Frijol colado con arroz 1 plato. Le agregaron yerbabuena, limón y tomate tamulado. Tortillas hechas a mano 8 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: No cenaron.

DÍA 4

Desayuno: Pan dulce con Chocomilk.

Almuerzo: Ciruela con pepita y chile tamulado. Tortillas hechas a mano 8 piezas. Agua simple 1 vaso.

Cena: No cenaron.

DÍA 5

Desayuno: 1 jícara de atole salado.

Almuerzo: Frijol kabax con limón y cebolla 1 plato. Tortillas hechas a mano 7 piezas por persona. Agua simple 1 vaso.

Cena: Resto de comida 1 plato. Tortillas hechas a mano 6 piezas. Agua simple 1 vaso.

DÍA 6

Desayuno: Pan dulce con Chocomilk.

Almuerzo: Escabeche de pollo país con garbanzo y cebolla 1 plato. Tortillas hechas a mano 6 piezas. Refresco embotellado 1 vaso.

Cena: Resto de comida 1 plato. Tortillas hechas a mano 6 piezas. Agua simple 1 vaso.

DÍA 7

Desayuno: K'eyem (pozole) 1 vaso.

Almuerzo: Huevo revuelto 2 piezas con 1 cucharadita de aceite. Tortillas hechas a mano 4 piezas. Agua simple.

Cena: Tortilla tostada. Agua simple 1 vaso.







Maclovia Canul Ay

Dra. Guadalupe López Reyes
¡Echale ganas Maclovia!

Y luego ese texto corto: A Maclovia la visitamos unos días antes de morir. No pudimos entrevistarla. Ella ya estaba más allá. La doctora Guadalupe hizo luego estas memorias sobre su encuentro con Maclovia. La respuesta de las personas a la pregunta es: “el deseo de vivir y echarle ganas”. Aunque los que se dedican a estudiar la mente dicen, que no tiene significado dicho enunciado; “échale ganas”, si tiene potencial para que alguien salga con ánimo del consultorio después de escuchar mi comentario positivo para mejorar su vida. Pero a los dos segundos ese ‘alguien’ no sabe por dónde comenzar o ¿Qué hacer para echarle ganas?

A Maclovia la conocí durante mis primeros meses de trabajo en Xocén en 2007. En esa mañana de marzo el calor comenzaba a hacer más denso y caliente el aire de la pequeña sala de espera del Centro de Salud. El ventilador no se daba abasto para abanicar a la gente atiborrada y secarles el sudor que les corría por la frente a chicos y grandes, mientras ellos esperaban sentados. Abrí la puerta para llama, como siempre, al siguiente paciente.

—Entra.

En la esquina del pasillo estaba una joven alejada del tumulto. Su actitud era rara, como si estuviera espionando a alguien. Su esbeltez llamó mi atención pues no hay muchas personal/personas delgadas en la comunidad. Con su mano apretaba la esquina de su rebozo que a la vez cubría su cara y con el

otro extremo del rebozo cubría su mano izquierda. Se acercó rápidamente a la puerta y me dijo con voz sigilosa:

—Atiéndeme rápido, no quiero que ellos sepan lo que estoy consultando. Le respondí:

—No te preocupes, no se van a enterar, espera tu turno. Cuando le toco su turno, entró al consultorio e inmediatamente saco su mano del rebozo que la enrollaba. La extendió y me dijo:

—Solo quiero que me pinches mi mano, es que me entro una espinita y mira como quedo, sólo pínchalo con una aguja para que salga la materia y es todo. Su palma tenía un absceso del tamaño de una lima, amarillo y casi fluorescente. Los dedos estaban casi azules y el/en proceso inflamatorio, rubicundo en todo su esplendor. Llegaba hasta el codo. Mi asombro no lo pude disimular, era imposible ante tal escena.

—¿Qué paso aquí? ¿Desde cuándo estas así Maclovia?— Tres días me respondió.

—¿Tres días? Le pregunte con voz fuerte por la impresión, pues era obvio que tenía más de 3 días.—¿Te ha dado calentura?

—No, sólo me duele un poquito. La verdad es que hace una semana me caí y me entro una espinita. ¡Pínchalo por favor y no hables tan fuerte, te van a escuchar, no quiero que sepan que estoy enferma, ya vez como es la gente de chismosa.

Continué con el interrogatorio y la exploración, piel reseca, deshidratada, pelo escaso y quebradizo.

—¿Eres diabética Maclovia? Dudosa respondió:

—Me dijo el doctor que se quitó de acá, que tengo diabetes, pero no lo creo.

Continué mi largo interrogatorio para dar luego comienzo a la exploración y encontrarme con un proceso infeccioso que pude clasificar con la descrita para el pie por el Dr. Wagner (DOC: que es ¿), pero aplacable a la en mano, clase 2 y probablemente 3. El tiempo de evolución más su glucosa en 400 mg; no pintaba buen pronóstico para la joven Maclovia.

Desafortunadamente no pude cumplir con las indicaciones de Maclovia. Ante tal cuadro no era posible solo pinchar el absceso de su mano y enviarla a su casa, tenía que ir al hospital con urgencia. Solicité a la enfermera que fueran

a buscar a su madre y le dieran aviso de que su hija estaba grave y tenían que trasladarla al hospital de Valladolid.

Mientras escribía el documento de referencia y esperábamos a su madre, Maclovia lloró y lloró. Me miraba enojada y decía:

—No voy a ir, cuando salga todos van a ver que me subo a la ambulancia y van a decir que estoy enferma, y todos van a enterarse.

—Maclovia ¿desde cuando tienes la diabetes?.

—No sé, yo no soy diabética.

Trate de explicarle que el problema de salud que tenía era consecuencia del descontrol de su glucosa y que podría perder la mano si no acudía por ayuda de especialistas. Después de una hora llegó su madre y hermana. Le comenté del caso a lo que respondió su hermana:

—Ya le dije que le” eche ganas” pero no quiere. Maclovia le arrebató la conversación con un:

—“Cállense, no hablen tan fuerte, no quiero que piensen que estoy enferma.” Continuaron hablando en maya, entre caras enojadas y sin la intención de ayudar. Terminé el documento, se lo entregue a Macaria pero no lo recibió, fue su hermana. Salieron del consultorio rumbo al hospital (OJO: fueron en ambulancia al hospital de Valladolid ¿?. No volvió a la clínica, hasta después de varios meses, ahora más delgada y glucosa de 380 mg. Mes con mes se repetía la escena en el Centro de Salud. Su silueta esperando turno, escondida en su rebozo y el dialogo interminable:

—Maclovia tu glucosa esta alta, 380, Maclovia tu glucosa esta alta 260, Maclovia tu glucosa esta alta 246, 244. Dos años después comentó:

—No veo, veo borroso. Estuvo en tratamiento en la clínica por varios años, y su expediente guardaba cada referencia al hospital (OJO DE Valladolid?) por descontrol glucémico. Pero ¡simplemente ella no acudía! Entraba por la puerta a paso veloz y tomaba su lugar en la esquina de siempre. Pasaron así 4 años, entre indicaciones de insulina y metformina. Esta le ocasionaba diarrea y la suspendía. Cuando le dolía el brazo por la insulina, indicaba que no se la pondrían. Cada día de su cita la misma rutina, parada en el pasillo, aislándose de los demás, solicitando siempre discreción y rapidez en su atención.

—Ya, no quiero que sepan que estoy enferma.

Me atreví a preguntarle el porqué de su petición, no contesto, guardó silencio. Comenté el caso con el promotor de la clínica y me dijo que ella ya era grande de edad y no se había casado y si sabían que estaba enferma, nadie la iba a pretender ni mucho menos casase con ella. Un día desapareció de la sala de espera, no llegó a su cita. Meses después (OJO: Fecha para tener idea de l tiempo de la primera visita y hoy) llegaron a la clínica su hermana y madre, solicitando un certificado de defunción.

—¿Quién falleció? Pregunté.

—No, no ha fallecido, pero para que lo tenga listo. Maclovia está muy mal, sólo toma agua y ya no quiere comer, su pie está lleno de llagas y pues ya está muy mal. Ella no le echa ganas, no quiere su insulina, no quiere pastillas, no quiere nada. Dejé el consultorio y nos dirigimos con la enfermera al domicilio de la familia, llevaba unos insumos para hidratarla y también el bendito glucómetro amigo fiel de batalla. Llegamos a su domicilio, cruzamos entre lodo y una bola de perros sarnosos que nos dieron la bienvenida.

—¿Dónde está? Pregunté.

—En el cuarto del Fonden (Que es ¿). Abrí la puerta, una hamaca atravesaba todo el ancho del cuarto. En ella, ¡un saco de piel reseca, adherida a los huesos! Su cara reflejaba la misma muerte, un hedor húmedo llenaba la habitación.

—Hola Maclovia ¿Cómo estás? Dice tu mama y hermana que ya te vas. Ella medio respondió:

—Si ya me voy, no quiero que nadie me vea así.

—Maclovia te voy a poner un suero y te van a llevar al hospital de Valladolid, no puedes quedarte aquí. Me respondió:

—No voy a ir, si me voy a morir mejor aquí, ya será la voluntad de Dios.

—Maclovia, allá pueden ayudarte, aquí no podemos hacer mucho por ti.

—No importa, ¡yo ya estoy lista! grito. Me senté en un banquillo para continuar convenciendo a Maclovia y vi debajo de su hamaca un machete. ¿Qué hacía un machete debajo de la hamaca de una mujer moribunda? ¿Porque le hacen esto? me pregunté, quería una respuesta. Su madre corrigió mi asombro;

—La acompaña me respondió. No me queda claro ¿cómo un machete ahí debajo acompaña a Maclovia?. Su hermana concluyó con enojo al cuestionamiento:

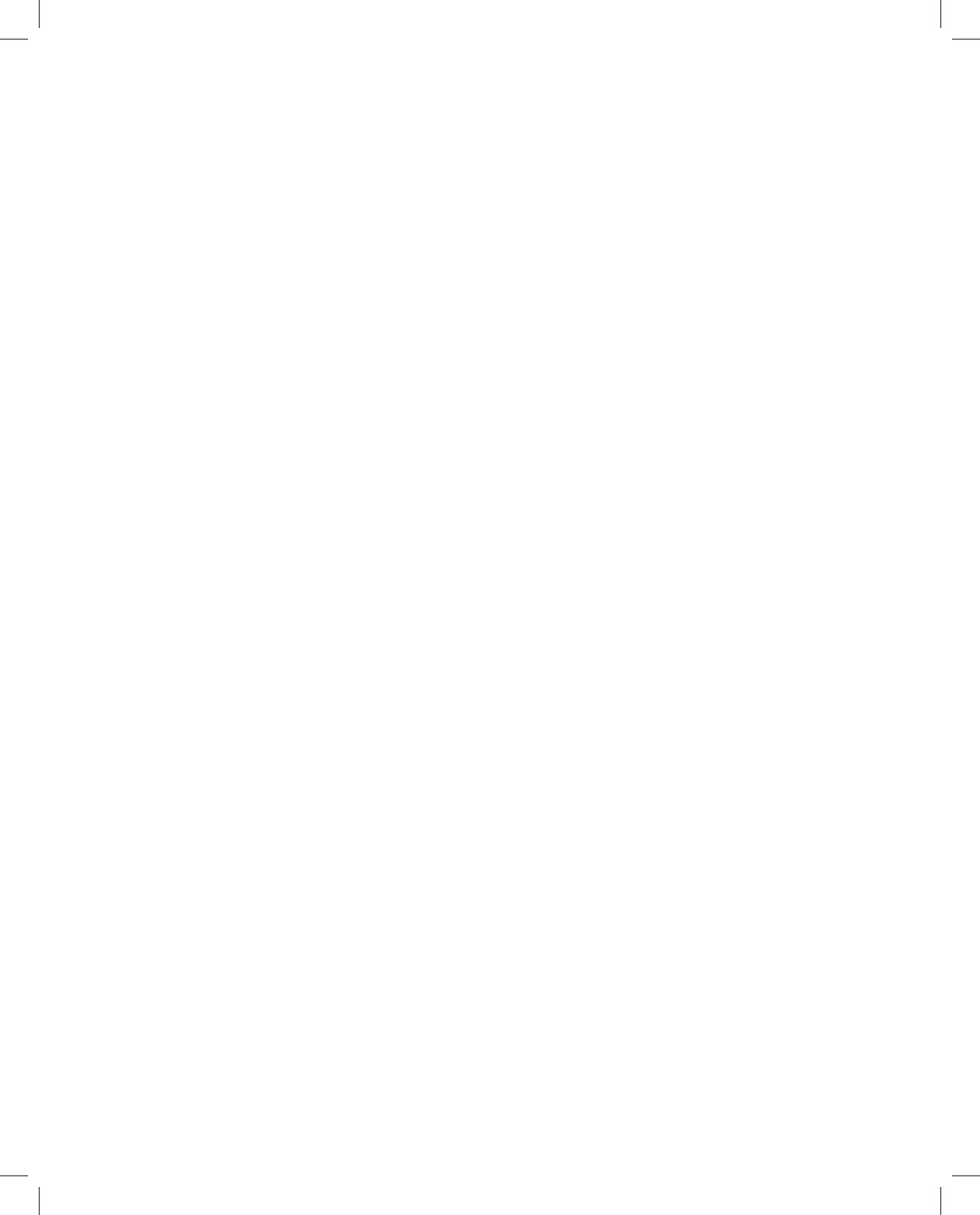
—Es para que en la noche no se quede sola, yo no me puedo quedar con ella pues tengo esposo e hijos que atender y mi bebé ya mero nace en estos días. Mi mama tampoco puede por sus animales que cría. No la vamos a llevar al Hospital, es su voluntad, que más.

Maclovia no le echó ganas, tampoco la familia. Regrese a la mañana siguiente, el suero que colgamos del techo estaba completo, el catéter en el piso y el machete, fiel compañero de Maclovia seguía debajo de la hamaca, fue la única compañía que ella aceptó. Esa mañana ya no estaba entre los vivos, se había ido. Su ausencia era su huella del paso por esta vida y la evidencia del intento de alguien quien quiso acompañarla, estaba presente en el techo, en las paredes y en el piso.

—¿Por qué le quitaron el suero?

—Ella se lo quitó, dijo que no quería nada, respondió su madre,—fue su última voluntad. Se acercó un poco más y continuó hablando en maya un largo discurso del cual sólo entendí que ellos no se querían morir y tenían miedo. La enfermera hizo la traducción: que ellos no la llevaron al Hospital porque Maclovia los amenazó con maldecirlos y no dejarlos en paz después de que muera,

—Tenemos miedo a su maldición.





Colofón