

¡SOLO CAMINA!

INTRODUCCIÓN

Si alguna vez has conocido a María G. Dill o como muchos de nosotros las conocemos, Dra. Dill, MD; entonces sabes que es una persona que está conectada con sus raíces en el RGV. Recientemente, tuve la oportunidad de hablar con ella y ponernos al día y conocer su experiencia de vivir con diabetes tipo 2.

Antes de empezar con su experiencia viviendo con diabetes tipo 2, debo de recalcar que Dr. Dill tiene un resumen impecable, su pasión para ayudar a otros es inmensa e impresionante. No es fácil seguir siendo médica y seguir preocupándose por los demás cuando te vuelves el paciente. ¿Cómo empiezas a controlar tu diagnóstico con diabetes tipo dos, siendo Doctora? La Dra. Dill hizo lo que muchos pacientes hacen cuando su doctor los diagnostica con diabetes; empezó a tomar el medicamento que le recetaron. Lo que parece ser una solución fácil después de haber obtenido el diagnóstico, para la Dra. Dill no fue así, tuvo severas consecuencias. La Dra. Dill tuvo reacciones fuertes con el medicamento que le recetaron y no solo fue con solo un medicamento, sino con varios que le fueron recetados. Así como la Doctora, varios pacientes han descubierto que tienen casi las mismas reacciones a los medicamentos, muchos pacientes continúan tomándolos, y/u otros prueban nuevos medicamentos hasta que este les funcione. La Dra. Dill es una en un millón; tuvo reacción al medicamento y horribles efectos secundarios a varios de los medicamentos que le fueron recetados, así que tuvo que ir

por otro rumbo para ayudar a prevenir síntomas después de su diagnóstico. Qué fue lo que hizo la Dra. Dill, se inscribió y se unió a un programa de prevención contra la diabetes (DPP) en el Río Grande State Center, donde ella trabaja.

TRUCOS & CONSEJOS

La Dra. Dill atendió su primera sesión como paciente y esperaba que no fuera reconocida como Médico, cuando entró fue reconocida por otro paciente como la doctora de sus papás. La doctora atendió las sesiones, y mucha de la información que enseñaban en la clase ya la conocía y también mucha otra información era nueva para ella, pero lo que estuvo muy interesante saber mientras platicábamos fue que la Dra. Dill aprendió que necesitaba hacer cambios en su vida.

Por muchos años la doctora supo que tenía pre-diabetes, pero ahora ella se enfrentó con ser diagnosticada con diabetes tipo 2, después de su diagnóstico, ella supo que tenía que hacer cambios en su vida. ¿Qué fue lo que hizo en su vida para mejorar su salud? Como la Dra. Dill mencionó, su esposo tenía sus propios problemas de salud, así que su esposo ya había hecho algunos cambios para los dos.

Aquí están algunos de los cambios que hicieron para mejorar sus vidas y seguir estando saludables.

Comer saludable

- Cocinar diferente
- Bajo en grasa y bajos carbohidratos
- Comer más frutas y verduras frescas
- Bajar la proteína en grasa
- Dejar de beber bebidas azucaradas y tomar más agua.



Añadir actividad física y ejercicio a tu rutina diaria.

- Caminar por lo menos 30 minutos al día; Ellos ahora caminan un poquito más de 3 millas al día, ya es parte de su rutina.

- Obtén la vitamina D que tu cuerpo necesita al ir a caminar afuera en el sol.

Etiquetas de información nutricional.

- Busca la cantidad de sodio antes de comprar un alimento.

- Busca por azúcares añadidos que estén ocultas en los alimentos.

Plena conciencia

- Haz tiempo para ti, y entiende que también necesitas hacer tiempo para tomar un descanso y hacer las cosas conforme te sientas mejor. A veces no escuchamos a nuestro cuerpo cuando nos está diciendo que vayamos lento y nos tomemos un descanso.

- Ve a dormir cuando tu cuerpo te lo pida y también despierta cuando tu cuerpo te lo pida. Parece muy fácil, pero de verdad necesitamos escuchar lo que nuestro cuerpo nos está pidiendo.

RESULTADOS

Después de unos meses, la Dra. Dill empezó a ver los resultados poco a poco de los

pequeños cambios que está haciendo en su rutina diaria, bajó de peso, empezó a tener más energía, empezó a tener más tiempo para ella, empezó a sentirse menos cansada y mejoró en la claridad de sus pensamientos. Toda su personalidad cambió. Le tomó un año, pero con ejercicio y con la pérdida de peso, su diabetes está controlada y sin medicación. Tiene un día libre donde disfruta de su taco de barbacoa favorito, con moderación, lo suficiente para satisfacer sus antojos.

Sin duda, algo que aprendió la Dra. Dill de las clases de DPP fue que las clases no ofrecían un buen horario que sea conveniente para muchas personas. Antes de COVID, las sesiones no eran planeadas en el horario de una persona, eran más planeadas en el horario de trabajo entre 8-5, lo que no se ajusta para muchas personas.

Ya cuando estábamos terminando nuestra conversación, Dra. Dill seguía mencionando durante nuestra conversación "solo camina" y eso hace maravillas para ti. ¡Si la Dra. Dill puede hacerlo, nosotros también podemos! Un cambio pequeño ayuda mucho a vivir una vida más saludable, para nosotros y para nuestros seres queridos.

