From Pandemic to Prosperity

Written By: David Villarreal

Hey everyone! Today, I'm excited to share an inspiring story from my good friend, Fabian Vasquez. We've been friends for a while now, and his journey during the pandemic is something I believe many can relate to.

Fabian has an incredible story of resilience and transformation, so I'll let him take the reins and share his experience.

The Beginning of a Challenging Journey:

As many of us remember, the pandemic turned our lives upside down. For Fabian and his wife, it meant being furloughed for about six to seven months. With no work and little to do, they found themselves spending long hours indoors, binging shows and snacking on comfort foods.

"Honestly, my health was the last thing on my mind," Fabian recalls. "We were just trying to cope with everything happening around us."

As the months went by, Fabian noticed some weight gain, but like many, he shrugged it off. It wasn't until he returned to work that-things took a serious turn.

A Wake-Up Call:

After a couple of months back on the job, Fabian caught COVID-19. "I remember feeling really sick and having trouble breathing," he says. "It was a wake-up call that I desperately needed."

His condition worsened, leading his wife to rush him to the ER when he began blacking out. "I didn't even realize how serious it was until she checked my oxygen levels," I discussed with Fabian if he thought his lifestyle and eating habits contributed to how strongly COVID-19 had affected him. This is what he had to say.

"Oh Definitely, that moment really shook me," Fabian reflects. "I knew I had to make some changes."

One Step Back, Two Steps Forward:

Fabian Acknowledged that he was very lucky to survive a very scary moment in his life, however and like most of us can probably relate, as things began to normalize no real change had taken place like Fabian had said they would.

Fabian returned to work and just by the nature and hustle and bustle of being back to a somewhat normal work schedule and no longer being stuck at home saw some weight loss, but there was no real lifestyle change, and life just kind of went on.

It wasn't until another setback arose when things really began to change.

Fabian's wife had a doctor's visit that made her completely change her diet completely, her body could not handle gluten, processed, or fried foods of any kind without her having some very painful flare-ups.

It was a by-product of this sudden dietary change that left Fabian no other choice but to eat whatever his wife had to eat as no other sort of “junk food” was every really around anymore.

It was an involuntary change that essentially changed his life and eating habits and although initially he might have had a negative reaction to it, he now realizes that is was the best thing that couldve happened to him.

The Path to Recovery:

In the months that followed, both Fabian and his wife committed to a healthier lifestyle. They re-evaluated their eating habits, focusing on nutrition rather than convenience. “It wasn’t easy,” he admits, “but having my wife by my side made a world of difference.”

They began cooking at home, experimenting with healthier recipes, and making time for physical activity, even if it was just daily walks at first. “The goal was to feel better, and little by little, it started working,” he explains.

His quality of life improved drastically and now he cannot see himself nor does he want to go back to his old self.

Me and Fabian Had a full Conversation that we recorded on video if you would like to listen and or watch the full interview, please visit our website: WWW.UCDRGV.ORG he goes more into detail about his previous eating habits and the changes he made that he can still sustain to this day.

Tips for staying on Track:

Here are some helpful tips Fabian shared, in order for anyone inspiring to want to make a change in their own lives.

- **Set Realistic Goals**: Start small. Celebrate every little victory, whether it's a walk around the block or choosing a healthy snack.
- **Find Support:** Having someone to share the journey with can make a huge difference. Whether it's friends, family, or a community group, support is key.
- **Stay Educated:** Learn about nutrition and fitness. Knowledge can empower you to make better choices.
- **Listen to Your Body:** Pay attention to how different foods and activities make you feel. This awareness can guide your choices.
- **Be Realistic:** There will be setbacks. What matters is getting back on track and not being too hard on yourself.

Moving Forward:

Today, Fabian is in a much healthier place, both physically and mentally. His story is a testament to resilience and the power of change. "I'm grateful for what I went through," he says. "It taught me a lot about myself and what I can achieve."

Thank you for joining us on this journey today. If you're facing your own challenges, remember that change is possible. With determination, support, and a willingness to adapt, you can overcome obstacles and create a healthier, happier life.

Unidos Contra La Diabetes would like to highlight your story. If you or anyone you know would like to participate in our shared lived experiences blog, please reach out to info@ucdrgv.org

---

November 2024 Blog

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

From Pandemic to Prosperity

Written By: David Villarreal

¡Hola a todos! Hoy, estoy emocionado de compartir una historia inspiradora de mi buen amigo, Fabián Vásquez. Somos amigos desde hace un tiempo, y su viaje durante la pandemia es algo con lo que creo que muchos pueden identificarse.

Fabian tiene una increíble historia de resiliencia y transformación, así que dejaré que tome las riendas y comparta su experiencia.

El comienzo de un viaje desafiante:

Como muchos recordamos, la pandemia puso nuestras vidas patas arriba. Para Fabián y su esposa, significó estar de licencia durante unos seis o siete meses. Sin trabajo y con poco que hacer, se encontraron pasando largas horas en el interior, viendo espectáculos y comiendo comidas reconfortantes.

"Honestamente, mi salud era lo último en lo que pensaba", recuerda Fabian. "Solo estábamos tratando de hacer frente a todo lo que sucedía a nuestro alrededor".

Con el paso de los meses, Fabián notó un poco de aumento de peso, pero como muchos, se encogió de hombros. No fue hasta que regresó al trabajo que las cosas tomaron un giro serio.

Una llamada de atención:

Después de un par de meses de regreso al trabajo, Fabián se contagió de COVID-19. "Recuerdo que me sentía muy enfermo y tenía problemas para respirar", dice. "Fue una llamada de atención que necesitaba desesperadamente".

Su condición empeoró, lo que llevó a su esposa a llevarlo de urgencia a la sala de emergencias cuando comenzó a desmayarse. "Ni siquiera me di cuenta de lo grave que era hasta que ella revisó mis niveles de oxígeno", le comenté a Fabián si pensaba que su estilo de vida y sus hábitos alimenticios contribuían a la fuerza con la que el COVID-19 lo había afectado. Esto es lo que tenía que decir.

"Oh, definitivamente, ese momento realmente me sacudió", reflexiona Fabian. "Sabía que tenía que hacer algunos cambios".

One Step Back, Two Steps Forward:

Fabian reconoció que fue muy afortunado de sobrevivir a un momento muy aterrador en su vida, sin embargo, y como la mayoría de nosotros probablemente podamos identificarnos, cuando las cosas comenzaron a normalizarse, no se produjo ningún cambio real como Fabian había dicho que lo harían.

Fabián volvió a trabajar y, por la naturaleza y el ajetreo de volver a un horario de trabajo algo normal y ya no estar atrapado en casa, perdió algo de peso, pero no hubo un cambio real en el estilo de vida, y la vida simplemente continuó.

No fue hasta que surgió otro contratiempo cuando las cosas realmente comenzaron a cambiar.

La esposa de Fabián tuvo una visita al médico que la hizo cambiar completamente su dieta por completo, su cuerpo no podía manejar el gluten, los alimentos procesados o fritos de ningún tipo sin que tuviera algunos brotes muy dolorosos.

Fue un subproducto de este repentino cambio en la dieta lo que no dejó a Fabián otra opción que comer lo que su esposa tuviera que comer, ya que ya no había ningún otro tipo de "comida chatarra".

Fue un cambio involuntario que esencialmente cambió su vida y sus hábitos alimenticios y, aunque inicialmente pudo haber tenido una reacción negativa, ahora se da cuenta de que fue lo mejor que le pudo haber pasado.

El camino hacia la recuperación:

En los meses siguientes, tanto Fabián como su esposa se comprometieron a llevar un estilo de vida más saludable. Reevaluaron sus hábitos alimenticios, centrándose en la nutrición más que en la comodidad. "No fue fácil", admite, "pero tener a mi esposa a mi lado marcó una gran diferencia".

Comenzaron a cocinar en casa, a experimentar con recetas más saludables y a dedicar tiempo a la actividad física, aunque al principio solo fueran caminatas diarias. "El objetivo era sentirme mejor y, poco a poco, empezó a funcionar", explica.

Su calidad de vida mejoró drásticamente y ahora no se ve a sí mismo ni quiere volver a ser el de antes.

Fabian y yo tuvimos una conversación completa que grabamos en video, si desea escuchar o ver la entrevista completa, visite nuestro sitio web: WWW.UCDRGV.ORG Entra en más detalles sobre sus hábitos alimenticios anteriores y los cambios que hizo que aún puede mantener hasta el día de hoy.

Consejos para mantener el rumbo:

Aquí hay algunos consejos útiles que compartió Fabian, para que cualquier persona inspiradora quiera hacer un cambio en sus propias vidas.

- **Establezca metas realistas:** Comience con algo pequeño. Celebre cada pequeña victoria, ya sea dando una vuelta a la cuadra o eligiendo un refrigerio saludable.
- **Encuentre apoyo:** Tener a alguien con quien compartir el viaje puede marcar una gran diferencia. Ya sea que se trate de amigos, familiares o un grupo comunitario, el apoyo es clave.
- **Manténgase informado:** Aprenda sobre nutrición y estado físico. El conocimiento puede empoderarte para tomar mejores decisiones.
- **Escucha a tu cuerpo:** Presta atención a cómo te hacen sentir los diferentes alimentos y actividades. Esta conciencia puede guiar sus decisiones.
- **Sé realista:** Habrá contratiempos. Lo que importa es volver a encarrilarse y no ser demasiado duro con uno mismo.

Avanzando:

Hoy, Fabián se encuentra en un lugar mucho más saludable, tanto física como mentalmente. Su historia es un testimonio de la resiliencia y el poder del cambio. "Estoy agradecido por lo que pasé", dice. "Me enseñó mucho sobre mí misma y lo que puedo lograr".

Gracias por acompañarnos hoy en este viaje. Si te enfrentas a tus propios desafíos, recuerda que el cambio es posible. Con determinación, apoyo y voluntad de adaptación, puede superar los obstáculos y crear una vida más saludable y feliz.

Unidos Contra La Diabetes quiere destacar su historia. Si a ti o a alguien que conoces le gustaría participar en nuestro blog de experiencias vividas compartidas, comuníquese con info@ucdrgv.org

---

Blog Noviembre 2024

UNIDOS CONTRA LA DIABETES