The Valley of Diabetes

Written by Logan Duran
(Student at La Feria ISD)

The Rio Grande Valley ranks highest in the nation for diabetes rates; with its top three cities leading the U.S.

As we live in the Valley, I'm sure you know about all that Mexican food that we all know and love. We can't get enough of it! Truly, it is fantastic food. I love going to Las Vegas in Harlingen, ordering their chicken enchiladas. El Rancho is also a really good place that I recommend to anyone that is reading this. I can't help but notice one recurring theme that all these Mexican restaurants have in common. The size of the food when your food arrives at your table is rather big. Other Mexican restaurants that I have been to in California (Nachos), could never compete in the Valley. The Valley of Diabetes is what I like to call it. I am proud to be part of the Rio Grande Valley, it's my home. There are days where I wish I could be somewhere else, but I can't help thinking about the amazing events that have happened to me in my life thanks to living in the Valley. Getting off topic here, you noticed I referred to the 956 as "the Valley of Diabetes."

Did you know that the city with the most diabetics is Brownsville, TX? With 16.9% of adults being diagnosed with diabetes. That's just one city in the Valley. For the number 2 spot it's, Pharr, 3 is Laredo, and number 9 is Edinburg.

I live with people that are part of these percentages. Diabetes runs in my family and has been passed down through generations. My aunts, uncles, grandparents and my great grandparents have happily passed these mind-numbing genes to my dad. Possibly passing them down to me, but what I can safely say is that living with a family that has a history of diabetes, I've picked up on a thing or two about how to manage it. My dad was diagnosed with diabetes; sadly, in the Valley, it's almost expected. He describes it as an internal prison between joy and suffering. Maybe he's overreacting to this statement, but I can see his point of view.

Trying to manage his sugar gets tiring, constantly paranoid, he can't enjoy the foods that he likes without constant moderation. He loves corn, he eats it with everything! Well used to… he stopped eating it due to the high starch it contains, rapidly increasing his blood sugar. When he reaches these high spikes of sugar levels, he has symptoms such as blurriness, sweatiness, and dizziness.

This has happened before, I remember running into a Target to buy a water bottle, almost tripping in the process so that he can flush all the sugar out of his system, lowering his levels. The same goes when his sugar is low, I'll run into a nearby store and grab a candy as fast as possible. I don't want anything to happen to my dad. This is already more than enough and having to wait any longer only adds to my worry.

Trust me, it affects me too. I'm constantly monitoring what he eats, while also learning how to balance foods with sugar and starch. But it's a little hard when you're a big man. The bigger you are, the bigger your appetite. I know he needs to eat, but it's so important that he gets a healthy amount of food in his system. And I emphasize the amount. I'm not a big man myself but I sure have the same appetite as my dad!

My dad's diabetes worries me, don't get me wrong. I know he's capable, but I feel it's my role to support and guide him toward healthier food choices when he needs it. And when I see those moments, I'm more than happy to step in and take care of him. When my grandmother passed away, the last thing that I remember her telling me is "Take care of your dad for me." and so I do. I love my dad.

How does Type 2 Diabetes affect my dad: Eating and then immediately going to sleep because of the sugar in food. Sweating even when it's cold because the sugar levels are too high. Waking up 2-3 times a night to urinate and flush out the excess sugar. Starch equals sugar, making it harder to manage. And feeling like there aren't many options left to stay healthy.

Symptoms: Starting to shake when his sugar is too low and sweating when it's too high. It's a constant battle to keep his sugar levels balanced, and honestly, it gets tiring. His vision is blurry, and he must wear glasses. There's also darkening of the skin on the back of his neck. And then there's the slow healing process, a result of his diabetes.

What have I learned: Eat in moderation and lower consumption of starchy veggies. Learn to eat salads. The more obese you are, the more food you need.

The Rio Grande Valley: Multiple restaurants down one street with affordable prices, hooking you in.

Reference:

https://www.beckershospitalreview.com/care-coordination/cdc-top-10-cities-with-highest-percentage-of-adults-with-diabetes/

May 2025 Blog

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

El valle de la diabetes

Escrito por Logan Duran
(Estudiante de La Feria ISD)

Como vivimos en el Valle, seguro que conocen toda esa comida mexicana que todos conocemos y amamos. ¡No nos cansamos de ella! De verdad, es una comida fantástica. Me encanta ir a Las Vegas en Harlingen y pedir sus enchiladas de pollo. El Rancho también es un lugar muy bueno que recomiendo a cualquiera que lea esto. No puedo evitar notar un tema recurrente que todos estos restaurantes mexicanos tienen en común: el tamaño de la comida cuando llega a la mesa es bastante grande. Otros restaurantes mexicanos que he visitado en California (Nachos) nunca podrían competir en el Valle. Me gusta llamarlo el Valle de la Diabetes. Estoy orgulloso de ser parte del Valle del Río Grande; es mi hogar. Hay días en que desearía estar en otro lugar, pero no puedo evitar pensar en las cosas increíbles que me han sucedido en la vida gracias a vivir en el Valle. Cambiando de tema, notaron que me referí al 956 como "el Valle de la Diabetes".

¿Sabías que la ciudad con más diabéticos es Brownsville, Texas? El 16.9% de los adultos han sido diagnosticados con diabetes. Esto es solo una ciudad del Valle. El segundo puesto lo ocupa Pharr, el tercero Laredo y el noveno Edinburg.

El Valle del Río Grande ocupa el primer lugar en el país en cuanto a tasas de diabetes, y sus tres ciudades principales lideran los EE. UU.

Vivo con personas que forman parte de estos porcentajes. La diabetes es hereditaria en mi familia y se ha transmitido de generación en generación. Mis tías, tíos, abuelos y bisabuelos le han transmitido con alegría estos genes tan complejos a mi padre. Es posible que me los hayan transmitido a mí, pero lo que sí puedo decir con seguridad es que, viviendo con una familia con antecedentes de diabetes, he aprendido un par de cosas sobre cómo controlarla. A mi padre le diagnosticaron diabetes; lamentablemente, en el Valle, es casi lo normal. Él la describe como una prisión interna entre la alegría y el sufrimiento. Quizás esté exagerando, pero entiendo su punto de vista.

Intentar controlar su azúcar lo cansa, está constantemente paranoico y no puede disfrutar de los alimentos que le gustan sin moderación constante. ¡Le encanta el maíz, lo come con todo! Bueno, estaba acostumbrado... dejó de comerlo debido a su alto contenido de almidón, lo que aumenta rápidamente su nivel de azúcar en la sangre. Cuando alcanza estos picos de azúcar, presenta síntomas como visión borrosa, sudoración y mareos.

Esto ya me ha pasado antes. Recuerdo ir corriendo a un Target a comprar una botella de agua y casi tropezar en el proceso para que pudiera eliminar todo el azúcar de su organismo y así bajar sus niveles. Lo mismo ocurre cuando tiene el azúcar bajo: voy corriendo a una tienda cercana y compro un dulce lo más rápido posible. No quiero que le pase nada a mi papá. Esto ya es más que suficiente y tener que esperar más solo aumenta mi preocupación.

Créeme, a mí también me afecta. Estoy pendiente de lo que come constantemente, a la vez que aprendo a equilibrar el azúcar y el almidón en los alimentos. Pero es un poco difícil cuando eres un hombre corpulento. Cuanto más corpulento eres, más apetito tienes. Sé que necesita comer, pero es fundamental que ingiera una cantidad saludable de alimentos. Y hago hincapié en la cantidad. Yo no soy un hombre corpulento, ¡pero tengo el mismo apetito que mi papá!

La diabetes de mi papá me preocupa, no me malinterpreten. Sé que es capaz, pero siento que es mi deber apoyarlo y guiarlo hacia una alimentación más saludable cuando lo necesite. Y cuando veo esos momentos, me alegra mucho poder cuidarlo. Cuando falleció mi abuela, lo último que recuerdo que me dijo fue: "Cuida a tu papá por mí". Y así lo hago. Quiero a mi papá.

¿Cómo afecta la diabetes tipo 2 a mi papá? Come y luego se duerme inmediatamente por el azúcar de la comida. Suda incluso cuando hace frío porque los niveles de azúcar son demasiado altos. Se despierta dos o tres veces por noche para orinar y eliminar el exceso de azúcar. El almidón es igual a azúcar, lo que dificulta su control. Y siente que no le quedan muchas opciones para mantenerse sano.

Síntomas: Empieza a temblar cuando tiene el azúcar demasiado bajo y suda cuando está demasiado alto. Es una batalla constante mantener sus niveles de azúcar equilibrados y, sinceramente, se vuelve agotador. Tiene la vista borrosa y debe usar gafas. También se le oscurece la piel de la nuca. Y luego está el lento proceso de curación, consecuencia de la diabetes.

¿Qué he aprendido?: Come con moderación y reduce el consumo de verduras con almidón. Aprende a comer ensaladas. Cuanto más obeso eres, más necesitas comer.

El Valle del Río Grande: Múltiples restaurantes en una misma calle con precios asequibles que te enganchan.

Reference:

https://www.beckershospitalreview.com/care-coordination/cdc-top-10-cities-with-highest-percentage-of-adults-with-diabetes/

May 2025 Blog

UNIDOS CONTRA LA DIABETES