Life with Diabetes: A Conversation with My Grandpa

By: Biuld Gonzalez Lopez

When my grandfather was diagnosed with type 2 diabetes, everything changed, from the way he ate to the way he thought about his health. I sat down with him to talk about the moment he found out, what life is like now, and what he wishes others understood about living with diabetes.

The Diagnosis

How did you feel when you were first diagnosed?
"*Oh, mijo, it felt like a bucket of cold water hit me. I didn't expect it. I knew I was a little overweight and got tired sometimes, but I never thought it was diabetes. I got scared, to be honest.*"

What came to mind when you heard the word 'diabetes'?
"*I thought, 'That's it—I'm going to be sick for life.' I didn't know much about it, just that it had to do with sugar.*"

Did the doctor explain it clearly?
"*The doctor explained a little, but it was quick, like he was in a hurry. He said it was about sugar in my blood and that I had to take care of myself, but I left with more questions. I had to ask your aunt, who's a nurse, to understand better.*"

Was it hard telling the family?
"*I wasn't embarrassed, but I didn't want to worry anyone. Your grandma helped share the news. I didn't want anyone thinking I was about to die or anything like that.*"

Daily Life & Changes

What changed in your routine?
"*Everything changed, mijo. I had to start timing my meals, taking pills, and stop eating tasty stuff. The hardest part was getting used to not snacking between meals, that really took some work.*"

What's a typical day now?
"*I check my sugar, eat something light like oatmeal or veggie broth, and I don't put tons of sugar in my coffee anymore. Then I walk a bit in the yard, which I never did before, and I try not to skip meals. It's like having a clock inside me all day.*"

What do you eat now that you have diabetes? Do you miss certain foods?
"I eat more veggies, chicken, broth, and sometimes a little corn tortilla. I miss tacos al pastor and pozole with all the chicharrones, and for snacks, chocolate or bagged candies."

Physical & Emotional Impact

How has diabetes affected you physically?
"*I feel more tired, especially in my legs. I've lost a lot of weight. I used to climb stairs no problem, but now I get out of breath faster.*"

Any scary moments?
"*One time my sugar dropped, and I started shaking. Your grandma gave me juice quick. I thought I was going to pass out. Since then, I always carry a candy in my pocket*"

Do you ever feel frustrated?
"*Of course, mijo, sometimes I get mad that I can't eat what I want or feel weak. When I feel like that, I watch TV or talk to your grandma to distract myself.*"

Family & Support

Do you feel like the family helps you enough with your diabetes, or do you sometimes wish we did more?
"*You all help a lot, mijo. Your grandma's always looking out for me, and you asking how I'm doing makes me feel good. I don't need more I'm fine with that.*"

Are you scared that one of us might get diabetes someday? What would you tell us to take care of ourselves?
"*Yeah, it scares me, I don't want you to go through this. I'd tell you to eat healthy now, don't overdo it with sodas, and walk, don't be lazy like I was before.*"

Managing It

What helps you manage your diabetes the most?
"*My pills, checking my sugar, and walking every day. That keeps things in control.*"

Have the doctors given you good advice? Do you follow everything they say, or do you sometimes do things your own way?
"*Some advice is good, like eating fewer tortillas. But I don't always follow everything, like when they tell me not to eat fruit because of the sugar. I'm not giving up mango!*"

Successes

Is there anything that makes you proud of how you're handling your diabetes?
"*I'm proud that the doctor told me my sugar went down at my last checkup. He said, 'Keep it up,' and I felt like I won a prize.*"

What advice would you give someone newly diagnosed?
"*Don't panic. Learn one step at a time. You're not alone.*"

Does diabetes define you?
"*It doesn't define me, I'm more than that. It's like a pebble in my shoe: it's there, it bothers me sometimes, but I keep walking."*

Final Thoughts

Talking with my grandpa reminded me that diabetes is more than just a diagnosis; it's a daily commitment, a mental challenge, and a journey that changes you. But with love, support, and a little humor, he's facing it one day at a time.

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

---

July 2025 Blog

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

La vida con diabetes: una conversación con mi abuelo

By: Biuld Gonzalez Lopez

Cuando a mi abuelo le diagnosticaron diabetes tipo 2, todo cambió, desde su alimentación hasta su perspectiva sobre su salud. Me senté con él para hablar sobre el momento en que se enteró, cómo es su vida ahora y qué le gustaría que otros entendieran sobre vivir con diabetes.

El Diagnóstico

¿Cómo te sentiste cuando te diagnosticaron por primera vez?
"*Ay, mijo, fue como si me hubieran dado un balde de agua fría. No me lo esperaba. Sabía que tenía un poco de sobrepeso y que a veces me cansaba, pero nunca pensé que fuera diabetes. Me asusté, la verdad.*"

¿Qué te vino a la mente cuando escuchaste la palabra "diabetes"?
"*Pensé: 'Ya está, voy a estar enferma toda la vida'. No sabía mucho del tema, solo que tenía que ver con el azúcar.*"

¿El médico lo explicó con claridad?
"*El médico me explicó poco, pero fue rápido, como si tuviera prisa. Dijo que era por el azúcar en la sangre y que tenía que cuidarme, pero me fui con más preguntas. Tuve que preguntarle a tu tía, que es enfermera, para que me entendiera mejor.*"

¿Fue difícil contárselo a la familia?
"*No me dio vergüenza, pero no quería preocupar a nadie. Tu abuela me ayudó a dar la noticia. No quería que nadie pensara que estaba a punto de morir ni nada por el estilo.*"

Vida diaria y cambios

¿Qué cambió en tu rutina?
"*Todo cambió, mijo. Tuve que empezar a cronometrar mis comidas, tomar pastillas y dejar de comer cosas ricas. Lo más difícil fue acostumbrarme a no picar entre comidas; eso sí que me costó.*"

¿Cómo es un día típico ahora?
"*Me controlo el azúcar, como algo ligero como avena o caldo de verduras, y ya no le pongo tanta azúcar al café. Luego camino un poco por el jardín, algo que nunca hacía antes, y trato de no saltarme comidas. Es como tener un reloj dentro todo el día.*"

¿Qué comes ahora que tienes diabetes? ¿Echas de menos algunos alimentos?
"*Como más verduras, pollo, caldo y a veces un poco de tortilla de maíz. Extraño los tacos al pastor y el pozole con chicharrones, y para picar, chocolate o dulces de bolsa.*"

Impacto físico y emocional

¿Cómo te ha afectado la diabetes físicamente?
"*Me siento más cansada, sobre todo en las piernas. He bajado mucho de peso. Antes subía escaleras sin problema, pero ahora me quedo sin aliento más rápido.*"

¿Algún momento de miedo?
"*Una vez me bajó el azúcar y empecé a temblar. Tu abuela me dio jugo enseguida. Pensé que me iba a desmayar. Desde entonces, siempre llevo un dulce en el bolsillo.'*

¿Alguna vez te sientes frustrado?
"*Claro, mijo, a veces me enojo porque no puedo comer lo que quiero o me siento débil. Cuando me siento así, veo la tele o hablo con tu abuela para distraerme.*"

Familia y Apoyo

¿Sientes que tu familia te ayuda lo suficiente con tu diabetes o a veces desearías que hiciéramos más?
"*Todos ustedes ayudan mucho, mijo. Tu abuela siempre me cuida, y que me preguntes cómo estoy me hace sentir bien. No necesito más, estoy bien con eso*".

¿Te da miedo que alguno de nosotros tenga diabetes algún día? ¿Qué nos dirías para cuidarnos?
"*Sí, me da miedo, no quiero que pases por esto. Te diría que comas sano ahora, que no te pases con los refrescos y que camines, que no seas perezoso como yo antes*".

Manejo de la diabetes

¿Qué te ayuda más a controlar tu diabetes?
"*Tomar mis pastillas, controlar mi azúcar y caminar a diario. Eso mantiene todo bajo control.*"

¿Te han dado buenos consejos los médicos? ¿Sigues todo lo que te dicen o a veces haces las cosas a tu manera?
"*Algunos consejos son buenos, como comer menos tortillas. Pero no siempre los sigo todos, como cuando me dicen que no coma fruta por el azúcar. ¡No voy a dejar el mango!*"

Éxitos

¿Hay algo que te haga sentir orgulloso de cómo estás manejando tu diabetes?
"*Me enorgullece que el médico me haya dicho que mi azúcar bajó en mi último chequeo. Me dijo: 'Sigue así', y me sentí como si hubiera ganado un premio.*"

¿Qué consejo le darías a alguien recién diagnosticado?
"*No te asustes. Aprende paso a paso. No estás solo.*"

¿Te define la diabetes?
"*No me define, soy más que eso. Es como una piedrita en el zapato: está ahí, a veces me molesta, pero sigo adelante.'*

Reflexiones finales
Hablar con mi abuelo me recordó que la diabetes es más que un simple diagnóstico; es un compromiso diario, un desafío mental y un camino que te cambia. Pero con amor, apoyo y un poco de humor, él la enfrenta día a día.

Unidos Contra la Diabetes quiere destacar su historia. Si usted o alguien que conoce desea participar en nuestro blog de experiencias vividas compartidas, por favor, contáctenos en info@ucdrgv.org

---

Julio 2025 Blog

UNIDOS CONTRA LA DIABETES