

Patrick: Vive con Diabetes

“Cuando me dieron el diagnóstico - pues, si, mi familia tiene antecedentes. No creo haberme sorprendido mucho al escuchar esto.”

“Empiezas a darle una prioridad que es diferente. Empiezas a ... a leer las etiquetas de nutrición. Empiezas a... buscar vegetales frescos. Por fortuna, donde yo vivo, durante el verano encuentras muchos vegetales frescos.”

“Cuando fui a esa primera cita – una de las razones fue que quería volver a hacer ejercicio. Y pensé que antes de hacerlo, lo mejor sería consultar al doctor pues tengo 47 años.”

“Y sabes... mi principal ejercicio siempre ha sido correr, y solo puedes hacerlo por cierto tiempo... en realidad, para la mayoría de personas. Entonces, debes de agregar más ejercicios de resistencia.”

“El aumento de ejercicio, sabes, es buena manera de aliviar el estrés. Cuando menos podía empezar caminando. Y eso fue hace unos cuatro meses, ayer corrí cinco millas.”

“Bueno, si quieres llamarla una meta a corto plazo, esto es, reducir la dosis de mi medicamento. Me gustaría dejar de tomarlo por completo. Basado en mis resultados más recientes, o en mi progreso, no en los números en sí, pero el progreso entre los dos puntos, mi doctor piensa que tengo buena probabilidad... de manejar la diabetes sin medicamento, que es lo que quiero hacer ahora.”

“Obviamente, el diagnóstico – la diabetes no desaparece. Y sabes, muchas personas han dicho, que “Tal vez esto te haya salvado”. El diagnóstico tal vez me haya salvado... que sea lo que me mantiene vivo. Y ahora... sé que hay – he comprobado que hay algo que puedo hacer. Así que no es una pérdida de tiempo. No es algo que no exista, una teoría. Los resultados lo prueban. Como mi propia química lo comprueba. Y lo demuestran los resultados.”