

La Jornada de Violet con Diabetes

“Estaba enojada conmigo misma, pues sabía lo que tenía que hacer y no lo hice. La diabetes es una enfermedad preventiva, yo no hice lo que tenía que hacer para evitarla.”

“Había días cuando no hacía ejercicio y me la pasaba sentada frente a la tele, y tenía tantas cosas que hacer que, me decía, “Si, sé que tengo que hacer eso,” pero no tenía ganas de hacerlo.”

“Tenía períodos de depresión, me preguntaba ¿cómo puedo superarlo y manejar la depresión teniendo ésto también? En ese entonces no le decía a nadie que estaba deprimida, y trataba de trabajar y manejar la diabetes.”

“Mi primer paso fue empezar con el aspecto físico que presenta la diabetes, y que puede ayudarte a eliminar la diabetes, y lo escogí pues me gusta hacer ejercicio, y pensé que tal vez podría sacarle más provecho más rápido, y así fue.”

“La actividad física, como dije, fue lo que me proporcionó el mayor resultado, porque no solo lo hice para reducir mi insulina, también me brindó la movilidad de nuevo. También me ayudó a bajar de peso, no tanto en libras, como en pulgadas. Y las personas me decían, ¡Dios mío! ¡Bajaste de peso!" Y yo les decía, "¡Gracias!" Pero la báscula no dice ésto.". Pero lo notaba con mi ropa. De manera que me motivó internamente, para decir, "Bueno, hay que seguir por este camino, pues es bueno para tí".

“Así que reza, piénsalo y elige un camino. Ok, uno de los caminos es muy, muy sencillo. No tienes que hacer nada. El otro camino debes hacerlo - y puedes avanzar lentamente. Obsérvate, pues tu cuerpo te está diciendo, “Hey, no me estás cuidando”, entonces ¿cómo te puedes cuidar mejor para que puedas tener una ‘mejor tú’? Tienes a tu disposición tanto. Así que acéptalo, y haz algo al respecto.”