



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

Una aproximación a la construcción de la diabetes  
mellitus

**Tesis empírica que para obtener título de  
Licenciado en Psicología presenta:**

**María de Guadalupe Salinas Cerda**

**Jurado:**

**Lic. Gerardo Abel Chaparro Aguilera**

**Dra. Oliva López Sánchez**

**Dr. Sergio López Ramos**



**Tlalnepantla, Edo. de Méx.  
2006**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

### Al Creador del cosmos:

Por tu hermosa creación,  
las estrellas, el viento, los planetas y las piedras,  
por Gaia y los seres que habitamos en ella,  
por los sueños, el amor y la felicidad,  
por las caídas, las derrotas y los errores,  
por la libertad y la vida,  
por la Naturaleza, la Luna y el Sol,  
por la música, el ritmo y los sonidos,  
por la oportunidad y el perdón,  
por estar siempre tan cerca,  
por la esperanza...  
Por mi familia,  
por mis amistades,  
por el amor de mi vida y mi bebé,  
por mis sueños y metas cumplidas.  
Por las enseñanzas, aprendizajes y ejemplos de cada día y en cada uno de ellos.  
Por darme la oportunidad de llegar a este momento y por poderlo compartir con mis  
seres más queridos .

### A mis papás:

Por cuidarme, quererme y atenderme desde pequeña,

por ser tremendamente pacientes,  
por los juegos, los cuentos y los desvelos,  
por aceptarme,  
por haberse preocupado y ocupado de mí,  
por apoyarme en todo momento,  
por procurar darme lo mejor de ustedes en amor,  
enseñanzas, ejemplo, palabras y regaños.  
Por los regalos, los abrazos, el sustento,  
por los viajes: los inolvidables y memorables,  
por las risas y anécdotas se sobremesa,  
por su empeño y su tiempo.

#### Má:

Por cuidarme y alimentarme corporal y espiritualmente desde mi concepción,  
por tu apoyo económico y moral, sin ellos no hubiera llegado a esta meta,  
por tratar de entenderme,  
por tus consejos, tu fortaleza y tu gran ejemplo,  
en pocas palabras...  
por ser una mujer admirable.

#### Pá:

Este trabajo es dedicado especialmente para tí,  
esperando que te ayude de alguna manera en tu enfermedad.  
Gracias por tu gusto por la lectura y el café, que tengo la alegría de compartirlo contigo,  
por ser risueño y bromista,  
por buscar siempre el bien para los demás y para mí,  
por apoyarme,  
por tus palabras, por tu dedicación y grandes esfuerzos.

#### Rod:

Mi único y el mejor compañero de juegos en la infancia,

por compartir tardes de imaginación,  
de luchas, de carritos, de canicas, de playmobil, de castillos, de andar en bici, etc.  
Por hacerme reír infinidad de veces,  
por compartir conmigo ropa, gustos, música, secretos, historias, sueños e ideas.  
Por tus muy ocasionales, pero tan sinceros abrazos,  
por quererme y cuidarme tanto  
(aunque seas tan discreto en ello).

### Arthur:

Por haberle hecho caso a tu intuición y dejarte llevar por ella,  
porque a pesar de las dudas creíste y te enamoraste,  
por tu ternura, tu franqueza y tu gran corazón,  
por buscar siempre lo mejor para los dos,  
por tus palabras, tu hermosa sonrisa y por consentirme tanto,  
por ser tan atento,  
por haber formado conmigo ya una familia  
y porque me siento orgullosa y feliz al compartir la vida contigo.

### A mi bebé:

Aún no puedo acariciarte ni besarte  
o acurrucarte en mis brazos, alimentarte y verte dormir.  
Pero puedo sentirte y percibir cuando duermes o ya despertaste,  
cuando cambias de posición y te colocas de lado.  
Se además, que te gusta la voz de tu papá  
porque cuando lo escuchas  
te gusta nadar de un lado a otro quizá para llamar su atención.  
A veces te sueño y escucho tu voz,  
tus balbuceos, tu mirada...  
Llegaste en un momento de plenitud,  
llenado mi corazón de esperanza y nueva luz.  
¡Gracias bebé!  
Eres bienvenido con alegría y mucho amor.

### Orquís:

Mi amiga, hermana, vecina, colega, comadre, cuñada, confidente,

compañera de trabajo,  
de gustos, de viajes, de sueños, de ideales...  
tantas pláticas, consejos, lágrimas, tardes,  
días inolvidables frente un café,  
momentos de risas, abrazos y cambios hemos pasado juntas.  
Gracias por compartir cada uno de esos días conmigo,  
por estar aquí siempre presente y conectada  
y por ser parte tan importante en mi vida.

**A Mara, Claus, Caro, la Hippie, Lety y a mi tía Asun:**

Por ser unas hermanas y amigas para mí,  
por los momentos que desde pequeñas hemos compartido,  
por los juegos, las risas, las lágrimas y los consejos,  
por las confidencias, los sueños, las palabras, los favores y las recetas,  
por su apoyo incondicional.

A mis sobrinos consentidos:

**Leo, Carlos, Nangel y Oscar:**

Por su mirada angelical, sus travesuras y sus espontáneas risas y juegos,  
por recordarme el sentimiento de admiración por las cosas sencillas y bellas,  
por la alegría que provoca el estar a su lado,  
porque junto a ustedes el tiempo es hermoso y lento.

A mis amigas del Juana:

**Adriana, Aline, Vale, Marícarmen, Cynthia, Ana Lilia y Laura:**

Porque juntas hemos demostrado de a pesar de los años,  
sí se quiere, se puede seguir teniendo y reconstruyendo una amistad.  
Aquella en la que existe el respeto, el cariño, el apoyo y entrega ilimitados.  
Por los grandes recuerdos de nuestra infancia y adolescencia,  
por las memorables anécdotas que aún nos hacen reír...  
y por la amistad que nos mantiene unidas.

A mis amigos y amigas:

**Silvia G., Tere, Vicky,**

Estela, Maluf, Toño, David,  
Roberto G., R. Rafael,  
Israel, Geovas, Rosita, la Sra. Carmen,  
Christian, Rosa Ma. M., y el Sr. Angel:

Por la amistad que llevo con cada uno y una de ustedes,  
por los maravillosos encuentros que hemos compartido juntos,  
por su apoyo, palabras y consejos,  
por la risa, las lágrimas y la música,  
por los abrazos, los desayunos y los domingos,  
por los cafés, la plática y la mirada sincera,  
a cada uno(a) los(as) llevo en un lugar especial de mi corazón.

A mis pacientes,  
por sus enseñanzas.

a las personas que hicieron posible este trabajo y a las cuales agradezco de corazón:  
los y las entrevistadas.

Con admiración y respeto:  
a mis maestros y maestras de vida,  
Sergio, Oliva y Gerardo.  
A Arcelia, Irma, Norma y Margarita,  
a Martha Peña,

al proyecto cuerpo y al seminario de titulación,  
por las grandes enseñanzas y los mejores ejemplos.

A la Universidad Nacional Autónoma de México y a la FES Iztacala,  
Por permitir que un sueño se hiciera realidad,  
por ello yo siempre seré de sangre azul y piel de oro.

## INDICE

<b>Resumen</b> .....	6
<b>Introducción</b> .....	7
<b>Capítulo primero.</b> La visión cartesiana del mundo .....	12
1.1 Antecedentes históricos .....	12
1.1.1 Edad Media .....	12
1.1.2 La ilustración .....	14
1.2 La ciencia .....	18
1.2.1 Uno de los frutos de la ciencia: el ego (y su relación con el cuerpo) .....	19
1.2.2 El modelo biomédico .....	24
1.2.3 El dolor y las enfermedades .....	26
1.2.4 Ciencia y Tecnología aplicadas en la medicina .....	29
<b>Capítulo segundo.</b> Concepción de la diabetes mellitus a través de la medicina alópata .....	31
2.1 Diabetes Mellitus: principal causa de muerte en el país .....	31
2.2 Definición .....	33
2.3 Clasificación .....	36
2.4 Diabetes mellitus tipo1 .....	40
2.5 Diabetes mellitus tipo 2 .....	41
2.6 Otros tipos de Diabetes Mellitus .....	43
2.7 Factores de riesgo .....	44
2.8 Sintomatología .....	45
2.9 Diagnóstico .....	46
2.10 Cuadro clínico y patogenia .....	48
2.11 Complicaciones tardías .....	49
2.11.1 Infecciones más comunes .....	54
2.11.2 Enfermedades relacionadas con la Diabetes Mellitus .....	55
2.12 Tratamiento y sus complicaciones .....	57

**Capítulo tercero.** Concepción de la diabetes mellitus a través de lo psicosomático ... 71

3.1 Un poco de historia mexicana en el siglo XIX, para comprender el presente .....	71
3.2 La construcción social .....	78
3.2.1 Alimentación .....	83
3.2.2 Geografía .....	83
3.2.3 Política .....	85
3.2.4 Microcosmos (cuerpo) .....	87
3.3 Diversas concepciones de lo psicosomático .....	91
3.4 Lo psicosomático: una concepción holística (Dr. Sergio López Ramos) .....	93
3.4.1 La teoría de los cinco elementos .....	95
3.4.2 Explicación aproximada de la diabetes mellitus, a través de la teoría de los cinco elementos .....	99

**Capítulo cuarto.** Resultados .....105

4.1 Método .....	105
4.2 Procedimiento .....	107
4.3 Resultados .....	107
4.3.1 Categorías Generales .....	109
4.3.2 Categorías Particulares .....	110
4.3.3 La voz de los no escuchados .....	110
4.3.4 Tabla General de Resultados .....	226
4.4 Análisis de resultados (Cuando la palabra se hace carne) .....	228
4.4.1 Familia y sociedad .....	228
4.4.2 Alimentación .....	236
4.4.3 El desencanto por la vida .....	239
4.4.4 La naturaleza, los elementos y su relación con el cuerpo .....	240
4.4.5 Explicación de la tabla general de resultados .....	246
4.5 Conclusiones y Reflexiones .....	251

Bibliografía ..... 257

Anexo 1 Guía de entrevista

Anexo 2 Entrevista muestra

## RESUMEN

En este trabajo realizo un recorrido por la practica médica desde los inicios de la ciencia hasta la medicina moderna en nuestro país. Posteriormente describo la concepción de la diabetes mellitus tomando en cuenta los escritos médicos, abarcando definiciones, diagnóstico, tratamientos y todo lo relacionado a dicha enfermedad.

De acuerdo a estos primeros dos capítulos y tomando en cuenta además, las estadísticas y las cifras tan altas de fallecimientos a causa de las enfermedades crónico degenerativas, encontrándose entre los primeros lugares la diabetes mellitus, comienza la necesidad por estudiar y mirar desde otra perspectiva a las enfermedades y a sus tratamientos actuales.

Por ello en el capítulo tercero detallo la vida de nuestro país a partir del siglo decimonónico, haciendo hincapié en la familia, la sociedad, la alimentación, la geografía, el microcosmos, la política, entre otros; haciendo una constante reflexión sobre su influencia en la salud de las personas. Finalizo este apartado mencionando la concepción de lo psicosomático de acuerdo al Dr. Sergio López Ramos y a la Teoría de los cinco elementos de la Medicina Tradicional China. En dichas teorías me baso para hacer un análisis profundo de los resultados obtenidos. En el capítulo cuarto describo los resultados de la presente tesis, su análisis, las conclusiones y reflexiones.

## INTRODUCCIÓN

En la llamada vida moderna, la que cada una y uno de nosotros compartimos día a día, existen las enfermedades crónico degenerativas, encontrándose dentro de nosotras(os) mismas(os). Son tan comunes que únicamente en los casos graves son tomadas en cuenta. De ahí en fuera, la gran mayoría de la gente realiza sus actividades conviviendo diariamente con sus dolores, síntomas y malestares; pasando casi desapercibidos. Si una molestia llega a desequilibrar el nivel de vida al que se está acostumbrado, simplemente se toma una pastilla que, por supuesto no cura, sino únicamente disimula el dolor; permitiendo a la persona seguir siendo “eficiente”.

La Secretaría de Salud reconoce que más del 80% de las enfermedades son originadas por las emociones y en este caso, las enfermedades crónico degenerativas cumplen con este requisito. Estreñimiento, colitis, gastritis, migraña, depresión, alcoholismo, quistes, dolores menstruales (dismenorrea), diabetes, los diversos tipos de cáncer, alergias, obesidad y el asma, son tan sólo algunos ejemplos de una larga lista de enfermedades crónico degenerativas, que tanto usted como yo conocemos y que desafortunadamente son tan habituales en nuestros días.

En esta tesis hablaré solamente de una enfermedad, para dar cuenta de su complejidad, de la manera cómo las personas la construyen en sus cuerpos, acerca de la destrucción que causa en un organismo y sobre todo en una vida, de cómo vive una persona enferma. Tratando de entender las causas, los motivos, las vidas, que engendraron una enfermedad que ha causado la muerte de millones de personas en el mundo. Vislumbrando porqué la medicina moderna no la ha podido aliviar por completo, mucho menos de curar. Indagando porqué con el simple hecho de vivir en el Distrito Federal y la zona metropolitana, tenemos una probabilidad del 50% de padecer esta grave enfermedad. Así es: de Diabetes Mellitus.

Pero ¿cómo fue que llegamos a este punto? Si anteriormente (me refiero hace muchos siglos) la gente que habitaba estas mismas tierras no padecía de enfermedades tan complejas y difíciles de erradicar. Quizá remontándonos hacia el pasado, encontraremos algunas respuestas.

Es por ello que hablaré de nuestro pasado como humanidad, dirigiendo la mirada primeramente hacia la era de las luces o de la Ilustración, en donde algunos seres humanos tratando de emparejarse con el ser divino, intentaron explicar al mundo, buscando respuestas del por qué de los acontecimientos como el clima, las enfermedades, los astros, etc. De esta manera, poco a poco, se fueron creando ideologías que se apodaban así mismas como modernas; los nombres de Bacon, Descartes, Galilei y Newton, comenzaron a hacerse famosos y a influir tanto en la ciencia como en la vida cotidiana de las personas. El amor y respeto a la naturaleza y a un ser superior, quedaron reclusos sólo en algunos lugares y finalmente los ojos de los llamados científicos, se convirtieron en cuadrados y sus métodos fungieron como tijeras del cosmos.

El siglo XIX, es un ejemplo representativo de las personas que decidieron cambiar su visión de la vida: a la lineal y causal. En estos años la ideología positivista se encontraba en su mayor auge, influyendo hasta en la manera de vestir de la gente adinerada, para hacer aún mayor la diferencia social. Aún más en las ciencias como la medicina, la cual trataba fervientemente de erradicar a las enfermedades de las personas, que las hacían verse “feas”. En realidad, la idea de la salud estaba supeditada a la “belleza” y a la “normalidad”, términos que surgieron al considerarse el ser humano así mismo como centro del universo.

La idea de tener el conocimiento del mundo logró que el ego subiera a la cabeza de las personas que se encontraban en el poder, de esta manera, ellas comenzaron a decidir lo que estaba bien y lo que estaba mal. Lo considerado como positivo era todo aquello que era medido por el método científico y lo que no cupiera por sus tan cerrados lineamientos era tachado como negativo. Se concedieron capacidades extraordinarias a los científicos, quienes desmembraron hasta el último átomo al ser humano y a todo lo que se les atravesaba en el camino. Con esta mirada, sólo lograron ver piel, órganos, tejidos, articulaciones, huesos, sistemas, reacciones químicas, células, etc., en su búsqueda por encontrar la verdad absoluta, se perdieron. Y olvidaron finalmente el motivo inicial de su búsqueda.

En el caso de los médicos, en su obsesión de curar las enfermedades dejaron de ver personas enfermas, comenzando a ver sólo síntomas y dolores. En el caso particular de los

psicólogos, únicamente se interesaron por la cognición y las conductas problema y nunca se interesaron por los sufrimientos emocionales o espirituales de los pacientes.

Con la mirada desviada hacia el “poder” que da el supuesto conocimiento científico, algunas personas dejaron a un lado a la naturaleza, negándola y sustituyéndola por cosas artificiales. Afectando en las relaciones que existen entre lo que se encuentra al interior y al exterior de los cuerpos. La tecnología y la modernidad llenaron a la sociedad de plásticos, contaminantes, exceso de metales, quitaron los árboles para colocar edificios grises, taparon la tierra con cemento y todo lo natural se fue relegando a zonas específicas. Esto trajo nuevas y más complejas enfermedades a todos los seres que habitamos este planeta. En el caso de los seres humanos, las enfermedades crónico degenerativas se volvieron una moda, es decir, ahora son la opción más válida socialmente para morir. Suena cruel, pero así es, basta con ver las estadísticas de causas de muerte en el país y en el mundo, todas son producto de la vida moderna.

Igualmente en las estadísticas es posible ver que la esperanza de vida ha aumentado y los sectores de la salud se han “alzado el cuello” diciéndolo, sin embargo a ¿qué se refiere la esperanza de vida? Si las personas desde los 40 años, o hasta menos, comienzan con una enfermedad crónica-degenerativa que día a día les consume la vida y la energía de cada uno de sus órganos. Cuando llegan a la edad de 70-80 años ¿cuál es su calidad de vida y en que estado de salud se encuentran? Basta con ver a nuestra propia familia, de cómo se encuentran cada uno de ellos, de cuáles son las enfermedades más frecuentes y hacia dónde se perfila su calidad de vida.

A pesar de todos los esfuerzos médicos y científicos por erradicar a las enfermedades, éstas se han complejizado tanto que, con tan sólo un modelo no son posibles de explicar y mucho menos de encontrar una cura. Sin mencionar las diversas problemáticas por las que en estos momentos está sufriendo la ciencia, porque la vida sencillamente no puede explicarse con la óptica que ellos manejan.

Es por ello que la presente tesis, pretende no sólo ser un libro más en el anaquel, sino que mueva además, algo en el interior de cada uno de los y las lectoras. De esta manera, abordo en el primer capítulo, una breve recapitulación de la formación del pensamiento positivista

cartesiano, de sus aplicaciones por la ciencia y la tecnología y de su influencia en la vida. En el segundo capítulo describo tal cual la medicina alópata a definido y tratado a la diabetes mellitus. En este apartado es posible observar lo tan meticulosos han sido los médicos para describir y separar cada una de las partes que conforman a la enfermedad (sí únicamente a la enfermedad, en las diversas obras que consulté, nunca se mencionan a las personas que *viven* la enfermedad). Usted al leer esta sección, notará claramente a qué me refiero.

En el tercer capítulo, volteo un poco hacia atrás en la historia del país, explicando cómo a partir del siglo XIX, se instaura en México la práctica médica moderna y bajo qué contexto. Siempre hablando acerca de las personas y de sus vivencias cotidianas, ya que lo considero de suma importancia. Posteriormente me aboco a mostrar lo que nos rodea y su gran influencia para el proceso de salud-enfermedad de los seres vivos. Desde la familia y la sociedad, hasta la geografía y la naturaleza. Finalizando este capítulo explico lo llamado *psicosomático* desde dos visiones: 1) la establecida por la medicina y 2) una holística, en la cual está basada esta investigación. En esta última, que tiene sus bases en la Medicina Tradicional China y en la Teoría de los 5 elementos, expongo una aproximación a la construcción de la diabetes en el cuerpo de las personas.

En el cuarto y último capítulo, describo la metodología y los procedimientos que llevé a cabo para la realización de la tesis. Explico además la manera cómo se desarrollan los resultados y su análisis, por medio de categorías. Posteriormente *la voz de los no escuchados* es por fin escuchada, es decir, de cada una de las personas entrevistadas, cito literalmente lo que cada una expresó de acuerdo a las categorías. Es ahí donde su palabra puede ser comparada con los discursos médicos, de los cuales, por cierto, los y las entrevistadas mencionan estar tan decepcionados(as).

Enseguida trato de acercarme, lo mejor posible, a la construcción que esas personas llevaron para que su enfermedad se formara en su cuerpo. Apoyándome en los capítulos anteriores, de acuerdo a las condiciones del país en el que habitamos y en la Teoría de los 5 elementos, desarrollo los caminos y las formas de construcción de la diabetes en cada una de las personas entrevistadas.

Los resultados generales los coloqué en una tabla grande para que el o la lectora puedan observar de manera clara y concisa, las coincidencias entre cada persona entrevistada, de cómo fue su historia de vida y la construcción de su enfermedad.

Finalizo haciendo una reflexión y propuesta de vida, para todas aquellas personas que deseen mejorar la calidad en su salud, en su vida o quizá para morir en mejores condiciones.

## CAPÍTULO PRIMERO. LA VISIÓN CARTESIANA DEL MUNDO

### 1.1 Antecedentes Históricos

Para comprender mejor el proceso de construcción de la ciencia médica y su visión del mundo, es importante revisar un poco de Historia, en este caso comenzaré a partir de la Edad Media. Para después comparar la forma de vida de ese entonces, con la que comenzó en la llamada Edad Moderna, donde inicia parte de la forma de vida y de la ideología de occidente, la cual incluye la ciencia médica.

#### 1.1.1 Edad Media

La Edad Media comienza a finales del año 400 D.C. y termina aproximadamente en el 1450 D.C. En términos generales esta época se caracteriza por el feudalismo, la descentralización de Europa, las cruzadas y las pestes. En tanto a la manera de vivir, de pensar y de sentir de las personas que habitaban en aquella época, es muy significativa, el hombre está al centro del universo que, a su vez, está cercado en su esfera más externa por Dios, el Movedor Inamovible. Todo se mueve y existe de acuerdo con un objetivo divino. Toda la naturaleza, las rocas así como también los árboles, es orgánica y se repite a sí misma en ciclos eternos de generación y deterioro. Como resultado, este mundo, a final de cuentas, es incambiable, pero al ser un enigma con un propósito, lo es excepcionalmente significativo. “¿Qué es lo que sé?” y “¿Cómo debo vivir?” son la misma pregunta.

En la Edad Media el significado estaba asegurado política y religiosamente. La iglesia era la última referencia cuando uno buscaba la explicación a un fenómeno, ocurriera éste en la naturaleza o en la vida humana. Más aún, el orden social cobraba sentido en una forma directa y personal. La justicia y el poder político eran administrados en términos de lealtad y apego –vasallo a un señor, siervo a la tierra, aprendiz a su maestro– y el sistema, como resultado, poseía pocas abstracciones. La Edad Media tuvo la ventaja (a pesar de la inestabilidad extrema producida por las plagas y los desastres naturales) de ser psicológicamente tranquilizadora para sus habitantes.

Sin embargo, fue en la esfera económica que el sistema feudal se tornó cada vez menos viable, debido a que no se producía una inversión significativa de capital en la

agricultura, existía un límite en la productividad. Además la caída de Constantinopla en 1453 por los Turcos Otomanos, contribuyó a la rápida ascensión de un programa imperial de expansión, y con este interés llegaron una serie de inventos que hicieron posible tal programa.

La expansión de la conciencia y del territorio, hicieron que el cerrado cosmos medieval pareciera algo cada vez más pintoresco.

De esta manera se produjo la Revolución Comercial, consistente en una serie de acontecimientos que aplastaron al sistema feudal y establecieron el modo de producción capitalista en Europa Occidental. El comercio a larga distancia, destruyó la relación personal entre el maestro de un gremio y el cliente. El comerciante a su vez, se convirtió en un comerciante-fabricante, o un empresario. El mismo proceso que destruyó al maestro del gremio y al jornalero, convirtió al campesino en un asalariado. (Berman, 2001).

La noción del tiempo incluso fue transformada, en la Edad Media las estaciones y los eventos de la vida se seguían unos a otros con una cómoda regularidad y la necesidad de medirlo era nula, ya que el tiempo sobraba y no había necesidad de considerarlo como algo precioso. Fue en el siglo XII, que comenzó a cambiar, lo conceptualizaron como escaso y por lo tanto valioso. (Alfred von Martin, citado por Berman, 2001).

Después del Renacimiento (en el cual se caracteriza por la realización de estudios sobre la naturaleza y el hombre) y la Reforma (donde se realiza una lucha por la libertad religiosa) surge, el siglo XVII la Ilustración, donde la visión del mundo comenzó la búsqueda de Dios en el universo, al no encontrarlo, se le hizo a un lado y comenzó la visión antropocéntrica de las cosas. Donde pueden (y deben) ser descritas en forma atomística, mecánica y cuantitativa. Como resultado, nuestra relación con la naturaleza está alterada fundamentalmente. A diferencia del hombre medieval, cuya relación con la naturaleza era vista como algo recíproco, el hombre moderno (el hombre existencial) se ve a sí mismo como un ser que tiene la habilidad para controlar y dominar la naturaleza, para utilizarla de acuerdo con sus propios objetivos.

La cultura que fue impregnada por la visión aristotélica del mundo se caracterizó, como ya sabemos, por una economía feudal y una forma de vida religiosa. En términos

generales, los alimentos y las artesanías no fueron producidos para el mercado y la obtención de utilidades, sino que para el consumo y uso inmediato.

La naturaleza (incluyendo a los seres humanos) ahora es considerada como sustancia que ha de ser captada y moldeada. Los valores son únicamente sentimientos. La razón ahora es completamente (al menos en teoría) instrumental. Uno ya no puede preguntar, “¿Esto es bueno?”, sino que solamente, “¿Esto funciona?”

Se llegó a considerar la cuantificación como la clave del éxito personal porque la cuantificación sola, de por sí, era vista como capaz de permitir un dominio sobre la naturaleza mediante la comprensión racional de sus leyes.

Una vez que la tecnología y la economía se relacionaron en la mente humana, ésta empezó a pensar en términos mecánicos, a ver el mecanismo en la naturaleza. (Berman, 2001).

### 1.1.2. La Ilustración

En esta etapa histórica del mundo hubo varios filósofos y científicos que dejaron marcada su filosofía en nuestra manera de pensar de nuestros días. Comenzando por Bacon y Descartes: grandes promotores del empirismo y racionalismo, respectivamente. Francis Bacon (1561-1626) y su obra el *New Organon*, y René Descartes (1596-1650) y su *Discurso del Método*. Las obras de éstos dos personajes, a pesar de ser puntos de vista diametralmente opuestos poseen algo en común: son parte de una epistemología que ahora se ha convertido en parte del aire que respiramos. Bacon afirma que el conocimiento es poder y la verdad utilidad; Descartes considera la certeza como equivalente a la medición y quiere que la ciencia se convierta en una “matemática universal”. Con éstas ideologías en el siglo XVII se produjo la convicción que el mundo está ante nosotros para que actuemos sobre él no únicamente para ser contemplado. Se sugiere por primera vez que el conocimiento de la naturaleza surge bajo condiciones artificiales. Vejar a la naturaleza, perturbarla, alterarla, cualquier cosa, pero no dejarla tranquila. Entonces, y sólo entonces, la conocerás. La elevación del control de la naturaleza a un nivel filosófico fue un paso sin precedentes en la historia del pensamiento humano.

Bacon en sus escritos afirmaba que a la naturaleza no se le debe permitir seguir su propio curso, también es necesario que “desde el comienzo del mismo a la mente no se le permita seguir su propio curso, sino que sea guiada en cada paso de modo que el asunto sea concluido como si fuera hecho por una maquinaria”.<sup>1</sup>

Rene Descartes realizó un método que le permitiría construir toda una ciencia de la naturaleza de la que podía estar totalmente seguro, la clave: dudar de todo aquello que sea posible dudar, llámese la sabiduría tradicional, las impresiones de los sentidos, hasta el hecho de tener un cuerpo. Además de separar la *res cogitans* (pensamiento) de la *res extensa* (materia). Según Descartes, el universo material era una máquina y sólo una máquina. En la materia no había vida, ni metas, ni espiritualidad.

Para Descartes, la mente y el cuerpo pertenecían a dos campos paralelos pero fundamentalmente distintos y cada uno de ellos podía ser consultado sin hacer referencia al otro. El cuerpo estaba regulado por leyes mecánicas, pero la mente -o el alma- era libre e inmortal. El alma se identificaba claramente con la conciencia y podía afectar al cuerpo entablando una reacción recíproca con él a través de la glándula pineal, situada en el cerebro. Descartes veía las emociones humanas como combinaciones de las seis “pasiones” elementales y las describía de una manera semimecánica. Por lo que se refiere al conocimiento y a la percepción. Creía que el saber era una función primaria de la razón humana, o sea del alma, que podía darse independientemente del cerebro.

Descartes no sólo hizo una marcada distinción entre lo impermanente del cuerpo humano y la indestructible alma, sino que también propuso varios métodos para estudiarlos. El alma, o la mente, debía ser explorada a través de la introspección,

---

<sup>1</sup> Para complementar acerca como era el pensamiento de Bacon y comparar éste con el pensamiento que existía antes, el intuitivo y natural del indígena, citaré a Morris Berman (2001): *Cuando el indio hace la danza de la lluvia, por ejemplo, él no está asumiendo una respuesta automática. Aquí no hay ninguna tecnología fallida, más bien, él está invitando a las nubes a que se le unan, para que respondan a la invocación. En efecto, les está pidiendo que hagan el amor con él, y como cualquier amante normal puede que estén o no dispuestas a ello. Esta es la forma en que funciona la naturaleza. Mediante este enfoque, el nativo aprende acerca de la realidad de la situación, los estados de ánimo de la tierra y los cielos. Por otra parte, la tecnología occidental siembra las nubes desde aviones. Toma a la naturaleza a la fuerza, la “domina”, no tiene tiempo para estados de ánimo o sutilezas, y por lo tanto, junto con la lluvia, obtenemos ruido, polución y la potencial ruptura de la capa de ozono. En lugar de colocarnos en armonía con la naturaleza, buscamos conquistarla, y el resultado es la destrucción ecológica. Entonces, ¿quién sabe más acerca de la naturaleza, acerca de la “realidad”? ¿La persona que le hace cariño a la que la toma a la fuerza, que la veja, como lo instaba Bacon con vehemencia?*

mientras que el estudio del cuerpo requería seguir los métodos de las ciencias naturales. (Capra, 1998).

La ciencia, dice Descartes, debe convertirse en una “matemática universal”; los números son la única prueba de la certidumbre. El método de Descartes propone dos pasos: 1) enunciar el problema, el cual es oscuro y confuso y 2) dividir el problema en sus unidades más simples, sus partes componentes. Dado que uno puede percibir directa e inmediatamente lo que es claro y distinto en estas unidades más simples, uno puede finalmente rearmar la estructura total de una manera lógica. A esto Descartes lo consideró el conocimiento del mundo.

Este método podría llamarse adecuadamente “atomístico”, en el sentido que el conocer consiste en subdividir una cosa en sus componentes más pequeños.

Para Descartes el universo era una enorme máquina, a la que Dios le había dado cuerda para moverse indefinidamente, y que consistía en dos entidades básicas: materia y movimiento. El espíritu, en la forma de Dios, permanece en la periferia de este universo de bolas de billar, pero no juega directamente en él.

La identificación de la existencia humana con el raciocinio puro, la idea de que el hombre puede saber todo lo que le es dado saber por vía de su razón, incluyó para Descartes la suposición de que la mente y el cuerpo, sujeto y objeto, eran identidades radicalmente dispares. Yo percibo mi cuerpo y sus funciones, pero “yo” no soy mi cuerpo. (Berman, 2001).

Las influencias de Descartes inmediatamente dieron frutos, como es el caso de Isaac Newton quien combinó el método empírico e inductivo propuesto por Bacon y el método racional y deductivo de Descartes. En la mecánica newtoniana todos los fenómenos físicos se reducen al movimiento de partículas de materia provocado por su atracción mutua, esto es, por la fuerza de la gravedad. Siguiendo la línea física newtoniana, Locke desarrolló una visión atomista de la sociedad, describiéndola en términos de su componente básico, esto es, el ser humano. Además de comparar al recién nacido a una tabula rasa, una pizarra en blanco sobre la cual se imprimiría el conocimiento una vez que fuese adquirido por medio de la experiencia sensible. Asimismo ve las sensaciones como elementos básicos del reino mental, y las combina mediante el proceso de asociación para formar estructuras más complejas. Dicho concepto de asociación representó un paso significativo en el desarrollo de la manera newtoniana de abordar la Psicología, pues permitió a los filósofos reducir el complejo funcionamiento de la mente a ciertas leyes elementales. (Capra, 1998).

Por otro lado, Galileo Galilei e Isaac Newton combinaron el racionalismo y el empirismo en un nuevo método. Además con sus trabajos científicos, anhelaban ilustrar exactamente cómo podría la nueva metodología analizar los eventos más simples: la piedra que cae sobre la tierra, el rayo de luz, que atraviesa un prisma. (Berman, 2001).

El esquema de pensamiento de Galileo, afirma que no hay ningún “lugar natural” en el universo. Hay sólo materia y movimiento, y es lo único que podemos observar y medir. Entonces, el tópico adecuado para la investigación de la naturaleza no es el por qué cae un objeto –no hay un *por qué*- sino un *cómo*; en este caso, qué distancia en cuanto tiempo.

La noción de que la naturaleza está viva es claramente un obstáculo en esta modalidad de entendimiento. Porque cuando consideramos los objetos materiales como extensiones de nosotros mismos (vivos, provistos de un objetivo) y permitimos que los detalles sensoriales de la naturaleza nos distraigan, nos tornamos impotentes para controlarla y por lo tanto, desde el punto de vista de Galileo, jamás podremos llegar a conocerla. La nueva ciencia nos invita a dar un paso fuera de la naturaleza para materializarla, reducirla a unidades cartesianas medibles. Únicamente entonces podremos llegar a tener un conocimiento definitivo de ella, así podremos supuestamente manipularla en nuestro beneficio.

La ciencia no era una herramienta, para Galileo, sino que el único camino hacia la verdad.

Siguiendo con Isaac Newton quien al combinar el racionalismo y el empirismo, realizó una filosofía completa de la naturaleza, la cual (a diferencia de Galileo) tuvo gran éxito al conseguir dejarla en la conciencia occidental en toda su amplitud. El sistema de Newton era esencialmente atomístico: estando la tierra y el sol compuestos de átomos, éstos se comportaban del mismo modo que cualquier otro par de átomos, y viceversa.

Newton estaba haciendo eco del tema central de la Revolución Científica: nuestro objetivo es el cómo, no el por qué. El que no pueda explicar la gravedad es irrelevante. La puedo medir, observar, hacer predicciones que se basen en ella, y esto es todo lo que un científico tiene que hacer. Si un fenómeno no se puede medir, puede “no tener cabida en la filosofía experimental”. Esta postura filosófica, que en sus distintas formas el llamada “positivismo”, ha sido la fachada pública de la ciencia moderna hasta nuestros días.

El conocer algo es subdividirlo, cuantificarlo, y recombinarlo; es preguntarse “cómo” y jamás enredarse en la complicada maraña del “por qué”. Conocer algo es, sobre todo, distanciarse de ello, como lo indicara Galileo; convertirlo en una abstracción.

El cambio más importante fue la modificación de la calidad por la cantidad, el paso del “por qué” al “cómo”. El universo, antes era visto como algo vivo, poseyendo sus propias metas y objetivos, ahora es visto como una colección de materia inerte que se mueve rápidamente sin fin ni significado.(Berman, 2001).

## 1.2 La ciencia

La ciencia moderna es el esquema mental de un mundo definido por la acumulación de capital, y finalmente, citando a Ernest Gellner (1964, citado por Berman, 2001), se convirtió en el “modo de cognición” de la sociedad industrial.

La ciencia y la tecnología moderna no sólo se basan en una actitud hostil hacia el ambiente, sino que también en la represión del cuerpo y del inconsciente.

La ciencia es generada a partir del conocimiento tácito y la percepción subsidiaria característicos de la cultura occidental, y procede a construir el mundo en esos mismos términos cede en concordancia con reglas muy definidas –reglas que están en gran medida fuera del alcance de la conciencia.

El construir la realidad en forma mecánica es un modo de participar en el mundo, pero muy extraño, ya que nuestro sistema de realidad niega oficialmente que exista tal participación. El hacer una abstracción de la naturaleza es un modo particular de participar en ella.

La insistencia en que sujeto y objeto son radicalmente diferentes, es meramente otra forma de relacionar a ambos.

El negar que el inconsciente juega un rol en nuestra conceptualización de la realidad puede ser una manera extraña de relacionarse con él, pero de todas formas es un modo de relacionarse, y no borra el conocimiento tácito. Los textos modernos aún proyectan la imagen de un “método científico” formalmente aplicado, un método en el cual cualquier noción de conciencia participativa sería equivalente a la herejía.

Debemos intentar ver a la ciencia como un sistema de pensamiento adecuado a una cierta época histórica, y tratar de alejarnos de la impresión corriente de que es algún tipo de verdad absoluta, transcultural. La implicación es que no hay ninguna realidad fija, ninguna verdad subyacente, sino únicamente verdad relativa, conocimiento adecuado a las circunstancias que lo generaron.

Se puede hablar de una “congruencia” general entre la ciencia y el capitalismo a principios del período de la Europa moderna. El surgimiento del tiempo lineal y del pensamiento mecánico, el igualar el tiempo con el dinero y el reloj con el orden del mundo, eran parte de la misma transformación y cada parte ayudaba a reforzar a las demás. (Berman, 2001).

### 1.2.1 Uno de los frutos de la ciencia: el ego (y su relación con el cuerpo)

Antes de comenzar con este punto es necesario aclarar qué es el ego y cuál es su relación con la ciencia y con el cuerpo. En la etimología latina *ego* tiene el significado de *yo*<sup>2</sup>. De este pronombre se derivan algunas palabras como son egoísmo (inmoderado amor de sí mismo, que hace pensar sólo en el interés personal: *el egoísmo es una imperfección del corazón y de la inteligencia*), egocentrismo (tendencia del hombre a considerarse como centro del universo)<sup>3</sup>, entre otras, que particularmente hacen referencia a la exaltación del *sí mismo*.

En la época en la que estamos viviendo, el ego se ha puesto de moda como una forma de vida, todas las personas tienen y deben de ser “puro ego”, para poder sobrevivir en una sociedad capitalista que exige una cierta manera de vivir, a la cual la mayoría de nosotros queremos llegar. Esta sociedad capitalista, que se anhela globalizar, se rige por los preceptos de la ciencia; ambas reconocen la individualidad, la competencia, el razonamiento, etc. (el egoísmo, básicamente) como el camino y el fin para llegar a ser esa “persona ideal”. Al existir nuevas relaciones con los demás, consigo mismo, al exaltar la razón y el ego de la persona, se tendrá todo un efecto en el cuerpo de las personas.

---

<sup>2</sup> Mateos, A. (1966) *Etimologías grecolatinas del español*. México: Esfinge. P. 120.

<sup>3</sup> García-Pelayo, R. y Gross (1975) *Pequeño Larousse*. México: Larousse. P. 337.

Es así, y como dice Berman (2001) que el ego se ha convertido en una herramienta necesaria para funcionar en una sociedad manipuladora y reificadora (es decir, que niega la vida).

La fortaleza del ego es mucho más suave en culturas no-industriales que en la nuestra, y los desarrollos del ego son probablemente más débiles en forma correspondiente. Por ejemplo, los juegos de “shadowing” (seguir a la madre como si fuera su sombra), o juegos de escondidas “me ves” / “no me ves”, o aquellos propios del tercer año sobre la comprobación de la identidad; donde el ego se va adquiriendo y desarrollando.

El ego es erróneamente considerado como una característica humana universal. El desarrollo del ego no se logra meramente a expensas del placer sensual (la teoría clásica de la sublimación); más significativamente tiene como condición necesaria la represión (es decir, la alineación sexual) –y posiblemente sea la única condición necesaria- para su desarrollo.

No obstante el ego es parte de nuestro bagaje cultural, tanto así que el hablar de “erradicarlo” en forma deliberada no tiene mucho sentido. En este momento, nuestra única opción visible es modificarlo, y así superarlo.

Un ejemplo de la práctica del ego en nuestra sociedad es la falta de estimulación táctil en edades tempranas del ser humano. En todas las especies mamíferas ocurre que no es posible una vida adulta sana sin una gran cantidad de estimulación táctil durante los primeros años, y especialmente durante los primeros meses, después del nacimiento. De hecho, el desarrollo adecuado del sistema nervioso, incluyendo la mielinización, depende de ello. En la Edad Media, por ejemplo, como lo es ahora en culturas islámicas, el contacto físico público con las partes privadas de los niños y la estimulación de la sexualidad infantil, conducen a una vida sexual menos ansiosa y más sana. (Bali; Aries,1962; entre otros, citados por Berman, 2001).<sup>4</sup>

De igual manera, el ego tuvo efectos en la niñez, es así, que el siglo XVII literalmente “descubrió” la niñez, y se interesó en demarcar sus límites como una etapa en una serie de fases distintas de la vida. Sin embargo, lejos de implicar un mayor cuidado de los niños, esta demarcación involucró una un mayor separación y alienación de ellos. Los

---

<sup>4</sup> En este sentido el autor (Berman, 2001) hace la aclaración, ya que se podría criticar que hoy, el juego con los genitales es un abuso sexual. El autor menciona que Aries se refiere que el ayer no es el hoy; que en aquel entonces las actitudes sexuales eran muy diferentes, y que el contexto de actitudes determina el sentido de un acto. La falta de contacto es el peligro psicológico real, ya que el niño experimenta tal carencia como apatía, y su psiquis la traduce como sin sentido.

niños comenzaron a usar ropa especial para hacer notar las distintas etapas de crecimiento y a fines del siglo XVI, súbitamente surgió una gran preocupación por los supuestos peligros del tacto y el contacto corporal. Se les enseñó a los niños a esconder sus cuerpos de los demás.

La desexualización, el alejamiento, el estar “fuera de contacto”, que es una condición que surge cuando el padre se relaciona con el niño con una deliberada falta de interés sensible. El trato abusivo puede ser tan sexual como el trato amoroso y es cualquier cosa menos desinteresado. Puede crear adultos resentidos.

La conciencia de la personalidad esquizoide, que, de acuerdo a Ashley Montagu (citado por Berman, 2001), puede ser en sí misma un resultado de la falta de estimulación táctil durante la infancia.

De esta manera, a partir de los acontecimientos históricos que se ha venido hablando a lo largo del capítulo, cambia la relación y la concepción de los niños. Existe un alejamiento muy claro entre la madre y su hijo desde su nacimiento, ya que cuando un niño nace *se le corta o se le oblitera el cordón umbilical, el niño es enseñado a su madre, y luego es llevado por la enfermera a una sala de bebés llamada “guardería” (nursery) denominada así presumiblemente porque la única cosa que no se hace ahí, es amamantar al bebé. Aquí se le pesa, mide y se registran sus características físicas y otros rasgos, se le coloca un número en la muñeca y se deja en su cuna para que aúlle hasta el cansancio.* (Montagu, citado por Berman, 2001).

Luego se somete al niño a un esquema fijo de alimentación, que es mantenido durante meses y que tiene poca relación con sus propias manifestaciones de hambre. La medicina moderna estimula un destete temprano, si es que el niño ha tenido la suerte de ser amamantado.

Un ejemplo de la gravedad de este problema fue en Estados Unidos en el año de 1920 donde la tasa de mortalidad de los niños de un año en las instituciones para niños huérfanos y/o abandonados, donde no se producía ningún contacto corporal, era *cercana* al 100%. El cuidado de los niños estadounidenses estaba bajo la influencia de Luther Emmett Holt Senior, profesor de pediatría, y el Dr. Spock (citados por Berman, 2001), quienes en sus libros establecían que los niños deberían de tener horarios fijos de alimentación, la abolición de la cuna y un mínimo de cariño físico. Por aquel entonces, J.B. Watson, fundador de la Psicología conductual, específicamente establecía que el

tratamiento, junto con los horarios de alimentación fijos, los regímenes estrictos y el entrenamiento de esfínteres, moldearían las capacidades del niño de tal manera que se facilitaría su conquista del mundo. El objetivo, decía él, era conseguir que el niño fuera “en la mayor medida posible, libre de la sensibilidad a las personas” –una meta que a llegado a fructificar a fines del siglo XX con un “éxito” impresionante.

El deshacerse de la cuna, el abandono del cariño físico y el surgimiento de las prácticas de crianza mecanicistas, han ganado terreno en aquellos países tercermundistas que han abrazado el desarrollo industrial y la occidentalización como su objetivo manifiesto. De alguna manera se entiende que tanto la ciencia como el “proceso” y las prácticas deshumanizadas de crianza de niños vayan de la mano.

Montagu (citado por Berman, 2001), dice en general, que las personalidades adultas en culturas donde hay contacto corporal intenso y prolongado son menos competitivas; y aquellas pocas sociedades “primitivas” que no tienen tal contacto, como los Mundugumor de Nueva Guinea estudiados por Margaret Mead, producen adultos irritables y angustiados.

Por otro lado, Reich (citado por Berman, 2001) menciona que la neurosis es un ícono de la personalidad y la cultura como totalidad. Ya que está diseñada para cumplir la función de defensa y protección. Su armadura no es meramente una defensa en contra de los demás, sino que en contra de su propio inconsciente, su propio cuerpo. La armadura puede proteger del dolor y de la ira, pero también protege todo lo demás. Estas emociones son reprimidas por valores trastocados, tales como una moralidad compulsiva y los “buenos modales” exigidos por la sociedad –el barniz de la civilización.

El trabajo de Wilhem Reich (citado por Berman, 2001) es un adelanto mayor en nuestro conocimiento de la relación mente/cuerpo y una enorme contribución a cualquiera epistemología post-cartesiana. Reich afirma que existe un odio a los instintos reprimidos en la sociedad industrial de occidente. El intelecto está basado en el afecto, y la contención de esa represión instintiva no solamente es poco sana, sino que llega eventualmente a producir una visión del mundo que de hecho es inexacta.

Con el descubrimiento científico de que el cuerpo y el inconsciente son uno, y el reconocimiento concomitante de una relación cercana entre lo inconsciente y el conocimiento corporal (conocimiento sensual) se torna entonces parte de toda cognición.

El uso del arte, la danza, el psicodrama, la meditación, el trabajo corporal y cosas semejantes, finalmente van a una fusión del sujeto y el objeto, un retorno a la imaginación poética o a la identificación sensual con el ambiente. Los esquemas de clasificación moderna, su orden y precisión... dan a entender que surgen del ego solo, que son completamente empírico-rationales. Por lo tanto, representan un orden lógico que es *impuesto* sobre la naturaleza y la psiquis humana. (Berman, 2001).

### 1.2.2 El modelo biomédico

Hoy día existen diversas ciencias al servicio del ser humano, las cuales están divididas por áreas, las sociales, las duras, las de la salud, etc. cada una de éstas igualmente están divididas, por ejemplo las llamadas “ciencias de la salud”, incluyen la medicina, la psicología, la biología, etc. a su vez, están divididas por distintas especialidades, sigamos en este ejemplo, la medicina se puede especializar en psiquiatría, dermatología, podología, etc. y así podríamos seguirnos, todo depende la parte del cuerpo que deseé arreglar.

Cada una de estas ciencias se basan en la visión cartesiana de la vida, me refiero por ejemplo a la medicina (la occidental) que ha adoptado el sistema reduccionista de la biología moderna, adhiriéndose a la distinción cartesiana y sin tener en cuenta toda la persona del paciente como ya se mencionó anteriormente y por consiguiente, los médicos modernos se ven incapacitados para entender, y también para curar, muchas de las principales enfermedades de hoy.

El cuerpo humano es considerado como una máquina que puede analizarse desde el punto de vista de sus partes; la enfermedad es el funcionamiento defectuoso de los mecanismos biológicos que se estudian desde el punto de vista de la biología celular y molecular; la tarea del médico es intervenir, física o químicamente, para corregir las disfunciones de un mecanismo específico. Al concentrarse en fragmentos cada vez más

pequeños del cuerpo humano, la medicina moderna suele perder de vista la humanidad del paciente y, al reducir la salud a una función mecánica, pierde la capacidad de tratar con el fenómeno de la curación.

A pesar de que todos los médicos saben que la curación es un aspecto esencial de toda la medicina, el fenómeno se considera fuera del esquema científico; el término “sanador” o “curandero” despierta sospechas, y en las facultades de medicina no se discuten los conceptos de salud y curación.

Desde hace mucho tiempo, la curación ha sido practicada por los curanderos guiados por la sabiduría popular según la cual la enfermedad es un trastorno de toda la persona, que abarca el cuerpo del paciente y también su mente, la imagen que el paciente tiene de sí mismo, su dependencia del entorno físico y social y su relación con el cosmos y con los dioses. De hecho no existe tal división, ya que los curanderos siguen criterios holísticos y una gran variedad de técnicas terapéuticas. Teniendo en común el que nunca se limitan a los fenómenos puramente físicos, como es el caso del modelo biomédico.

Por medio de ritos y ceremonias tratan de influir en la mente del paciente, disipando el miedo, que siempre es un componente significativo de la enfermedad y ayudándolos a estimular los poderes de curación naturales que todos los organismos vivientes poseen. Estas ceremonias suelen implicar una intensa relación entre el curandero y el enfermo y a menudo se las interpreta en términos de fuerzas sobrenaturales que se canalizan a través del curandero. (Capra, 1998).

Es por ello, que los investigadores biomédicos tienden a rechazar este tipo de prácticas resistiéndose a admitir su efectividad.

Por otro lado, la medicina occidental toma el poder por parte de los hombres, dejando esta profesión única y exclusivamente para una élite médica masculina. Además en las facultades de medicina fomentan y suprimen todas las cualidades “maternales”, intuitivas y sensibles, sustituyéndolas por un enfoque racionalista, agresivo y competitivo.

Como la mayoría de los médicos son de sexo masculino, el papel paternal del médico fomenta y perpetúa las actitudes machistas de la medicina con respecto a las médicas y a las pacientes. (Capra, 1998).

En el largo desarrollo de la medicina científica, los médicos han adquirido fascinantes ideas sobre los mecanismos íntimos del cuerpo humano y han inventado una serie de tecnologías impresionantes por su complejidad y precisión. Sin embargo, a pesar de estos grandes adelantos –como se verá más adelante- de la medicina, hoy estamos asistiendo a una profunda crisis de la asistencia médica (Capra, 1998). Hoy en nuestros días, por ejemplo se habla de un 80% de las enfermedades en México son emocionales. Capra nos habla de un alarmante incremento del alcoholismo, de los crímenes violentos, de los accidentes y suicidios, todos ellos síntomas del malestar social. Del mismo modo, los graves problemas de salud que padecen los niños de hoy han de ser vistos como indicadores de malestar social, junto con el aumento del delito y del terrorismo político. ¿Esto es lo que nos ha dejado la Ciencia? ¿Cuál es la relación entre medicina y salud? ¿Hasta qué punto ha logrado la medicina occidental curar las enfermedades y aliviar el dolor y el sufrimiento?

En algunos casos, como en emergencias el modelo biomédico ha dado grandes triunfos. No obstante, dice Capra (1998), la enorme publicidad concedida a ciertos procedimientos médicos espectaculares –como la cirugía a corazón abierto y los trasplantes de órganos- con frecuencia nos hacen olvidar que en primer lugar muchos de estos pacientes no estarían hospitalizados si se hubiese insistido más rigurosamente en tomar medidas preventivas.

Thomas Mc Keown (citado en Capra, 1998) hace un acertado comentario acerca de las enfermedades crónicas degenerativas –enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes, etc.- y las describe justamente con el nombre de “males de la civilización”, ya que están íntimamente vinculadas al estrés, la alimentación rica en grasas y proteínas, el abuso de drogas, la vida sedentaria y la contaminación ambiental, que caracterizan la vida moderna.

Los médicos –en vez de cambiar esta estructura biomédica que les impide ver más allá- suelen resignarse a aceptar estas enfermedades como consecuencias inevitables del “desgaste normal” general para el que no existe curación posible. El público, en

contraste, está cada vez más descontento con el actual sistema de atención médica: se ha percatado de que sus costos exorbitantes no han mejorado de manera significativa la salud de las personas, y se queja de que los médicos se ocupan de las enfermedades pero no se interesan por los pacientes. (Capra, 1998).

A pesar que la psiquiatría surgió de la misma medicina en búsqueda de respuestas que los médicos no podían dar solución ni mucho menos comprender, ya que se ocupan únicamente del tratamiento del cuerpo. Ninguno de los dos ha encontrado las soluciones a las patologías mentales, ni mucho menos aceptar algunas verdades como por ejemplo el papel causativo del estrés y del estado emocional en el desarrollo de una enfermedad. Sólo en los últimos años los profesionales de la medicina han comenzado a admitir la importancia del estrés en el origen de una gran variedad de enfermedades, pero siguen prestando muy poca atención al achireconocido vínculo entre los estados emocionales y la enfermedad. (Capra, 1998).

### 1.2.3 El dolor y las enfermedades

*Mirando la televisión, uno podría suponer que vivimos acorralados,  
en peligro constante, rodeados por todos lados de gérmenes hambrientos,  
ávidos de carne humana, y que la tecnología química  
es nuestra única protección contra las infecciones  
y la muerte, al ser quien los extermina.  
Se nos enseña a pulverizar desinfectantes por todas partes...  
Vivimos en un mundo donde los microbios  
están siempre tratando de atacarnos,  
de desgarrarnos célula a célula, y sólo podemos seguir viviendo  
si nos mantenemos permanentemente en estado de alerta.*

*Lewis Thomas*

Un aspecto que –a mi parecer- es de gran relevancia es el tema del dolor. Ya que las personas tienen diversas maneras de tomarlo, existiendo alrededor de éste varios conceptos e ideas. Capra (1998) nos introduce al tema explicando que los investigadores ignoran la causa exacta del dolor y sólo tienen una idea aproximativa de los enlaces entre cuerpo y mente. De la misma manera que toda enfermedad tiene aspectos

psicológicos y físicos, también los tiene el dolor que suele estar relacionado con ella. En la práctica, muchas veces resulta imposible distinguir entre los orígenes físicos del dolor y sus orígenes psicológicos. Para entender el dolor y poder aliviarlo en el proceso de curación, tenemos que verlo dentro de un amplio contexto, teniendo en cuenta la actitud mental del paciente, sus esperanzas, su sistema de creencias, el apoyo emocional de su familia y de sus amigos, y muchos otros factores.

En vez de tratar al dolor de manera comprensiva, la medicina moderna, operando desde un esquema biomédico y parcial, intenta reducir el dolor a una indicación de una determinada disfunción fisiológica. La mayoría de las veces trata de negar y lo suprime con la ayuda de calmantes. (Capra, 1998).

Se debe de tomar en cuenta que el dolor es un llamado del cuerpo que indica que algo anda mal y si ese dolor es suprimido con algún medicamento, el cuerpo va a ver la forma de volver a llamar nuestra atención, si es necesario con un dolor mas intenso, siendo así una cadena de nunca acabar. Hasta que llega el momento en el cual ya no exista medicamento alguno que pueda controlar tan terribles dolores. Sin embargo todo esto se puede evitar, tomando en cuenta a esos pequeños dolores que nos dan. Mucha gente no ve este valor del dolor y maldicen y desean que el dolor no existiese, pero yo no me imagino un mundo sin dolor, no sabríamos si estamos enfermos, si vamos a morir, si tenemos algo grave... podríamos tener una infección muy fuerte de muelas, o una terrible gastritis, pero no podríamos curarnos, ya que ni siquiera sabríamos que tenemos algo.

Por otro lado, la enfermedad en el modelo biomédico es vista como un enemigo que se ha de vencer, y los científicos persiguen el ideal utópico de erradicar, en un futuro, todas las enfermedades mediante la aplicación de la investigación biomédica. Con una visión tan parcial es imposible que los médicos comprendan los sutiles aspectos psicológicos y espirituales de la enfermedad.

Hablando de aspectos psicológicos, según la visión biomédica, una persona no está enferma y, por consiguiente, no se justifica la asistencia médica, si no presenta las alteraciones estructurales o bioquímicas características de una enfermedad específica. Pero las experiencias clínicas han demostrado repetidas veces que alguien puede estar

malo sin tener ninguna enfermedad. La mitad de las personas que acuden a las consultas médicas lo hacen por quejas que no están ligadas a ningún trastorno fisiológico.

Esto tiene sus orígenes en la visión errónea de las bacterias como las principales causas de la enfermedad y no como manifestaciones sintomáticas de un trastorno fisiológico oculto. Los médicos se han dedicado generalmente a destruir las bacterias y no a buscar las raíces causales del trastorno. Han logrado suprimir y aliviar los síntomas, pero, al mismo tiempo, han causado nuevos daños al organismo. No cabe duda de que muchas clases de virus y bacterias relacionados con enfermedades suelen estar presentes en los tejidos de personas sanas sin causarles daño alguno. Solamente en circunstancias especiales, cuando disminuye la resistencia general del huésped, los microorganismos producen síntomas patológicos. (Capra, 1998).

De la gran población de bacterias que hay en la tierra, sólo un número insignificante es capaz de generar enfermedades en los organismos humanos, y estas enfermedades, por lo general, son destruidas a su debido tiempo por los mecanismos inmunizadores del organismo. (Capra, 1998).

#### 1.2.4 Ciencia y Tecnología aplicadas en la medicina

La ciencia y la tecnología médica han ideado métodos extremadamente complejos y precisos para extirpar o arreglar varias partes del cuerpo, e incluso para reemplazarlas por artefactos artificiales. Esto ha aliviado el sufrimiento y las molestias de muchísimas víctimas de enfermedades y accidentes, pero también ha contribuido a deformar la visión de la salud y de la asistencia médica de los profesionales de la medicina y del público en general. Por ejemplo los instrumentos de diagnóstico y de terapia manejados por este ejercicio de técnicos son el resultado de los últimos adelantos en el campo de la física, de la química, de la electrónica, de la informática y de otros campos relacionados con ellos. Entre estas herramientas figuran los analizadores de sangre y el escáner de tomografía las máquinas utilizadas en la diálisis renal, los marcapasos cardíacos, los equipos empleados en radioterapia y otras muchas máquinas muy complejas y extremadamente caras, pues algunas cuestan cerca de un millón de dólares. Como en otros campos, el uso de alta tecnología en medicina suele ser injustificado. La creciente dependencia de la asistencia médica con respecto a las tecnologías más complejas ha fomentado la tendencia a la especialización y ha reforzado el enfoque reduccionista de

los médicos, que tienden a concentrarse en una determinada parte del cuerpo y a olvidar que el paciente es una persona.

Además con la utilización de medicamentos se sabe que en las últimas décadas las reacciones negativas a los fármacos se han convertido en un problema de dimensiones alarmantes, causando cada año mucho dolor y considerables molestias a millones de personas.

En este sentido, es necesario conocer la diferencia entre el uso de drogas químicas y el de plantas medicinales. Las drogas preparadas en los modernos laboratorios farmacéuticos son muestras refinadas y concentradas de sustancias que aparecen naturalmente en las plantas. Estos extractos refinadísimos son menos eficaces y más peligrosos que los remedios en su estado original. Por otro lado, los extractos crudos de las mezclas herbarias también tienen ciertas propiedades bactericidas muy especiales: no destruyen las bacterias sino que les impiden multiplicarse, evitando la aparición de mutaciones y reduciendo la probabilidad de que se desarrollen ciertos tipos de bacterias resistentes a la medicación. Además, determinar la dosis de una planta medicinal es mucho menos problemático que fijar la de los fármacos químicos. Las mezclas de hierbas cuya efectividad ha sido probada empíricamente durante miles de años no necesitan cuantificarse con precisión a causa de sus efectos moderadores inherentes; basta con administrar una dosis aproximada de acuerdo con la edad, peso y estatura del paciente. Así pues, la ciencia moderna está revalorizando unos conocimientos empíricos que los curanderos de todas las culturas y tradiciones han ido transmitiendo de generación en generación. (Capra, 1998).



## **CAPÍTULO SEGUNDO. CONCEPCIÓN DE LA DIABETES MELLITUS A TRAVÉS DE LA MEDICINA ALÓPATA.**

### **2.1 Diabetes Mellitus: principal causa de muerte en el país.**

La diabetes mellitus constituye una de las principales causas de mortalidad en México. Su prevalencia se incrementó en forma significativa en las últimas décadas y hoy en día afecta alrededor del 8% de la población mayor a 20 años.

El tipo más común es la diabetes tipo 2. Su prevalencia aumenta conforme la edad y es más frecuente en sujetos con dislipidemias y antecedentes familiares de diabetes, en México uno de cada cuatro individuos mayores de 50 años tiene diabetes. Un gran porcentaje de las personas que la padecen alrededor del 30 al 40%, no se sabe diabético porque no ha acudido con algún médico ni se ha realizado estudios de glucosa en sangre.

El caso de la diabetes tipo 1 o diabetes mellitus insulino dependiente es mucho menos común, y en México constituye alrededor de 1 a 2% de todos los casos de diabetes. Suele diagnosticarse en la infancia o en la adolescencia. (Lerman, 1998). Este tipo de diabetes ocurre en aproximadamente 10% de todos los pacientes con diabetes mellitus, se puede manifestar a cualquier edad (aunque es más común en niños y adultos jóvenes) su incidencia anual se calcula en 12 a 14 casos por cada 100 000 personas menores de 20 años sin preferencia alguna por hombres o mujeres. El 90% de los casos se da entre los 9 y 12 años de edad, el riesgo de que se presente la diabetes tipo 1 en la población general es de 0.4% y se incrementa con la presencia de factores de riesgo y susceptibilidad genética. (Arreola s/a).

En México, según datos de la Secretaría de Salud<sup>1</sup> la principal causa de mortalidad en el país en el 2001, fue de diabetes mellitus. En los niños (as) de 5 a 14 años fue la 20<sup>a</sup> causa de muerte. En personas de 15 a 64 años fue la principal causa y de 65 años a más, fue la segunda causa de muerte. En cuanto al género, en las mujeres fue la primera causa y en los hombres la segunda. El Distrito Federal, Estado de México y Veracruz, fueron los estados que tuvieron más mortandad por diabetes mellitus que en otros estados.

---

<sup>1</sup> Sin autor (2004, febrero) Principales causas de mortalidad general, 2001. Nacional. [www.salud.gob.mx](http://www.salud.gob.mx)

Como se acaba de observar, son muchas las personas que padecen diabetes y todas ellas para controlar su nivel de azúcar en la sangre, deben de llevar una medicación y una dieta especial. Hoy en día, a pesar de la “alta” tecnología y de la “calidad” y “confiabilidad” de la ciencia no se han encontrado curas para la diabetes ni para alguna enfermedad crónico degenerativa. Lo único lo que se hace, es mantener a la persona como sea viva, no importando que para ello se le den cada vez más medicamentos que controlan el dolor y no importando también que la persona padezca una lenta y cruel agonía hasta su muerte. Para no hacer su vida tan triste y sin “sabor”, ya que a muchas personas diabéticas se les dificulta llevar un régimen alimenticio en especial si se les exige renunciar a productos que son del agrado de todos. Así, con frecuencia quebrantan las indicaciones médicas dándose sus "gustitos", que en el largo plazo terminan mermando su salud. Para ello y aprovechándose de su mal, los mercados capitalistas han sacado a la venta una gran cantidad de productos que mantienen “contentas y satisfechas” a las personas diabéticas. Productos que van desde antojos y postres (dulces, galletas, gelatinas, flanes, bizcochos) hasta comida y líquidos (productos para preparar bebidas refrescantes en sabores de limón, horchata, tamarindo, naranja y uva; así como el vino especial para diabéticos). Además de lo que representa, el hecho de querer mantener contenta a la persona enferma con productos especiales, en lugar de darle una mejor y verdadera calidad de vida; el costo de dichos productos alimenticios es poco asequible.<sup>2</sup>

No es posible, cómo se puede vender hasta con el dolor y la enfermedad de las personas. Todos conocemos y recordamos a aquel familiar: el abuelito, la tía, el papá, la mamá, el hermano, que murieron a causa de esta enfermedad o aquellos que siguen en nuestras casas sufriendo, todo lo que la diabetes afecta al cuerpo. Conocemos claramente el sufrimiento de una enfermedad, hemos buscado la cura y la salud a lo largo de tantos años, y sin embargo no ha habido respuesta alguna a nuestras solicitudes: vemos morir a nuestros allegados lentamente y con mucho dolor. ¿Queremos morir igual? ¿queremos pasar por la misma agonía? ¿nos conformaremos consumiendo “productos especiales”? Yo no, ni tampoco quiero que mi papá diabético sufra largos años antes de morir. Es por eso, que he buscado alternativas para la calidad de vida de las personas y sobre todo para tener una muerte digna. De esta manera, la finalidad de este trabajo de tesis es entender desde otra perspectiva la vida y la construcción de la enfermedad en el cuerpo

---

<sup>2</sup> Basta con ir a cualquier tienda de autoservicio y ver los productos especiales para diabéticos. También los productos son vendidos en tiendas naturistas y por internet a un precio sumamente elevado. Para mayor información puede consultar la página en internet: [www.diabeticos.com](http://www.diabeticos.com)

de la persona, tratando de aproximarse por lo menos, a una alternativa, a una forma de vida diferente, para llegar a tener una mejor calidad de vida estando en equilibrio con el cuerpo, la mente, el espíritu, la naturaleza y los demás y así morir en paz y en armonía.

No obstante, en este momento es de suma importancia conocer la mirada con la cual, los médicos alópatas observan a los enfermos de diabetes y su manera de tratarlos, ya que finalmente la gran mayoría de las personas son tratadas por la medicina alópata. Conocer la manera como la medicina moderna trata una enfermedad, nos dará pautas para entender porque la gente está cada día más descontenta con este tipo de tratamiento. Usted lectora o lector entenderá al finalizar este capítulo, porque puedo afirmar que la gran mayoría de los médicos ven y tratan al enfermo como un objeto, de manera tan racional que olvidan la humanidad del paciente. Únicamente una persona especializada podrá comprender de manera precisa todos los conceptos y referencias que a continuación describiré sin que se le haga tediosa la lectura. Haciendo esta aclaración continúo con los siguientes apartados del capítulo, en los cuales basándome en diversas obras y autores de la ciencia médica detallo qué es la enfermedad de la Diabetes Mellitus.

## 2.2 Definición

En 1989 se aceptó que el término de diabetes mellitus, más que a una sola enfermedad, describe a un grupo de enfermedades en las que el común denominador es la hipoglucemia. En la mayoría de los casos la causa era considerada desconocida de modo que la clasificación de ese año de la diabetes mellitus se fundamentaba más en criterios epidemiológicos y fisiopatológicos que en etiológicos. Hasta ese año (1989) se reconocían cuatro clases de diabetes, que son:

- Diabetes mellitus tipo 1 (dependiente de la insulina).
- Diabetes mellitus tipo 2 (no dependiente de la insulina asociada o no con la obesidad.)
- Diabetes gestacional.
- Diabetes mellitus secundaria (intolerancia a la glucosa ) a:
  - Enfermedad pancreática.
  - Disendocrinia (cushing, tirotoxicosis, etc.)
  - Anormalidad del receptor de insulina (acantosis).

## Trastornos genéticos.

Independientemente de su causa, el término diabetes mellitus se aplicaba a los sujetos que tienen hipoglucemia de ayuno o una respuesta anormal a la prueba de tolerancia a la glucosa y se dividía a su vez en subclases con ciertas características clínicas y la necesidad de requerir insulina para su control, o de no requerirla. (Zárate, 1989).

No obstante, esta concepción a cambiado a través de estos últimos años, la diabetes es considerada un síndrome clínico que resulta de la secreción deficiente de insulina. Esta deficiencia puede ser absoluta o relativa; es absoluta cuando la secreción de insulina es menor de lo normal y es relativa cuando no se satisface el aumento en la demanda de insulina en condiciones en que la acción de la hormona está disminuida. Los mecanismos patógenos que producen diabetes van desde la destrucción autoinmunitaria de las células beta (en cuyo caso hay deficiencia absoluta de insulina) hasta situaciones donde se observa resistencia a la insulina (en este caso la deficiencia de insulina es relativa). La diabetes mellitus es el resultado de un proceso autoinmunitario que se relaciona con predisposición genética y se desencadena por factores ambientales, que hasta ahora se desconocen, o bien puede obedecer a disminución de la sensibilidad a la acción de la insulina. (Ríos y Rull, 1998).

Islas (1999) considera que cualquier trastorno que produzca elevación de la glucosa plasmática después de ayuno tiende a denominarse diabetes mellitus. La diabetes es una enfermedad determinada genéticamente en la que el sujeto que la padece tiene alteraciones del metabolismo de carbohidratos, grasa y proteínas junto con una relativa o absoluta deficiencia en la secreción de insulina y con grados variables de resistencia a ésta.

Cuando la enfermedad alcanza pleno desarrollo se caracteriza por hiperglucemia en ayunas y en la mayoría de pacientes con larga evolución de la enfermedad, por complicaciones microangiopáticas en especial renales y oculares, así como macroangiopatía con afección de arterias coronarias, enfermedad vascular periférica y neuropatía.

Las complicaciones crónicas de la enfermedad son consecuencia del metabolismo anormal tanto de la glucosa como de las proteínas y lípidos. A largo plazo la hipoglucemia resulta en daño de los nervios (neuropatía) y de los vasos pequeños

(microangiopatía) tanto de la retina (retinopatía) como de los glomérulos renales (nefropatía). A la larga el mal control de la diabetes, también resulta en un proceso aterógeno acelerado (macroangiopatía) que puede afectar las arterias coronarias, cerebrales y periféricas; de estas últimas se afectan sobre todo las de las extremidades inferiores. (Ríos y Rull, 1998).

En caso de la diabetes tipo uno la mayor parte de los casos se relacionan con marcadores de destrucción inmunitaria de la célula beta incluyendo anticuerpos antiinsulina, autoanticuerpos contra insulina, autoanticuerpos contra la descarboxilasa del ácido glutámico y autoanticuerpos contra fosfatasa de tirosina IA-2, IA-2B. Por lo menos uno o más de estos anticuerpos están presentes en 80-90% de los pacientes cuando muestran hiperglucemia de ayuno, en los casos en donde estos hallazgos no se pueden demostrar debe emplearse la clasificación de tipo uno idiopática.

La denominada tipo dos es el tipo más prevalente de diabetes y es resultado de la resistencia a la insulina con un defecto en su secreción.

Dentro de este tipo, está la tipo dos con predominio de la resistencia a la insulina que inicia en la edad adulta y que presenta una relativa deficiencia de insulina más que absoluta.

La cetoacidosis no es un acontecimiento frecuente en la diabetes tipo dos pero cuando se presenta expresa a enfermedades subyacentes, como infecciones graves. La diabetes tipo dos a menudo pasa desapercibida durante mucho tiempo antes que la hipoglucemia se haga evidente.

El riesgo de desarrollar este tipo se incrementa con la edad, obesidad, y con la pérdida de actividad física, esto ocurre más frecuentemente en mujeres con diabetes gestacional y en individuos con hipertensión arterial e hiperlipidemia con variaciones en diferentes grupos étnicos. (Islas, 1999).

Por otro lado, la diabetes mellitus, principalmente la tipo 1 está catalogada como un padecimiento autoinmunitario crónico y se a relacionado con herencia poligénica, con un gen mayor presente en el HLA DQ localizado en el cromosoma 6 y con HLA DR3 y DR4. Existen varias teorías para explicar la DM-1 una de ellas postula que es desencadenada por una infección por virus coxsackie B4 y EMC-D e inclusive enterovirus, otra teoría invoca la exposición de las proteínas de vaca, que da como resultado un proceso autoinmunitario directo contra las células beta. Resulta interesante

considerar que la DM-1 actualmente está considerada como una enfermedad con comportamiento inmunosupresivo, con un riesgo mayor para desarrollar infecciones. La diabetes mellitus tipo 1 se considera una enfermedad autoinmunitaria mediada por la destrucción organoespecífica de las células beta de los islotes de Langerhans. (Arreola, s/a).

## 2.3 Clasificación Etiológica

### I. Diabetes tipo 1

- A) Autoinmunitaria.
- B) Idiopática.

### II. Diabetes tipo 2

### III. Otros tipos específicos

- A) Defectos genéticos de la función de la célula beta.
  - 1. Cromosoma 12 HNF 1 alfa (antes MODY 3).
  - 2. Cromosoma 7 glucocinasa (antes MODY 2).
  - 3. Cromosoma 20 HNF 4 alfa (antes MODY 1)
- 4. DNA mitocondrial.
- 5. Otros
  
- B) Defectos genéticos de la acción de insulina.
  - 1. Resistencia a la insulina tipo A.
  - 2. Leprechaunismo.
  - 3. Síndrome de Rabson Mendenhall
  - 4. Diabetes lipoatrófica.
  - 5. Otros.
- C) Enfermedades del páncreas exocrino.
  - 1. Pancreatitis.
  - 2. Traumatismo/pancreatectomía.
  - 3. Neoplasia.
  - 4. Fibrosis quística.
  - 5. Hemocromatosis.
  - 6. Pancreatopatía fibrocalculosa.
  - 7. Otros.

- D) Enfermedades endocrinas.
1. Acromegalia.
  2. Síndrome de Cushing.
  3. Glucagonoma.
  4. Feocromocitoma.
  5. Hipertiroidismo.
  6. Somatostatina.
  7. Aldosteronoma.
  8. Otros.
- E) Inducida por medicamentos o por sustancias químicas.
1. Vacor.
  2. Pentamidina.
  3. Acido Nicotínico.
  4. Glucocorticoides.
  5. Hormonas tiroideas.
  6. Diazóxido.
  7. Agonistas adrenérgicos beta.
  8. Tiacidas.
  9. Dillantin.
  10. Interferón alfa.
  11. Otros.
- F) Infecciones.
1. Rubéola congénita.
  2. Citomegalovirus.
  3. Otros.
- G) Formas poco comunes de diabetes mediada por alteraciones inmunológicas..
1. Síndrome del “hombre tieso”.
  2. Anticuerpos antirreceptor de insulina.
  3. Otros.
- H) Otros síndromes genéticos que en ocasiones se relacionan con diabetes.
1. Síndrome de Down.
  2. Síndrome de Klinefelter.

3. Síndrome de Turner.
4. Síndrome de Wolfram.
5. Ataxia de Friedreich.
6. Corea de Huntington.
7. Síndrome de Lawrence Moon Beidl.
8. Distrofia miotónica.
9. Porfiria.
10. Síndrome de Prader Willi.
11. Otros

#### IV. Diabetes Mellitus gestacional (GDM)

La diabetes tipo 1 abarca los casos que se deben a destrucción de las células beta del páncreas y con tendencia a la cetoacidosis. Esta forma incluye los casos que resultan de un proceso autoinmunitario y algunos en que la causa se desconoce.

La diabetes tipo 2 es la forma con mayor prevalencia y ocurre en individuos que tienen resistencia a la insulina más un defecto en la capacidad secretora de la misma. El espectro patógeno de esta clase de diabetes abarca desde los casos en que predomina la resistencia a la insulina, con un defecto hasta cierto punto menor en la secreción, hasta pacientes con defectos secretores y resistencia a la insulina de manera adicional.

El apartado que abarca otros tipos específicos de diabetes incluye siete subtipos.

- A) Defectos genéticos de la función de la célula beta.
- B) Defectos genéticos de la acción de la insulina.
- C) Enfermedades del páncreas exocrino.
- D) Enfermedades endocrinas.
- E) Diabetes inducida por sustancias químicas y medicamentos.
- F) Infecciones.
- G) Formas poco comunes de diabetes mediada por el sistema inmunológico.
- H) Otros síndromes genéticos que en ocasiones se relacionan con diabetes.

Existen tres fases evolutivas durante la historia natural de la diabetes.

- A) La de regulación normal de la glucosa.
- B) La de anomalía en la glucosa en ayunas o en la tolerancia a la glucosa.
- C) La de diabetes mellitus.

La normoglucemia es la característica más importante de la fase de regulación normal de la glucosa, esta normoglucemia se observa tanto en ayunas como después de administrar una carga de glucosa por vía oral o intravenosa.

En la fase que sigue puede observarse una concentración plasmática de glucosa en ayunas intermedia entre lo normal y el valor diagnóstico de diabetes o intolerancia a la glucosa.

En la fase de diabetes mellitus pueden distinguirse tres etapas.

1. No se requiere insulina.
2. Se necesita insulina para lograr un buen control glucémico.
3. La insulina es indispensable para la sobrevivencia del individuo.

Los cuatro tipos de diabetes pueden pasar por las tres fases evolutivas, (normoglucemia, intolerancia a la glucosa y diabetes.). (Ríos y Rull, 1988).

#### 2.4 Diabetes mellitus tipo 1

Aunque puede presentarse en cualquier edad, la DM tipo 1 aparece con mayor frecuencia en la infancia o la adolescencia y es el tipo predominante de DM que se diagnostica antes de la edad de 30 años. Este tipo de diabetes representa del 10 al 15% del total de casos de DM y se caracteriza clínicamente por hiperglucemia y tendencia a la CAD. El páncreas produce escasa o ninguna insulina.

Alrededor del 80% de los pacientes con DM tipo 1 tienen fenotipos HLA específicos asociados con anticuerpos detectables en el suero contra citoplasma de las células de los islotes y anticuerpos contra la superficie de esas células (los anticuerpos contra la decarboxilasa del ácido glutámico y contra la insulina se encuentran en similar proporción de casos).

En estos pacientes, la DM tipo 1 se debe a una destrucción selectiva, mediada por la inmunidad y condicionada genéticamente de >90% de las células beta secretoras de insulina. Los islotes pancreáticos presentan insulitis, que se caracteriza por una infiltración de linfocitos T acompañada con macrófagos y linfocitos B y con la pérdida de la mayoría de las células beta, sin afectación de las células alfa secretoras de glucagón. Se cree que los mecanismos inmunitarios mediados por células representan el principal papel en la destrucción de las células beta. Los anticuerpos presentes en el momento del diagnóstico suelen hacerse indetectables tras unos pocos años. Pueden ser

principalmente una respuesta a la destrucción de las células beta, pero algunos son citotóxicos para las células beta y pueden contribuir a su desaparición. La presentación clínica de la DM tipo 1 puede ocurrir en algunos pacientes años después del comienzo insidioso del proceso autoinmune subyacente. La detección selectiva de estos anticuerpos está incluida en numerosos estudios preventivos en curso.

En las poblaciones de raza blanca existe una fuerte asociación entre la DM tipo 1 diagnosticada antes de los 30 años y fenotipos HLA-D específicos (HLA-DR3, HLA-DR4 y HLA-DR3/HLA-DR4). Se cree que uno o más genes portadores de la susceptibilidad a la DM tipo I están localizados en el locus HLA-D o cerca de él en el cromosoma 6. Los alelos específicos HLA-DQ parecen estar más íntimamente relacionados con los riesgos de una DM tipo 1 o su protección frente a ésta que los antígenos HLA-D, y los datos indican que la susceptibilidad genética a la DM tipo 1 es probablemente poligénica. Sólo de un 10 a un 12% de los niños recién diagnosticados con DM tipo 1 tienen un familiar en primer grado con la enfermedad, y el porcentaje de concordancia para la DM tipo 1 en gemelos monocigotos es mayor o igual al 50%. Así pues, además del antecedente genético, los factores ambientales afectan a la presentación de la DM tipo 1. Esta clase de factores ambientales pueden ser virus (los virus de la rubéola congénita, la parotiditis y los virus Coxsackie B pueden provocar el desarrollo de una destrucción autoinmunitaria de células beta) y la exposición a la leche de vaca en lugar de la leche materna en la lactancia (una secuencia específica de la albúmina procedente de la leche de vaca puede presentar reacción cruzada con proteínas de los islotes). La geografía puede tener un papel en la exposición a la enfermedad, ya que la incidencia de DM tipo 1 es particularmente alta en Finlandia y Cerdeña. (Manual Merck, 1999).

## 2.5 Diabetes mellitus tipo 2

La DM tipo 2 suele ser el tipo de diabetes que se diagnostica en pacientes >30 años, pero también se presenta en niños y adolescentes. Se caracteriza clínicamente por hiperglucemia y resistencia a la insulina. Aunque muchos pacientes son tratados con dieta, ejercicio y fármacos orales, algunos necesitan insulina en forma intermitente o persistente para controlar la hiperglucemia sintomática y prevenir el CHHNC. El porcentaje de concordancia para la DM tipo 2 en gemelos monocigotos es >90%. La DM tipo 2 se asocia comúnmente con obesidad, especialmente de la mitad superior del

cuerpo (visceral/abdominal), y suele presentarse tras un período de ganancia de peso. El deterioro de la tolerancia a la glucosa asociado con el envejecimiento está estrechamente correlacionado con la ganancia de peso normal. Los pacientes con DM tipo 2 con obesidad visceral/abdominal pueden tener niveles de glucosa normales después de perder peso.

La DM tipo 2 forma parte del grupo heterogéneo de trastornos en los cuales la hiperglucemia se debe a un deterioro de la respuesta secretora insulínica a la glucosa y también a una disminución de la eficacia de la insulina en el estímulo de la captación de glucosa por el músculo esquelético y en la restricción de la producción hepática de glucosa (resistencia a la insulina). Por lo demás, la resistencia a la insulina es un hecho frecuente, y muchos pacientes con resistencia a la insulina no llegan a desarrollar una diabetes porque el organismo la compensa mediante un aumento conveniente de la secreción de insulina. La resistencia a la insulina en la variedad común de la DM tipo 2 no es el resultado de alteraciones genéticas en el receptor de insulina o el transportador de glucosa. Sin embargo, los efectos intracelulares posreceptor determinados genéticamente representan probablemente una función. La hiperinsulinemia resultante puede conducir a otros trastornos frecuentes, como obesidad (abdominal), hipertensión, hiperlipidemia y arteriopatía coronaria (síndrome de resistencia a la insulina).

Los factores genéticos parecen ser los principales determinantes de la aparición de la DM tipo 2, aunque no se ha demostrado asociación alguna entre la DM tipo 2 y fenotipos HLA específicos o anticuerpos citoplásmicos de las células de los islotes. (Una excepción es un subgrupo de adultos no obesos que tienen anticuerpos anticitoplásmicos de las células de los islotes detectables, los cuales son portadores de uno de los fenotipos HLA y pueden desarrollar con el tiempo una DM tipo 2.)

En la DM tipo 2, los islotes pancreáticos conservan una proporción de células beta en relación a las células beta que no se altera de una forma constante, y la masa de células beta normales parece estar conservada en la mayoría de los pacientes. En la autopsia de un alto porcentaje de pacientes con DM tipo 2 se encuentra un amiloide en los islotes pancreáticos producido por el depósito de amilina, pero su relación con la patogenia de la DM tipo 2 no está bien establecida.

La hiperglucemia puede ser no sólo una consecuencia, sino también una causa de un mayor deterioro de la tolerancia a la glucosa en el paciente diabético (toxicidad de la

glucosa), porque la hiperglucemia reduce la sensibilidad a la insulina y eleva la producción de glucosa en el hígado. Una vez que mejora el control metabólico del paciente, la dosis de insulina o de fármaco hipoglucemiante se puede reducir generalmente. (Manual Merk, 1999).

## 2.6 Otros tipos de diabetes mellitus

- Algunos casos de DM tipo 2 se producen en adolescentes jóvenes no obesos (diabetes de inicio en la madurez en personas jóvenes, en inglés *maturity-onset diabetes of the young* o MODY) con una herencia autosómica dominante. Muchas familias con MODY tienen una mutación en el gen de la glucocinasa. En estos pacientes se han demostrado alteraciones en la secreción de insulina y en la regulación de la glucosa hepática.
- Insulinopatías. Algunos casos raros de DM, con las características de la DM tipo 2, son el resultado de una transmisión heterocigótica de un gen defectuoso que conduce a la secreción de una insulina que no se une normalmente al receptor insulínico. Estos pacientes tienen niveles de insulina inmunorreactiva plasmática considerablemente elevados, asociados con respuestas de la glucosa plasmática a la insulina exógena normales.
- Diabetes atribuida a una enfermedad pancreática. La pancreatitis crónica, particularmente en los alcohólicos, se asocia a menudo a diabetes. Estos pacientes pierden tanto islotes secretores de insulina como islotes secretores de glucagón. En consecuencia pueden estar moderadamente hiperglucémicos y sensibles a dosis bajas de insulina. Dada la falta de una contrarregulación efectiva (insulina exógena que no es antagonizada por el glucagón) padecen a menudo de una rápida aparición de hipoglucemia. En Asia, África y el Caribe se observa con frecuencia DM en pacientes jóvenes intensamente malnutridos con una grave deficiencia de proteínas y una enfermedad pancreática; estos pacientes no tienen tendencia a la CAD, pero pueden necesitar insulina.

- Diabetes asociada a otras enfermedades endocrinas. La DM tipo 2 puede ser secundaria a síndrome de Cushing, acromegalia, feocromocitoma, glucagonoma, aldosteronismo primario o somatostatina. La mayoría de estos trastornos se asocian a resistencia a la insulina periférica o hepática. Muchos pacientes se harán diabéticos en cuanto disminuya también la secreción de insulina. La prevalencia de la DM tipo 1 es mayor en ciertas enfermedades endocrinas autoinmunitarias, por ejemplo, enfermedad de Graves, tiroiditis de Hashimoto y enfermedad de Addison idiopática. (Manual Merk, 1999).
- Diabetes resistente a la insulina asociada a la acantosis nigricans (síndromes de resistencia a la insulina tipos A y B). Existen dos raros síndromes debidos a una notable resistencia a la insulina en el receptor insulínico asociados a la acantosis nigricans. La acantosis nigricans es una hiperpigmentación aterciopelada del cuello, las axilas y la ingle y probablemente es la manifestación cutánea de una hiperinsulinemia intensa y crónica. El tipo A se debe a alteraciones genéticas en el receptor insulínico. El tipo B es producido por anticuerpos circulantes contra el receptor insulínico y puede asociarse con otras manifestaciones de enfermedad autoinmunitaria.
- Diabetes lipotrófica. Es éste un raro síndrome en el cual la DM resistente a la insulina se asocia con una desaparición simétrica extensa o prácticamente completa del tejido adiposo subcutáneo. Se ha relacionado con alteraciones genéticas en el receptor de insulina. (Manual Merk, 1999).

## 2.7 Factores de riesgo en la ocurrencia de la diabetes mellitus

Los factores de riesgo son la probabilidad que tiene un individuo o una población de enfermarse si se expone a dicho factor. Los factores de riesgo no solo se relacionan con la etiología de la enfermedad, sino también se refieren a aquellos factores que modifican su presentación o factores pronósticos. En el caso particular de la diabetes mellitus algunos factores participan en la génesis del padecimiento, pero su persistencia contribuye al mal pronóstico de la enfermedad.

- Edad y sexo. La mayoría de los estudios muestra que la incidencia de la diabetes mellitus aumenta con la edad.
- Raza. En cuanto a la DMNID la incidencia es un poco mayor en los blancos, mientras la ocurrencia de DMNID es mayor en la población negra o de ascendencia hispana. En cuanto a la diabetes gestacional no parece haber diferenciación en cuanto a raza.
- Obesidad. La obesidad es tal vez uno de los factores de riesgo más significativos para el desarrollo de la DMNID, cerca de dos terceras partes de los diabéticos son obesos al momento del diagnóstico. Por su parte las mujeres obesas en todos los grupos de edad, tienen un riesgo dos veces mayor de desarrollar diabetes gestacional que las mujeres normales.
- Lípidos plasmáticos
- Tensión arterial
- Enfermedad vascular periférica
- Agentes químicos y otros fármacos
- Otros factores de riesgo metabólico
- Factores de riesgo relacionados con el estilo de vida
- Actividad física
- Dieta
- Resistencia a la insulina e hiperinsulinemia (Islas, 1999).

## 2.8 Sintomatología

La DM tiene varias formas de presentación iniciales. La DM tipo 1 se presenta generalmente con hiperglucemia sintomática o CAD. La DM tipo 2 puede presentarse con hiperglucemia o CHHNC, pero se diagnostica con frecuencia en pacientes asintomáticos durante una exploración médica de rutina o cuando el paciente presenta manifestaciones clínicas de una complicación tardía.

Después del comienzo agudo de una DM tipo 1 suele existir una notable secreción de insulina. Los pacientes con una DM tipo 1 pueden disfrutar de un período de luna de

miel caracterizado por una larga fase de niveles de glucosa casi normales sin ningún tratamiento.

Hiperglucemia sintomática. Se produce poliuria seguida de polidipsia y pérdida de peso cuando los niveles elevados de glucosa plasmática causan una glucosuria intensa y una diuresis osmótica que conduce a deshidratación. La hiperglucemia puede causar también visión borrosa, fatiga y náuseas y llevar a diversas infecciones fúngicas y bacterianas. En la DM tipo 2, la hiperglucemia sintomática puede persistir días o semanas antes de que se busque atención médica; en las mujeres, la DM tipo 2 con hiperglucemia sintomática suele asociarse con prurito debido a candidiasis vaginal. (Manual Merk, 1999).

## 2.9 Diagnóstico

Hay tres formas posibles de establecer el diagnóstico de diabetes y en cada una de ellas éste debe confirmarse en un día subsecuente, así el diagnóstico puede hacerse si un individuo presenta en más de una ocasión:

1. Síntomas característicos de diabetes (poliuria, polidipsia, pérdida de peso). Con una concentración plasmática de glucosa igual o mayor de 200 mg. en una muestra aleatoria de sangre.
2. Concentración plasmática de glucosa en ayunas igual o mayor de 126 mg.
3. Glucemia en ayunas menor del valor diagnóstico, pero un valor de glucosa plasmática igual o mayor de 200 mg. Dos horas después de administrar por vía oral una carga de 75 gramos de glucosa.

Anormalidad de la glucemia en ayunas y anomalidad de la tolerancia a la glucosa (intolerancia a la glucosa) la nueva clasificación reconoce a un grupo de individuos que por su concentración de glucosa no cumplen los criterios para el diagnóstico de diabetes, pero cuyos valores de glucemia son demasiado altos para considerarlos normales.

Esta situación incluye a individuos con anomalidad de la glucemia en ayunas y a aquellos con anomalidad en la tolerancia a la glucosa. La primera situación o anomalidad de la glucemia en ayunas se define como una glucemia en ayunas igual o

mayor de 110 mg. Pero menor de 126 mg., mientras que la anormalidad en la tolerancia a la glucosa o intolerancia a la glucosa se define como una glucemia igual o mayor de 140 mg. Pero menor de 200 mg. Dos horas después de administrar 75 g. De glucosa por vía oral es decir en el valor de las dos horas de una curva de tolerancia oral de la glucosa.

La velocidad de destrucción de las células beta es muy variable y en general ocurre más rápido en niños y de manera más lenta en adultos, algunos pacientes en particular niños y adolescentes, pueden tener cetoacidosis como la primera manifestación de la enfermedad. Otros empiezan con una hiperglucemia leve o moderada.

En la diabetes tipo dos el páncreas es incapaz de mantener una producción adecuada de insulina ante una demanda que se incrementa por la disminución de la actividad biológica de la hormona, la disminución en la sensibilidad a la insulina afectan en diferentes grados el metabolismo de la glucosa y los lípidos sobre todo en los tejidos muscular hepático y adiposo.

Existen diferentes grados de resistencia a la insulina relacionada con diabetes mellitus y en algunos casos puede haber resistencia a la insulina con tolerancia normal a la glucosa esto último parece indicar que la resistencia a la insulina es un factor necesario pero no suficiente para la presentación de las diabetes. (Ríos y Rull, 1998).

Por otro lado Arreola (s/a) menciona que mediante un análisis de laboratorio que detecte la hipoglucemia cuya magnitud depende del grado de deficiencia de insulina de la glucogenólisis, de la gluconeogénesis, y de las calorías ingeridas en la dieta.

Existen otra pruebas auxiliares de laboratorio para establecer el diagnóstico de diabetes mellitus, entre ellas la hemoglobina glicada con sus variantes glicosilada y glucosilada, que tienen ventajas sobre la glucemia de ayuno posprandial de dos horas y sobre la prueba de tolerancia oral a la glucosa ya que no requieren ayuno ni preparación alguna.

En los pacientes asintomáticos, la DM se confirma cuando se cumple el criterio diagnóstico para la hiperglucemia en ayunas recomendado por el National Diabetes Data Group (NDDG): concentración de glucosa en plasma (o suero) menor o igual a 140 mg/dl (menor o igual a 7,77 mmol/l) después de una noche en ayunas en dos ocasiones en un adulto o un niño. Recientemente, la American Diabetes Association

recomienda que los niveles de glucosa plasmática en ayunas >126 mg/dl (>6,99 mmol/l) se consideren diagnósticos de DM.

Una prueba de tolerancia oral a la glucosa (PTOG) puede ser útil para diagnosticar la DM tipo II en pacientes cuya glucosa en ayunas está entre 115 y 140 mg/dl (6,38 y 7,77 mmol/l) y en los que están en una situación clínica que podría tener relación con una DM no diagnosticada (p. ej., polineuropatía, retinopatía). Por otra parte, diversos trastornos distintos de la DM, como el efecto de los fármacos, y el proceso de envejecimiento normal pueden causar anomalías en la PTOG.

El NDDG recomienda también criterios para el diagnóstico del deterioro de la tolerancia a la glucosa en los pacientes que no cumplen los criterios diagnósticos para la DM. Los pacientes con deterioro de la tolerancia a la glucosa pueden tener un mayor riesgo de hiperglucemia en ayunas o sintomática, pero en muchos casos el trastorno no progresa o remite. (Manual Merk, 1999).

Existe una forma de diabetes que se nombra diabetes gestacional, ésta se restringe a mujeres en quienes el inicio o diagnóstico de la diabetes ocurre durante el embarazo. El diagnóstico se establece cuando se observan síntomas característicos de la enfermedad y una concentración plasmática de glucosa igual o mayor de 200 mg. En una muestra aleatoria, cuando la concentración plasmática de glucosa en ayunas es igual o mayor de 126 mg. En ausencia de síntomas o mediante el uso de una CTOG.

Al término del embarazo es posible que la paciente regrese a un estado de tolerancia normal a la glucosa o bien permanezca con intolerancia a la glucosa o con diabetes. (Ríos y Rull, 1998).

## 2.10 Cuadro clínico y patogenia

El inicio clínico poliuría se debe a la hiperglucemia y glucosuria que secundariamente producen polidipsia, polifagia, fatiga, irritabilidad, pérdida de peso, a trastornos emocionales, visión borrosa, dolor de cabeza, o dolor abdominal, dificultad para respirar, náusea y diarrea o constipación. Es común que el paciente desarrolle deshidratación grave y cetoacidosis. (Arreola, s/a).

La diabetes tipo 2 es la manera más frecuente de diabetes y se caracteriza clínicamente por los siguientes rasgos:

- A) Alta frecuencia familiar.
- B) Aparición clínica relativamente tardía.
- C) Por lo general en personas adultas asociación estadística con obesidad e hipertensión.
- D) Factores ambientales y adquiridos.
- F) Defecto en la secreción de la insulina y su resistencia.

Una característica de la diabetes tipo 2 es que a pesar de que con frecuencia evoluciona con niveles normales o elevados de insulina plasmática, sus efectos a nivel celular no se manifiestan en forma proporcional, lo cual se conoce como resistencia a la insulina. Un mecanismo celular de la resistencia a la insulina en la diabetes tipo 2 se relaciona con las proteínas transportadoras de glucosa. La exposición de las células a la insulina da como resultado una translocación de las proteínas transportadoras de glucosa a partir de un depósito intracelular en los microsomas de baja densidad hacia la membrana celular, las células del paciente con diabetes tipo 2 tiene una disminución marcada de las proteínas transportadoras de glucosa, tanto en los microsomas de baja densidad como en la membrana celular. (Arreola, s/a).

## 2.11 Complicaciones Tardías

Las complicaciones tardías aparecen tras varios años de hiperglucemia mal controlada. Los niveles de glucosa están aumentados en todas las células, a excepción de donde existe una captación de glucosa mediada por la insulina (sobre todo en el músculo), produciéndose un aumento de la glicosilación y de la actividad de otras vías metabólicas, que puede ser causada por las complicaciones. La mayoría de las complicaciones microvasculares pueden retrasarse, prevenirse o incluso invertirse mediante un control estricto de la glucemia, es decir, consiguiendo niveles de glucosa en ayunas y posprandiales próximos a la normalidad, que se reflejan en concentraciones casi normales de hemoglobina glucosilada (Hb A<sub>1C</sub>). (Manual Merk, 1999).

Las complicaciones tardías de la diabetes mellitus son:

#### OJOS

- Retinopatía diabética.
- Cataratas.

.

#### RIÑÓN

- Glomeruloesclerosis intracapilar.
- Infecciones.
  - Pielonefritis.
  - Absceso perirrenal.
  - Necrosis papilar renal.
  - Necrosis tubular renal. (asociada a estudios con medio de contraste como urografía arteriografía)

#### SISTEMA NERVIOSO

- Neuropatía periférica.
  - Distal de predominio sensorial.
  - Motora.
  - Amiotrofia diabética (mononeuropatía múltiple).
- Neuropatía craneal.
  - Nervios craneales III, IV, VI, VII.
- Neuropatía anatómica.
  - Hipotensión postural.
  - Taquicardia en reposo.
  - Ausencia de sudación.
  - Neuropatía gastrointestinal.
    - Gastroparesia.
    - Diarrea del diabético.
  - Antonia vesical.
  - Impotencia.

## PIEL

- Dermopatía diabética.
- Necrobiosis lipoídica diabetorum.
- Candidiasis.
- Úlceras en piernas y pies.
  - Neurotrófica.
  - Isquémica.

## SISTEMA CARDIOVASCULAR.

- Enfermedad cardíaca.
  - Infarto al miocardio.
  - Cardiomiopatía
- Gangrena del pie.
  - Úlceras por isquemia.
  - Osteomielitis.

## HUESOS Y ARTICULACIONES.

- Contractura de Dupuytren.
- Articulación de Charcot.

## OTRAS

Los diabéticos tienen dos veces mayor riesgo de morir por cardioangiopatía que los no diabéticos, además la retinopatía diabética es la primera causa de ceguera en la población en general y la vasculopatía es la primera causa de amputación no traumática de las extremidades inferiores. La diabetes mellitus es la principal causa de invalidez en los países desarrollados, a través de la repercusión que tiene sobre funciones vitales como las del corazón, riñón, y sistema vascular. (Zárate, 1989).

Una enfermedad microvascular como la aterosclerosis puede producir síntomas de arteriopatía coronaria, claudicación, erosión de la piel e infecciones. Aunque la hiperglucemia puede acelerar la aterosclerosis, los muchos años de hiperinsulinemia que preceden a la aparición de la diabetes (con resistencia a la insulina) pueden representar el principal papel iniciador. Sigue siendo frecuente la amputación de un miembro inferior por vasculopatía periférica grave, claudicación intermitente y gangrena. El

antecedente de una retinopatía simple (las alteraciones iniciales de la retina que se observan en la exploración oftalmoscópica o en fotografías de la retina) no altera la visión de manera importante, pero puede evolucionar a edema macular o a una retinopatía proliferativa con desprendimiento o hemorragia de la retina, que pueden causar ceguera. Alrededor de un 85% del total de diabéticos desarrollan con el tiempo algún grado de retinopatía.

La nefropatía diabética aparece aproximadamente en 1/3 de los pacientes con DM tipo 1 y en un porcentaje menor de pacientes con DM tipo 2. En los primeros, la TFG puede aumentar inicialmente con la hiperglucemia. Tras unos 5 años de padecer una DM tipo 1 puede presentarse una albuminuria clínicamente detectable (menor o igual a 300 mg/l) que no tiene explicación por otra enfermedad del tracto urinario. La albúmina anuncia una disminución progresiva de la TFG con una alta probabilidad de desarrollar una nefropatía de fase terminal en 3 a 20 años (mediana, 10 años). La albuminuria es casi 2,5 veces más alta en los pacientes con DM tipo 1 con PA diastólica >90 mm Hg que en los que tienen PA diastólica <70 mm Hg. Por consiguiente, tanto la hiperglucemia como la hipertensión aceleran la evolución a la nefropatía en fase terminal. La nefropatía diabética suele ser asintomática hasta que se desarrolla la nefropatía en fase terminal, pero puede originar un síndrome nefrótico. La albuminuria y la nefropatía pueden prevenirse o retrasarse con el captopril, un inhibidor de la ECA. A la vez que un tratamiento enérgico de la hipertensión evita el deterioro de la función renal, los inhibidores de la ECA han demostrado sumar beneficios sobre otras clases de antihipertensivos. De hecho, los inhibidores de la ECA evitan la proteinuria en diabéticos hipertensos y no hipertensos. Datos recientes indican que esos fármacos también previenen la retinopatía.

La neuropatía diabética se presenta frecuentemente como una polineuropatía distal, simétrica, de predominio sensitivo que causa déficit sensitivos que se inician y suelen caracterizarse por una distribución en "calcetines y guantes". La polineuropatía diabética puede causar entumecimiento, hormigueos y parestesias en las extremidades y, con menor frecuencia, dolor e hiperestesia intensa y debilitante de localización profunda. Los reflejos aquileos suelen estar disminuidos o abolidos. Es preciso descartar otras causas de polineuropatía. Las mononeuropatías dolorosas y agudas que afectan a los pares craneales III, IV y VI, así como a otros nervios, como el femoral, pueden aumentar en semanas o meses, se presentan con mayor frecuencia en los diabéticos de edad avanzada y se atribuyen a infartos nerviosos. La neuropatía del sistema autónomo

se presenta principalmente en diabéticos con polineuropatía y puede causar hipotensión postural, trastornos de la sudación, impotencia y eyaculación retrógrada en los varones, deterioro de la función vesical, retardo del vaciamiento gástrico (a veces con un síndrome posgastrectomía), disfunción esofágica, estreñimiento o diarrea y diarrea nocturna. La disminución de la frecuencia cardíaca en respuesta a la maniobra de Valsalva, o al pasar a la bipedestación, y la ausencia de variación de la frecuencia cardíaca durante la ventilación profunda son signos de neuropatía autonómica en los diabéticos.

Las úlceras de los pies y los problemas articulares son causas importantes de patología en la DM. La principal causa predisponente es la polineuropatía diabética; la denervación sensitiva dificulta la percepción de los traumatismos por causas tan comunes como los zapatos mal ajustados o las piedrecillas. Las alteraciones de la sensibilidad propioceptiva conducen a un modo anormal de soportar el peso y a veces al desarrollo de articulaciones de Charcot.

El riesgo de infección por hongos y bacterias aumenta debido a la disminución de la inmunidad celular causada por la hiperglucemia y los déficit circulatorios originados por la hiperglucemia crónica. Son muy frecuentes las infecciones cutáneas periféricas y las aftas orales y vaginales. El proceso inicial puede ser una infección micótica que lleva a lesiones interdigitales, grietas, fisuras y ulceraciones exudativas que facilitan una invasión bacteriana secundaria. Muchas veces los pacientes con úlceras de pie infectadas no sienten dolor a causa de la neuropatía y no tienen síntomas sistémicos hasta una fase posterior con una evolución desatendida. Las úlceras profundas, y en especial las úlceras asociadas con algún grado detectable de celulitis, exigen hospitalización inmediata, dado que puede aparecer toxicidad sistémica e incapacidad permanente. Debe descartarse la osteomielitis mediante gammagrafía ósea. El desbridamiento quirúrgico temprano es una parte esencial del tratamiento, pero a veces es imprescindible la amputación. (Manual Merk, 1999).

#### 2.11.1 Infecciones más comunes

Las infecciones producidas por *Staphylococcus aureus* se presentan frecuentemente en estas personas diabéticas, su alta incidencia se atribuye al elevado índice de colonización encontrado en piel y mucosas en pacientes que en forma regular utilizan inyección de insulina en comparación con los que emplean hipoglucemiantes orales,

también se encontró que los pacientes diabéticos con pobre control de glucosa tienen índices más elevados de colonización.

- Bacterimia

El problema fundamental de la asociación de diabetes mellitus con bacterimia, es que puede constituir un factor de riesgo para desarrollar otro foco metastásico a diferente nivel, con mucho más frecuencia que en los pacientes no diabéticos. En los pacientes con úlceras de miembros inferiores principalmente las neuropáticas de los pies, y que crónicamente se encuentren infectados o con infección agudizada.

- Fascitis necrosante.

Infección de tejidos profundos, progresiva, que produce trombosis y necrosis, constituye una urgencia médica por su elevada mortalidad

- Gangrena de Fournier.

Se inicia con un ataque al estado general y dolor a nivel escrotal, si progresa sin diagnóstico en cinco días el paciente se puede encontrar séptico.

- Otras infecciones específicas.

Mucormicosis, extremidades inferiores, vías urinarias (más comunes en el paciente diabético).

- Infecciones respiratorias.

Los mecanismos por los cuales el paciente diabético tiene mayor predisposición a infección de vías respiratorias bajas no están totalmente explicados, sin embargo la mayor morbilidad y mortalidad pueden guardar relación con los defectos en la respuesta inmunitaria, así como con la coexistencia de desnutrición, insuficiencia vascular y patología cardiovascular e insuficiencia renal. La neumonía resulta de la disfunción a cualquier nivel de las defensas del huésped.

- Infecciones bucales.  
Factores de riesgo, pobre higiene, el efecto del tabaquismo, la hiperglucemia en pacientes insulino dependientes como en los no dependientes de insulina.
- Infecciones de cabeza y cuello.  
Como son la celulitis orbitaria, sinusitis crónica por *seudomonas* o *Aspergillus*, y angina de Ludwig. (Arreola, s/a).

#### 2.11.2 Enfermedades relacionadas con la DM

- Cetoacidosis diabética. Acidosis metabólica por acumulación de cuerpos cetónicos debida a niveles de insulina intensamente disminuidos.

La cetoacidosis diabética (CAD) se debe a una disponibilidad de insulina claramente deficiente, que causa una transición desde la oxidación y el metabolismo de la glucosa a la oxidación y el metabolismo de los lípidos (v. más adelante). En los pacientes con DM tipo I, la CAD es desencadenada comúnmente por una omisión del tratamiento insulínico o una infección aguda, un traumatismo o un infarto que hacen insuficiente el tratamiento insulínico habitual. Aunque los pacientes con DM tipo II tienen raras veces CAD, muchos de ellos pueden tener formación de cuerpos cetónicos y acidosis (habitualmente leve) causados por una disminución de la ingesta de alimento y una notable disminución de la secreción de insulina debida a la hiperglucemia intensa y crónica (toxicidad de la glucosa). Estos pacientes no suelen necesitar insulina una vez corregido el episodio metabólico agudo.

- Cetoacidosis alcohólica. Cetoacidosis que va acompañada con hiperglucemia leve y ausencia de un nivel de alcoholemia elevado.

Este síndrome se atribuye a los efectos combinados de la abstinencia alcohólica y la inanición sobre la secreción endógena de insulina y sobre los estímulos que aumentan la liberación de ácidos grasos libres (AGL) y a la cetogénesis en pacientes que tienen probablemente un deterioro subyacente de la secreción de insulina. Algunos alcohólicos crónicos están predispuestos a episodios de vómitos intensos y dolor abdominal.

La historia característica es la de una borrachera que termina en vómitos y está causada por la interrupción de la ingestión de alcohol o alimentos durante 24 h. Durante este período de inanición los vómitos continúan y aparece dolor abdominal intenso, lo que induce al paciente a buscar asistencia médica. El grado de hiperglucemia (p. ej., glucosa plasmática <150 mg/dl [ $<8,33$  mmol/l]) convierte claramente en improbable una CAD. Se encuentran signos de pancreatitis en la mayoría de los pacientes y muchos presentan un deterioro de la tolerancia a la glucosa o DM tipo II tras la recuperación del episodio agudo. El tratamiento se inicia con una infusión i.v. de glucosa al 5% en solución de cloruro sódico al 0,9% con adición de tiamina y otras vitaminas hidrosolubles. La cetoacidosis y los síntomas GI suelen responder con rapidez. (El uso de insulina es adecuado en los pacientes en quienes existe cualquier duda de una CAD atípica.)

- Coma hiperglucémico hiperosmolar no cetósico. Síndrome caracterizado por hiperglucemia, deshidratación extrema e hiperosmolaridad plasmática que conducen a un deterioro de la conciencia, acompañado a veces con convulsiones.

El coma hiperglucémico hiperosmolar no cetósico (CHHNC) es una complicación de la DM tipo II y tiene una tasa de mortalidad superior al 50%. Suele presentarse tras un período de hiperglucemia sintomática en el cual la ingesta de líquido es insuficiente para prevenir la deshidratación extrema producida por la diuresis osmótica inducida por la hiperglucemia. El factor desencadenante puede ser la coexistencia de una infección aguda o alguna otra circunstancia (p. ej., paciente anciano que vive solo).

- Hipoglucemia. Nivel de glucosa plasmática anormalmente bajo que conduce a síntomas de estimulación del sistema nervioso simpático o de disfunción del SNC. (Manual Merk, 1999).

## 2.12 Tratamiento y sus complicaciones

El tratamiento tiene que ser individualizado y debe modificarse cuando las circunstancias hagan inaceptable cualquier riesgo de hipoglucemia (p. ej., en pacientes con una esperanza de vida corta y en los que padecen una enfermedad cerebrovascular o cardíaca) o cuando el paciente presenta un mayor riesgo de hipoglucemia (p. ej., en los pacientes indisciplinados o que padecen una neuropatía del sistema nervioso autónomo).(Manual Merk, 1999).

El tratamiento se basa en la administración de insulina, la aplicación de planes de alimentación y actividad física individualizados el entrenamiento para la automedición de la glucosa capilar y su interpretación, la educación que se proporcione tanto al paciente como al medio familiar y del apoyo psicológico.(Arreola, s/a).

Algunas consideraciones generales y los tratamientos más comunes para la DM son los siguientes:

- Dieta. Para conseguir una reducción de peso es de gran importancia en pacientes con sobrepeso con DM tipo 2. Si no se logra una mejoría de la hiperglucemia mediante la dieta, debe iniciarse una prueba con un fármaco oral.
- La educación del paciente, junto con la dieta y el ejercicio, es esencial para asegurar la eficacia del tratamiento prescrito, para identificar los signos que exigen buscar atención médica inmediata y para cuidar adecuadamente los pies. En cada visita médica debe valorarse al paciente en busca de síntomas o signos de complicaciones, incluyendo una revisión de los pies y los pulsos periféricos y la sensibilidad en pies y piernas, y una prueba de albuminuria. La evaluación periódica de laboratorio incluye un perfil lipídico, niveles de BUN y creatinina en suero, ECG y una evaluación oftalmológica completa anual.
- Dado que los diabéticos tienen un aumento de riesgo de insuficiencia renal aguda, las exploraciones radiológicas que requieren la inyección i.v. de medios de contraste deben llevarse a cabo sólo si son absolutamente imprescindibles y sólo si el paciente está bien hidratado.
- La hipercolesterolemia o la hipertensión aumentan los riesgos de complicaciones tardías específicas y requieren atención especial y un tratamiento adecuado. Aunque los bloqueantes beta-adrenérgicos (p. ej., el propranolol) se pueden utilizar inocuamente en la mayoría de los diabéticos, estos fármacos pueden enmascarar los síntomas beta-adrenérgicos de la hipoglucemia inducida por la insulina y pueden dificultar la respuesta contrarreguladora normal. Por ello, los inhibidores de la ECA y los antagonistas del calcio suelen ser los fármacos de elección.

- Monitorización de la glucosa plasmática. Todos los pacientes deben aprender a vigilar la glucosa por sí mismos, y a los pacientes en tratamiento insulínico se les debe enseñar a ajustar sus dosis de insulina en consecuencia. Los niveles de glucosa pueden explorarse con analizadores domésticos de uso fácil que utilizan una gota de sangre del pulpejo de un dedo. Para obtener la muestra de sangre del extremo del dedo se recomienda una lanceta accionada por un resorte. La frecuencia de la determinación se decide individualmente. Los pacientes diabéticos en tratamiento insulínico teóricamente deben medir su glucosa plasmática diariamente antes de las comidas, 1 o 2 h después de comer y al acostarse. Sin embargo, en la práctica pueden obtenerse de dos a cuatro medidas al día en momentos diferentes, de modo que pueda hacerse una valoración global aproximadamente tras una semana de tratamiento.
- La mayoría de los médicos determinan periódicamente la hemoglobina glucosilada (HbA<sub>1C</sub>) para valorar el control de la glucosa plasmática durante el mes a los 3 meses precedentes. La HbA<sub>1C</sub> es el producto estable de la glucosilación no enzimática de la cadena beta de la hemoglobina por la glucosa plasmática y se forma a velocidades que aumentan con los niveles crecientes de glucosa plasmática. En la mayoría de los laboratorios, el nivel normal de HbA<sub>1C</sub> está alrededor del 6%; en los diabéticos poco controlados el nivel oscila entre el 9 y el 12%. La HbA<sub>1C</sub> no es una prueba específica para diagnosticar la diabetes; sin embargo, una HbA<sub>1C</sub> elevada suele indicar la existencia de diabetes.
- Otra prueba es el nivel de fructosamina. La fructosamina se forma mediante una reacción química de la glucosa con las proteínas plasmáticas y refleja el control de la glucosa en un período previo de 1 a 3 sem. Por consiguiente, esta determinación puede señalar un cambio en el control antes que la HbA<sub>1C</sub> y suele ser de utilidad cuando se aplica un tratamiento intensivo y en ensayos clínicos de corta duración.
- A los pacientes con DM tipo 1 se les debe enseñar a realizar la prueba de cuerpos cetónicos en orina con las tiras reactivas disponibles en el mercado y recomendarles su empleo siempre que aparezcan síntomas de resfriado, gripe u otra afección intercurrente, náuseas, vómitos o dolor abdominal, poliuria o si encuentran un nivel de glucosa plasmática inesperadamente alto en la automonitorización. Se

recomiendan las pruebas de cuerpos cetónicos en todas las muestras de orina de los pacientes con DM tipo I que presenten fluctuaciones intensas, rápidas y persistentes en su grado de hiperglucemia.

- Insulina. Se suele preferir la insulina humana al iniciar el tratamiento insulínico porque es menos antigénica que las variedades obtenidas de animales (v. también el comentario sobre la resistencia a la insulina, más adelante). No obstante, en la mayoría de los pacientes en tratamiento insulínico, incluidos los que reciben preparados de insulina humana, aparecen niveles detectables de anticuerpos a la insulina, por lo general muy bajos.

- La insulina se suministra generalmente en preparados que contienen 100 U/ml (insulina 100 U) y se inyecta por vía s.c. con jeringas de insulina desechables. Los pacientes que se inyectan dosis menor o igual a 50 U prefieren generalmente las jeringas de 1/2 ml porque su lectura es más fácil y facilitan la medida exacta de dosis más pequeñas. Un dispositivo para inyectar múltiples dosis de insulina, llamado comúnmente "pluma" o "bolígrafo" de insulina, está diseñado para utilizar un cartucho que contiene las dosis para varios días. La insulina debe conservarse refrigerada, *pero nunca congelada*; no obstante, la mayoría de los preparados de insulina son estables a temperatura ambiente durante meses, lo que facilita su uso en el trabajo y en los viajes. Los preparados de insulina se clasifican como de acción corta (acción rápida), acción intermedia o acción prolongada. El factor esencial que determina el comienzo y la duración de la acción de un preparado de insulina es la velocidad de absorción de la insulina a partir del lugar de inyección.

- Las insulinas de acción rápida son: la insulina regular, que es un preparado de cristales de insulina-cinc suspendidos en solución; la insulina regular es la única preparación de insulina que puede administrarse i.v. La insulina Lispro, una forma de insulina regular que está preparada mediante ingeniería genética con la sustitución de un aminoácido, proporciona una absorción más rápida de la insulina y por ello puede administrarse con el alimento. La insulina Semilente es una insulina de acción rápida

ligeramente más lenta, que contiene microcristales de insulina-cinc en un tampón de acetato. Insulinas de acción intermedia son la neutra protamina Hagedorn, que contiene una mezcla estequiométrica de insulina regular e insulina protamina-cinc, y la insulina Lente, que contiene un 30% de insulina Semilente y un 70% de insulina Ultralente en un tampón de acetato. La insulina protamina-cinc contiene insulina que está cargada negativamente, combinada con un exceso de protamina de esperma de pescado cargada positivamente. La insulina Ultralente contiene grandes cristales de cinc e insulina en un tampón de acetato.

- Las mezclas de preparados insulínicos con diferentes comienzos y duraciones de la acción se administran casi siempre en una sola inyección extrayendo dosis medidas de dos preparados en la misma jeringa inmediatamente antes del uso. Los fabricantes recomiendan que la Semilente se mezcle sólo con Lente o Ultralente para mantener la misma solución tampón. Sin embargo, con frecuencia se extraen dosis individuales de insulina regular e insulina neutra protamina Hagedorn o insulina Lente en la misma jeringa para combinar insulina de acción rápida y de acción intermedia en una sola inyección. También se dispone de un preparado que contiene una mezcla con un 70% de insulina neutra protamina Hagedorn y 30% de insulina regular humana semisintética (Novolin 70/30 o Humulina 70/30), pero su proporción fija de insulina de acción intermedia y de acción rápida puede limitar su uso. *La insulina protamina-cinc debe inyectarse siempre por separado*, ya que contiene un exceso de protamina.

- *Iniciación del tratamiento insulínico en los adultos.* En el ensayo clínico DCCT, los pacientes con DM tipo I recibieron una dosis total media de unas 40 U de insulina al día. Dado que los pacientes con DM tipo II son resistentes a la insulina, necesitan cantidades mayores. Así, los que tienen una intensa hiperglucemia y son obesos pueden empezar con unas 40 U de insulina al día. La dosis total diaria inicial puede dividirse de modo que 1/2 se administre antes del desayuno, 1/4 antes de cenar y 1/4 al acostarse. Debido a la intensa resistencia a la insulina, los pacientes con DM tipo II pueden necesitar el doble de esa dosis y a menudo más. Después de elegir la dosis inicial, los ajustes de las cantidades, tipos de insulina y ritmo temporal se hacen en función de las determinaciones de la glucosa plasmática. Se ajusta la dosis para

mantener la glucosa plasmática preprandial entre 80 y 150 mg/dl (4,44 y 8,33 mmol/l). Los incrementos de la dosis de insulina se restringen generalmente a un 10% cada vez y los efectos se valoran a lo largo de unos 3 d antes de hacer cualquier nuevo incremento. Si existe amenaza de hipoglucemia están indicados ajustes más rápidos de la insulina regular.

- *Inicio del tratamiento insulínico en los niños.* Los niños que en una fase temprana de la DM tipo I presentan una hiperglucemia moderada pero sin cetonuria o acidosis pueden comenzar con una sola inyección subcutánea diaria de 0,3 a 0,5 U/kg de insulina de acción intermedia sola. Los niños que presentan hiperglucemia y cetonuria pero no están en acidosis o deshidratados pueden comenzar con 0,5 a 0,7 U/kg de insulina de acción intermedia y ser suplementados después con inyecciones subcutáneas de 0,1 U/kg de insulina regular a intervalos de 4 a 6 h. Las dosis de insulina suelen ajustarse para mantener niveles de glucosa plasmática preprandiales entre 80 y 150 mg/dl (4,44 y 8,33 mmol/l) o a veces entre 80 y 120 mg/dl (4,44 y 6,66 mmol/l).

- *Pautas de insulina.* El objetivo del tratamiento insulínico es controlar las oleadas hiperglucémicas después de las comidas y proporcionar los niveles basales que sostienen el metabolismo normal de la glucosa. Es preciso que las pautas sean siempre individualizadas, y algunos diabéticos llegarán a conseguir un control estricto con pautas sumamente personalizadas. El enfoque debe incluir en todo caso:

1. Insulina de acción intermedia al acostarse. Esto ayuda a controlar la producción de glucosa hepática nocturna. Empezar el día con niveles matutinos de glucosa más bajos mejorará la tolerancia a la glucosa a lo largo de todo el día. La insulina al acostarse se asocia con una menor ganancia de peso que la insulina sola durante el día. La insulina al acostarse es también una forma razonable de iniciar el tratamiento insulínico en pacientes con DM tipo II que no están controlados sólo con fármacos orales.

2. Insulina mixta antes del desayuno. Suele realizarse una mezcla aproximada de un 30% de insulina de acción rápida y un 70% de insulina de acción intermedia. La mayoría de los pacientes tendrán necesidad aproximadamente de la mitad de la dosis diaria de insulina antes de desayunar.

3. Insulina regular antes de comida y cena. Para obtener un control estricto, la insulina suplementaria de acción rápida debe administrarse antes de las comidas. En el caso de la insulina regular o la Semilente, la dosis debe administrarse de 15 a 30 min antes de la comida, y con una comida en el caso de la Lispro.

- *Múltiples inyecciones subcutáneas de insulina.* Están destinadas para mantener niveles de glucosa plasmática normales o casi normales a lo largo de todo el día en pacientes con DM tipo II. Esta clase de tratamiento puede aumentar los riesgos de episodios frecuentes y graves de hipoglucemia. Los pacientes deben estar muy motivados, conocer la DM, estar informados de las dudas sobre riesgos y beneficios, ser capaces de automonitorizarse la glucosa y ser supervisados por un médico experto en su utilización. En una pauta típica de inyecciones de insulina subcutáneas múltiples, en torno al 25% de la dosis diaria total se administra en forma de insulina de acción intermedia al acostarse, con dosis adicionales de insulina de acción rápida administradas antes de cada comida (una pauta de 4 dosis). Los pacientes con DM tipo I pueden necesitar insulina de acción intermedia o prolongada por la mañana para dar cobertura a lo largo del día. El paciente ajusta la dosis diaria en función de la automonitorización de la glucosa antes de cada comida y al acostarse; el nivel de glucosa plasmática entre las 2 y las 4 de la madrugada se valora al menos una vez a la semana.

- *Infusión continua de insulina subcutánea.* Esta modalidad de tratamiento insulínico intensivo en pacientes con DM tipo 1 emplea una pequeña bomba de infusión alimentada con pilas que suministra una infusión subcutánea continua de insulina de acción rápida por medio de una pequeña aguja, introducida generalmente en la pared abdominal. La bomba se programa para infundir insulina a un ritmo basal seleccionado, suplementado por aumentos de infusión manuales o programados antes de cada comida. El paciente mide los niveles de glucosa varias veces al día para ajustar la dosis. El control alcanzable con este método es superior al que se obtiene con inyecciones múltiples. En el tratamiento con una bomba los episodios hipoglucémicos son frecuentes, especialmente mientras se establece el control metabólico. Sin embargo, una vez establecido éste, las bombas no se asocian con hipoglucemia más que las inyecciones múltiples. Los implantes de bombas y el suministro de insulina experimentales al sistema portal han demostrado ser superiores. Sin embargo, la aguja permanente aumenta el riesgo de infecciones en los lugares en que se coloca.

- *Tratamiento insulínico de la diabetes inestable.* Los diabéticos inestables son pacientes con una DM tipo 1 que presentan oscilaciones rápidas y frecuentes de los niveles de glucosa sin causa aparente.

La diabetes inestable es muy frecuente en pacientes sin capacidad de secreción de insulina residual. Los procesos metabólicos por medio de los cuales la insulina influye sobre los niveles plasmáticos de glucosa, ácidos grasos libres unidos a albúmina y cuerpos cetónicos están regulados normalmente por desplazamientos del equilibrio entre los efectos de la insulina y los efectos antagónicos del glucagón (en el hígado) y el sistema nervioso autónomo adrenérgico. Estos mecanismos contrarreguladores están regulados independientemente y se activan normalmente durante el ayuno, el ejercicio y otros estados que requieren protección contra la hipoglucemia. Las dosis de insulina tienen que ser suficientes para hacer frente a un súbito aumento de los mecanismos contrarreguladores y para evitar el rápido desarrollo de hiperglucemia e hipercetonemia sintomáticas, pero esto produce muchas veces excesos transitorios de la insulina plasmática.

Muchos de estos pacientes mejoran cuando cambian a una pauta modificada de insulina con inyecciones subcutáneas múltiples, que proporciona la mayor parte de la insulina diaria en forma de insulina de acción rápida en dosis diarias ajustadas antes de cada comida, con algo de insulina de acción intermedia por la mañana, antes de la cena o al acostarse. La finalidad no es mantener el nivel diurno de glucosa plasmática en el intervalo normal o casi normal, sino estabilizar las fluctuaciones en un intervalo que evite la hiperglucemia o la hipoglucemia sintomática.

- *Complicaciones del tratamiento insulínico.* La hipoglucemia puede presentarse por un error al dosificar la insulina, una comida ligera u omitida o un ejercicio no planeado (se enseña generalmente a los pacientes a reducir su dosis de insulina o a aumentar su ingesta de hidratos de carbono antes de un ejercicio programado). Se enseña a los pacientes a identificar los síntomas de hipoglucemia, que suelen responder con rapidez a la ingestión de azúcar. Todos los diabéticos deben llevar consigo caramelos, terrones de azúcar o tabletas de glucosa. Una tarjeta, un brazalete o un collar de identificación indicativos de que el paciente es un diabético tratado con insulina ayudan a identificar la hipoglucemia en las urgencias. Los familiares próximos deben saber cómo administrar glucagón con un dispositivo de inyección fácil de usar. El personal médico de urgencias, tras confirmar la hipoglucemia con un glucómetro, debe

iniciar el tratamiento con una inyección única rápida (bolo) de 25 ml de solución de glucosa al 50% seguida de infusión i.v. continua de glucosa.

- El fenómeno del alba describe la tendencia normal de la glucosa plasmática a aumentar en las primeras horas de la mañana, antes del desayuno; la tendencia suele ser exagerada en pacientes con DM tipo I y en algunos pacientes con DM tipo 2. Los niveles de glucosa en ayunas se elevan por un aumento de la producción hepática de glucosa, el cual puede ser secundario a la oleada de hormona de crecimiento que se produce a medianoche. En algunos pacientes con DM tipo 1, la hipoglucemia nocturna puede ir seguida por un notable aumento de la glucosa plasmática en ayunas con una elevación en plasma de los cuerpos cetónicos (fenómeno de Somogyi). Por tanto, el fenómeno del alba y el fenómeno de Somogyi se caracterizan por hipoglucemia matutina, pero el último se debe a una hiperglucemia de rebote (contrarregulación). La frecuencia con que ocurre realmente el fenómeno de Somogyi es objeto de discusión. Cuando se sospecha su existencia, el paciente debe despertarse entre las 2 y las 4 de la madrugada para monitorizar los niveles de glucemia. Si se administra insulina de acción intermedia al acostarse, suele ser posible evitar los fenómenos del alba y de Somogyi.

- Las reacciones alérgicas locales en el lugar de las inyecciones de insulina son menos frecuentes con las insulinas porcina y humana purificadas. Estas reacciones pueden producir dolor y quemazón inmediatos, seguidos tras varias horas de eritema, prurito e induración locales, persistiendo esta última a veces durante días. La mayoría de las reacciones desaparecen espontáneamente después de semanas de inyección continuada de insulina y no necesitan ningún tratamiento específico, aunque a veces se utilizan antihistamínicos.

- La alergia generalizada a la insulina (por lo general a la molécula de insulina) es rara, pero puede presentarse cuando se interrumpe el tratamiento y se reinicia tras un plazo de meses o años. Estas reacciones pueden producirse con cualquier tipo de insulina, incluso con la insulina humana biosintética. Los síntomas suelen aparecer poco después de una inyección y pueden consistir en urticaria, angioedema,

prurito, broncospasmo y, en algunos casos, colapso circulatorio. Puede bastar un tratamiento con antihistamínicos, aunque a veces se necesita utilizar adrenalina y corticosteroides por vía i.v. Si es preciso continuar con el tratamiento insulínico después de estabilizarse la situación del paciente, deben llevarse a cabo pruebas cutáneas con un conjunto de preparados de insulina purificados y una desensibilización realizada por un médico experimentado.

- La resistencia a la insulina es un aumento de las necesidades de insulina menor o igual a 200 U/d y se asocia con aumentos notables de la capacidad de unión de la insulina plasmática. La mayoría de los pacientes tratados con insulina durante menos o igual a 6 meses desarrollan anticuerpos a la insulina. La antigenicidad relativa de los preparados de insulina purificados es bovina > porcina > humana, pero los factores genéticos influyen también sobre la respuesta individual. Los anticuerpos fijadores de insulina circulantes pueden modificar la farmacocinética de la insulina libre, pero el tratamiento no suele verse afectado desfavorablemente. En los pacientes con resistencia a la insulina, el cambio a una insulina purificada porcina o humana puede reducir las necesidades. La remisión puede ser espontánea, o puede ser inducida en algunos pacientes con DM tipo 2 que pueden interrumpir el tratamiento insulínico durante 1 a 3 meses. La prednisona puede reducir las necesidades de insulina en el plazo de 2 sem; el tratamiento suele iniciarse con unos 30 mg 2 veces al día y se reduce progresivamente a medida que disminuyen las necesidades.

- La atrofia o la hipertrofia de la grasa local en los lugares de inyección es relativamente rara y suele mejorar al cambiar a insulina humana e inyectarla directamente en el área afectada. No se necesita ningún tratamiento específico de la hipertrofia grasa local, pero los lugares de inyección deben cambiarse en forma rotatoria.

- Fármacos antidiabéticos orales. Estos fármacos se utilizan en la DM tipo 2, pero no en la DM tipo 1, porque en ese tipo de pacientes no pueden prevenir la hiperglucemia sintomática ni la CAD. Los fármacos hipoglucemiantes orales son las

sulfonilureas. Los fármacos antihiper glucémicos son las biguanidas, los inhibidores de alfa-glucosidasa y los sensibilizadores a insulina (tiazolidindionas ["glitazonas"]).

- *Sulfonilureas.* Las sulfonilureas reducen la glucosa plasmática fundamentalmente estimulando la secreción de insulina. Los efectos secundarios al potenciar la sensibilidad a la insulina periférica y hepática pueden ser debidos a una disminución de la toxicidad de la glucosa y también del aclaramiento de la insulina. Las sulfonilureas difieren en la potencia y la duración de su acción. Todas las sulfonilureas son metabolizadas en el hígado, pero sólo la tolbutamida y la tolazamida son inactivadas exclusivamente por el hígado. Alrededor del 30% de la clorpropamida se excreta normalmente en la orina, y el principal metabolito hepático de acetohexamida es sumamente activo y se excreta en la orina; ambos fármacos conllevan un aumento de riesgo de hipoglucemia prolongada en pacientes con deterioro de la función renal y en los ancianos. Las sulfonilureas de 2.<sup>a</sup>; generación (como glipizida y gliburida) son unas 100 veces más potentes que las de 1.<sup>a</sup>; generación, se absorben con rapidez y se metabolizan sobre todo en el hígado. Clínicamente, las sulfonilureas de 2.<sup>a</sup>; generación son similares en eficacia.

- Las reacciones alérgicas y otros efectos secundarios (p. ej., ictericia colestática) son relativamente infrecuentes. La acetohexamida puede utilizarse en los pacientes alérgicos a otras sulfonilureas. La clorpropamida y la acetohexamida no deben utilizarse en pacientes con deterioro de la función renal. Además, la clorpropamida no debe utilizarse en pacientes ancianos, porque puede potenciar la acción de la hormona antidiurética, llevando a menudo a un deterioro del estado mental, el cual, en un paciente anciano, no suele identificarse como un efecto inducido por fármacos.

- Para el tratamiento inicial muchos especialistas prefieren las sulfonilureas de acción más corta, y la mayoría no recomiendan utilizar una combinación de sulfonilureas diferentes. El tratamiento se inicia a una dosis baja, que se ajusta después de varios días hasta que se obtiene una respuesta satisfactoria o se ha alcanzado la dosis máxima recomendada. Alrededor de un 10 a un 20% de los pacientes no responden a un

ensayo de tratamiento (fracasos primarios), y es frecuente que los pacientes que no responden a una sulfonilurea no respondan tampoco a otras. De los pacientes que responden al principio, un 5 a un 10% al año experimentan fracasos secundarios. En estos casos puede añadirse insulina al tratamiento con sulfonilurea.

- La hipoglucemia es la complicación más importante del tratamiento con sulfonilureas. La hipoglucemia puede aparecer en pacientes tratados con cualquiera de las sulfonilureas, pero se presenta con mayor frecuencia con las de acción prolongada (gliburida, clorpropamida). La hipoglucemia inducida por las sulfonilureas puede ser grave y persistir, o recurrir durante días después de interrumpir el tratamiento, incluso cuando aparece en pacientes tratados con tolbutamida, cuya duración de acción habitual es de 6 a 12 h. Recientemente se ha descrito una tasa de mortalidad del 4,3% en pacientes hospitalizados con hipoglucemia inducida por sulfonilureas. Por tanto, todos los pacientes tratados con sulfonilureas que presentan una hipoglucemia deben ser hospitalizados porque, incluso si responden rápidamente al tratamiento inicial de la hipoglucemia, tienen que ser estrictamente monitorizados durante 2 o 3 d. La mayoría de estos pacientes pueden no necesitar más el tratamiento con sulfonilureas.

- Fármacos antihiper glucémicos. La metformina (una biguanida) se ha utilizado como tratamiento principal en pacientes con DM tipo 2 durante más de 30 años en la mayor parte del mundo. Ha sido aprobada recientemente para su uso en Estados Unidos. Actúa reduciendo la producción de insulina por el hígado y puede incrementar la sensibilidad a la insulina en los pacientes que pierden peso. Es igualmente eficaz que una sulfonilurea como monoterapia (cuando se emplea sola rara vez causa hipoglucemia) y se comporta sinérgicamente en el tratamiento combinado con sulfonilureas. La metformina estimula también la pérdida de peso y reduce los niveles de lípidos. A diferencia de la fenformina, la metformina rara vez causa una acidosis láctica grave. Los efectos secundarios GI son frecuentes, pero a menudo pasajeros, y pueden prevenirse si el fármaco se toma con las comidas y si la dosis se aumenta gradualmente (en 500 mg/sem hasta 2,5 g). La metformina está contraindicada en los pacientes con nefropatías y hepatopatías o alcoholismo. También está contraindicada

para los pacientes con acidosis láctica, y en la mayoría de los casos debe restringirse durante la hospitalización de los casos agudos.

- La acarbosa es un inhibidor de alfa-glucosidasa que inhibe competitivamente la hidrólisis de los oligosacáridos y monosacáridos. Esto retarda la digestión de los hidratos de carbono y la subsiguiente absorción en el intestino delgado, produciéndose una menor elevación posprandial de los niveles de glucemia. Dado que este mecanismo de acción difiere del de otros hipoglucemiantes orales, puede emplearse en el tratamiento combinado con otros agentes orales. Los efectos secundarios GI son muy frecuentes, pero suelen ser pasajeros. Hay que tomar el fármaco con las comidas, y la dosis debe aumentarse gradualmente desde 25 mg hasta 50 a 100 mg en cada comida.

- Las tiazolidindionas son fármacos sensibilizadores a la insulina que mejoran la sensibilidad a la insulina en el músculo esquelético e inhiben la producción de la glucosa hepática. El único fármaco de esta clase disponible en Estados Unidos es la troglitazona. Ha sido aprobada recientemente para su empleo en el tratamiento de pacientes con DM tipo 2 que precisan insulina y tiene efectos moderados en la reducción de los niveles plasmáticos de glucosa y triglicéridos. Este fármaco se administra una vez al día y tiene una hepatotoxicidad posiblemente intrínseca. Se debe informar a los pacientes que disminuyan su dosis diaria de insulina al iniciar el tratamiento.

- Tratamiento dietético. En los diabéticos tratados con insulina, el tratamiento dietético se dirige a limitar las variaciones en el ritmo temporal, las cantidades y la composición de las comidas que podrían hacer inadecuada la pauta de insulina y dar lugar a hipoglucemia o a una hiperglucemia posprandial intensa. Todos los pacientes tratados con insulina necesitan un tratamiento dietético detallado que incluya la prescripción de la ingesta calórica diaria total, orientación sobre las proporciones de hidratos de carbono, grasas y proteínas en sus dietas e instrucciones sobre cómo distribuir las calorías entre las distintas comidas y refrigerios. Un dietista profesional

puede dar forma al plan dietético y enseñar al paciente a cubrir sus necesidades individuales. La flexibilidad, no obstante, ayuda a mantener la motivación del paciente.

- Existen publicaciones de la American Diabetes Association y de otras fuentes para la planificación de la dieta y la educación de los pacientes. Las listas intercambiables que proporcionan información sobre el contenido de hidratos de carbono, grasas, proteínas y calorías de las raciones individuales se emplean para traducir la prescripción dietética en un plan de alimentación, el cual debe contener alimentos que gusten al paciente, siempre que no exista un motivo específico para excluir un alimento concreto. Los alimentos con valores de intercambio similares (es decir, calorías y contenidos similares de hidratos de carbono, proteínas y grasas) pueden tener efectos diferentes sobre la hiperglucemia posprandial en todos los diabéticos. No obstante, las listas de intercambio son útiles para reducir la variación en la cantidad y la composición de los desayunos, almuerzos, cenas y refrigerios habituales del paciente.

- En los pacientes con DM tipo 2 obesos, los objetivos del tratamiento dietético son perder peso y controlar la hiperglucemia. La dieta debe satisfacer las necesidades mínimas diarias de proteínas (0,9 g/kg) y estar diseñada para inducir una pérdida de peso gradual y sostenida (alrededor de 1 kg/sem) hasta alcanzar y mantener el peso corporal ideal. Un dietista puede colaborar en el desarrollo de una dieta que vaya a seguir el paciente. Aumentar la actividad física en los pacientes con DM tipo 2 obesos y sedentarios es deseable y puede reducir con el tiempo la resistencia a la insulina. Los diabéticos con hipertensión deben tratarse con inhibidores de la ECA, los cuales han demostrado ser más protectores frente a la arteriopatía coronaria que los bloqueantes del canal de Ca.

- Tratamiento de la diabetes durante la hospitalización. Los pacientes diabéticos ingresados en hospitales tienen comúnmente enfermedades que agravan la hiperglucemia, por ejemplo una infección o una arteriopatía coronaria. El reposo en cama y una dieta regular también pueden agravar la hiperglucemia. A la inversa, si el paciente padece anorexia o tiene vómitos, o si la ingesta de alimento es reducida, la

continuación de los fármacos puede producir hipoglucemia. El cálculo tradicional de las necesidades de insulina con una regla deslizante no debe ser la única intervención, porque es más bien reactiva que proactiva en la corrección de la hiperglucemia. También puede ser empleado incorrectamente cuando la hiperglucemia refleja la gluconeogénesis hepática en respuesta a una hipoglucemia no corregida previamente. Los pacientes con DM tipo 2 que están hospitalizados suelen encontrarse bien sin ningún cambio en los fármacos. Los fármacos hipoglucemiantes pueden interrumpirse durante una afección aguda asociada con disminución de la ingesta de alimento o una que tenga tendencia a causar hipoglucemia. Puede añadirse insulina si los niveles plasmáticos de glucosa continúan siendo altos.

- En los pacientes con DM tipo 1, la insulina (NPH o Lente) debe seguir administrándose a un 50 a 70% de la dosis diaria fraccionada en dos o tres veces. La insulina regular suplementaria puede administrarse con arreglo a la escala deslizante. En pacientes que reciben nutrición parenteral total o parcial, la hiperglucemia se debe tratar con una infusión de insulina i.v. continua o con dosis fraccionadas de insulina de acción intermedia. La glucemia debe medirse cuatro veces al día antes de las comidas.

- Control de los diabéticos durante las intervenciones quirúrgicas. Las intervenciones quirúrgicas (incluidos el estrés emocional previo, los efectos de la anestesia general y el traumatismo de la intervención) pueden aumentar notablemente la glucosa plasmática en los diabéticos e inducir CAD en los pacientes con DM tipo 1. En los pacientes que reciben normalmente una o dos inyecciones diarias de insulina, puede administrarse 1/3 a 1/2 de la dosis matutina habitual en la mañana anterior a la operación e iniciar una infusión i.v. de glucosa al 5%, ya sea en solución de cloruro sódico al 0,9% o bien en agua a un ritmo de 1 litro (50 g de glucosa) a lo largo de 6 a 8 h. Tras la operación se comprueban la glucosa y los cuerpos cetónicos en el plasma. A no ser que esté indicado un cambio en la dosis, se repite la dosis preoperatoria de insulina cuando el paciente se haya recuperado de la anestesia y se continúa con la infusión de glucosa. La glucosa y los cuerpos cetónicos plasmáticos se monitorizan a intervalos de 2 a 4 h y se administra insulina regular cada 4 a 6 h según las necesidades para mantener un nivel de glucosa plasmática entre 100 y 250 mg/dl (5,55 y 13,88

mmol/l). Esta pauta se mantiene hasta que el paciente pueda reanudar las tomas orales y una pauta de 1 o 2 dosis de insulina.

- Algunos médicos prefieren no administrar la insulina subcutánea el día de la operación y añadir de 6 a 10 U de insulina regular a 1 litro de glucosa al 5% en solución de cloruro sódico al 0,9% o en agua e infundirla inicialmente a un ritmo de 150 ml/h en la mañana de la operación según el nivel de glucosa plasmática. Esta pauta se mantiene a lo largo de la recuperación, ajustando la insulina en función de los niveles plasmáticos de glucosa obtenidos posteriormente en la sala de recuperación a intervalos de 2 a 4 h.

La insulina no es necesaria en los diabéticos que han mantenido un nivel de glucosa plasmática satisfactorio con la dieta sola o en combinación con una sulfonilurea antes de la operación. Las sulfonilureas deben suspenderse de 2 a 4 d antes de la operación, y debe medirse la glucosa plasmática antes y después de la operación y cada 6 h mientras los pacientes reciban líquidos por vía i.v. (Manual Merk, 1999).

# CAPÍTULO TERCERO. CONCEPCIÓN DE LA DIABETES MELLITUS A TRAVÉS DE LO PSICOSOMÁTICO

## 3.1 Un poco de historia mexicana en el siglo XIX, para comprender el presente

*...ya no es posible decir que una enfermedad  
es producto de un cuerpo aislado.  
Hoy día el espectro explicativo  
de la salud incluye los procesos emocionales,  
sentimentales y la correlación directa  
con los procesos fisiológicos.  
(Martín, 1997).*

En los capítulos anteriores, mencionaba ya acerca de la importancia del pasado, como un referente de nuestro presente. En el momento de nuestra concepción además de heredarnos nuestros padres el color de los ojos y del cabello, también nos heredan la predisposición a algunas enfermedades y hábitos, además de una gran carga social y cultural que puede llegar a marcarnos durante toda la vida. En dicha carga se encuentran involucrados nuestros abuelos, sus padres y sus abuelos respectivamente; y así todas las personas que nos antecedieron. Heredamos deseos, secretos familiares, maneras de *ser* y del *deber ser*, ideologías, costumbres, gestos, posturas, formas de alimentación, etc. Por esto, es muy relevante hablar del pasado de nuestra gente, y para no irme más lejos me regresaré al siglo XIX, ya que fue en este siglo donde se modificó de manera significativa el comportamiento de las personas que habitaban la ciudad. La razón fue la instauración de la ideología positivista y con ella el establecimiento de la lógica médica moderna. La cual el o la lectora tuvo el gusto de conocer en el capítulo anterior.

Conocer cómo se instauró cierto conocimiento a la vida cotidiana de las personas, cómo se hizo común el dejar en manos del *otro* mi salud y cómo se comenzaron a vivir nuevas relaciones con el cuerpo y con los demás, son algunas razones por las cuales echaremos una mirada al pasado. No debemos olvidar que nuestros bisabuelos y abuelos vivieron en aquel siglo, ellos nos heredaron mucho de lo que ahora somos, muchos hábitos y vicios que ellos tenían, corren aún por nuestras venas.

De esta manera se verá *el pasado como un instrumento que pueda ser la posibilidad de comprender el presente y con ello poder desdibujar la ignorancia instituida en los mitos y afirmaciones que se pregonan para las nuevas generaciones respecto de sus cuerpos recurriendo a la herencia genética como un subterfugio de la evasión histórica.* (López, 2002).

Mucho antes de la entrada del positivismo a la vida de las personas, ésta era diferente, se vivía en mayor armonía con los otros y existía un mayor respeto por la naturaleza, había una relación con el todo, encontrándose dentro de nosotros mismos, en este microcosmos llamado cuerpo y en su estrecha relación con el macrocosmos, con el universo. Este conocimiento natural se fue perdiendo a raíz de la entrada en México, la ideología positivista en el siglo XIX<sup>1</sup>. Con su manera cuadrada de ver las cosas, con su método cartesiano y con la idea de dividir para conocer, cerraron las puertas a la intuición, a lo subjetivo, a otras posibilidades e interpretaciones, a todo aquello que años y siglos atrás se había practicado, a todo lo que no concordaba con su razonamiento.

Después de fragmentar al cuerpo humano y a la naturaleza entera, hasta llegar a sus partes más pequeñas, como un *trozo de células* que fueron descarnadas *de las emociones, de los sentimientos, del espíritu*, cómo entender o desde dónde entender que *no se mueven solas; que se relacionan con ese estado emocional que permite crear nuevas redes internas en el cuerpo, por eso las leyes universales fracasaron; existen individuos únicos y no se podrán estandarizar ni los síntomas, ni los procesos fisiológicos.* (López, 2002).

Dentro de un ambiente de riñas e inconformidades entre los conservadores y liberales, se instauró una nueva ideología en la mente y por ende, en el cuerpo de las personas en el siglo XIX mexicano.

En ese tiempo la miseria y las enfermedades endémicas pululaban por las calles de la ciudad, ese miasma que se respiraba causante de las enfermedades (así era como se

---

<sup>1</sup> Exactamente son ciento setenta y un años, tomando en cuenta desde 1833, año en que se creó la Facultad de Ciencias Médicas, en la cual *se estableció la lógica médica moderna, que conceptualiza el cuerpo como una unidad divisible, que ha llegado a la profundidad de la microinvestigación celular; lo que ha propiciado un alejamiento de la unidad misma del cuerpo y el espíritu humano.* Este tema es ampliamente abordado por el Doctor Sergio López, Prensa, cuerpo y salud en el siglo XIX mexicano (1840-1900). México, CEAPAC, 2000, 13 y 20 pp.

creía) se trató por todos los medios de erradicar<sup>2</sup> (como la colocación de los tubos de drenaje<sup>3</sup>) ya que se creía que en el aire se encontraban las bacterias que provocaban las enfermedades.

En tanto a la sociedad mexicana de ese entonces existía una política de clases, ya que había una cantidad impresionante de nombres para llamar a la gente, de acuerdo a su mezcla y combinaciones de “raza”: indígena, español, criollo, negro, castizo, mulato, morisco, chino, salta alsas, lobo, cribaro, albarazado, cambujo, sanbiago, calpamulato, tente en el aire, no te entiendo, torna atrás. Una política de clases que no permitía la entrada al centro de la ciudad a los calzonudos porque afeaban las calles y sus espectáculo no iba acorde con las ideas cosmopolitas. Era inconcebible estar al lado de una persona que no tuviera casa propia, comida, trabajo, etc. Es por esto que la gente pudiente marcando aún más la diferencia se dedicaron a gozar de los placeres que puede dar el dinero, la comida, las drogas, los perfumes, la ropa, el chocolate y todo aquello que los diferenciara de los malos olores (como el sudor del trabajo diario), de la complexión delgada (que significaba no tener que comer), de la suciedad (como son las calles donde apeataba a orines humanas y animales), de las enfermedades (ya que el mal olor significaba enfermedad), etc.

Es así, que además del nombre, la gente pudiente se diferenciaba de los demás por estar físicamente “llenita”, además de oler a “rosas francesas” en lugar de “orines y sudores mexicanos”.

Pasar por las calles del país y vivir en las casas y en las vecindades de éste, era realmente humillante para la gente, especialmente aquella con un estado

---

<sup>2</sup> La falta de un conducto por donde expulsar o vaciar las inmundicias de la gente, provocaba olores bastante desagradables. A causa de esto había un gran número de defunciones, en especial morían los niños y mientras más baja era la clase más muertes habían. Tan sólo en el mes de enero de 1893, en la clase sexta murieron 530 niños, en comparación de la primera clase de tan solo 2. “Oficial. Cuadro sinóptico de los trabajos municipales de la Ciudad de México en el mes de enero de 1893”. En el Municipio Libre.

<sup>3</sup> Existían diversas propuestas para iniciar las obras de desagüe en la ciudad de México, empero el gobierno tardaba demasiado en aceptarlas. La gente se preguntaba porque se tardaban tanto en realizar el desagüe, si estaban de por medio vidas humanas. Se quejaban también porque a los ricos no les afectaba, ya que, teniendo los medios se mudaban al sur, donde no llegaban los malos y enfermizos olores de la ciudad, y por esta razón a los pobres no les hacían caso: *“Todavía los ricos, los mimados de la fortuna, tienen el recurso de huir de la ciudad infestada, de sentar sus reales en donde al menos se aspira un aire puro y no saturado de miasmas ¿pero los pobres qué recurso tienen?”* citado en: “El desagüe del valle con relación a la higiene pública” Tomo II. Núm. 51. México, abril 1 de 1875, p. 21

socioeconómico bajo (la gran mayoría de la población), ya que, lo que más afectaba al país era que no existían las condiciones ambientales e higiénicas, dignas para la vida de las personas.

*Las casas antihigiénicas, pobladores enemigos del baño, agua insuficiente y alimentos impuros, entre calles lodosas,<sup>4</sup>... rostros viejos, mujeres destrozadas por su triste vida, niños trabajando como hombres, llevando sobre sus espaldas cargas pesadas, todos con pies descalzos con ganas de revolución...*<sup>5</sup>

Siguiendo con el problema de las enfermedades cada quien trataba y veía a las enfermedades y al cuerpo a su manera y a su muy convenenciera visión de la vida. Por un lado los liberales mantenían la idea de que la ciencia podía resolver los problemas que afectaban a las personas, a través del desarrollo del pensamiento científico, por vía de la educación. Los conservadores siempre en contra de los liberales. La Iglesia por su parte, impulsó la moral de *administrar las pasiones y deseos del cuerpo*, convirtiéndose así en un *recinto que guarde los deseos y los pecados*. (López, 2000). Negando al cuerpo en toda su expresión. No permitiendo escuchar a esos llamados naturales del cuerpo, dando cabida a la cura remedial que sugerían los nuevos médicos.

Se vende la idea de ciencia y progreso como una posibilidad de salir del atraso y la insalubridad, y las maneras de curar se instituyen como la verdad de la necesidad; se descalifican o se niegan otras lecturas del cuerpo y sus formas de curar (López, 2000), como la medicina tradicional.

Por otra parte, la prensa nacional comenzó a anunciar toda una serie de medicamentos, pócimas y recetas de mercados internacionales (como Francia, Inglaterra y Estados Unidos) que apostaban poner fin a todo malestar en el cuerpo. Esto porque los médicos no resolvían los problemas de los individuos. Además, era (es) más cómodo ir a la tienda a comprar algo que servirá para conseguir salud, que yendo con un médico una y otra vez. Se seguía así, los modelos de otros países y para estar a la moda se prefería comprar un remedio que “curara” parcialmente, ya que únicamente quitaba los síntomas y aliviaba momentáneamente los dolores y achaques de toda una vida, por ejemplo de

---

<sup>4</sup> Zenteno, citando a: El Boletín del departamento de salubridad pública, en González Navarro. M (1994). p.29

<sup>5</sup> Zenteno, citando a: “El Nacional” T. XXIII año XXIII. México, viernes 21 de septiembre de 1900.

excesos o en su contrario de deficiencias (dependiendo si se trataba de alguien con ingresos económicos altos o alguien con ingresos bajos). Este tipo de medicamentos servían de placebo al ser vitaminas para el cansancio, el agotamiento y todos los síntomas que presentan las personas con anemia (características que padecían las personas de ese entonces).<sup>6</sup>

De esta manera, a través de los periódicos la gente compra ideales de salud y por otra parte de belleza. Era común que anunciaran muy diversos productos para aumentar la felicidad y allegarse más a una vida perfecta, a partir de una buena salud, de buenos perfumes, buenas ropas, buen aliento, etc. que daban (dan) prestigio y hacen la diferencia entre la gente pobre y la gente con “clase”.

Era importante construir una imagen: la de los pobres y la de los ricos, indios y mestizos, etc. *hacerles creer que son cuerpos inferiores tiene su efecto emocional en la autoestima y minimiza las expectativas de ascender en la escala social* (López, 2002). Logrando con esto el dominio de los mercados y control político; causante de la segregación social; producir una subalimentación (teniendo un sentido político). Ya que no son dignos de vivir en una sociedad “moderna”.

Es aquí cuando se comienza a vender la salud y el cuerpo de las personas. Haciendo creer que el aparentar la salud y una imagen a la moda, daba estatus y clase. De esta manera el mercado comienza vendiendo ideales y acaba ganando millones. A costa del cuerpo de las personas que se amoldaban como sea a la imagen vendida, colocándose un corset que no las dejaba respirar, dejar de amamantar para no perder la figura y no deteriorar el cuerpo, tomarse algún medicamento que no se sabían ni sus consecuencias inmediatas y a largo plazo, ni lo que contenían, con tal de aliviar el dolor momentáneamente, con tal de ser lo tan diferente posible de las personas de bajos recursos consideradas como los delincuentes del futuro.

---

<sup>6</sup> Además de estas enfermedades, las más comunes que padecían las personas de aquel entonces eran: desde gripe, hasta impotencia, pasando por problemas gastrointestinales, agotamiento, debilidad, dolores de cabeza, histeria, asma dolores estomacales, menstruación dolorosa, dolores de espalda, entre otros. El mercado se inunda de recetas con pócimas, jarabes, píldoras, leche en polvo, cinturones magnéticos, etc. lo cierto es que se inaugura un mercado: el de la salud, donde el cuerpo es sólo la posibilidad de riqueza, de ganancia, dejando de lado los principios humanitarios y encontramos un cuerpo que entra de lleno a la mercadotecnia y se desarrollan las expectativas de una vida fácil y sin dolor, se olvidan los principios de una salud sostenida en el cuerpo y en los cuidados de la persona que no deja en manos de otros su salud. López, R. (2000) Prensa, cuerpo y salud en el siglo XIX mexicano (1840-1900) México: Miguel Angel Porrúa. P.238

La cultura de la medicina que elimina el dolor se hace una necesidad social al mismo tiempo que el desarrollo de los cosméticos y el cuidado de la figura de hombres y mujeres.

Se establece un nuevo significado corporal y una mirada distinta a la forma de ser en público, los anuncios establecen nuevos códigos de la apariencia y con ello se estipula un mercado de cuidar la imagen social. La moda se convierte en la posibilidad de socializarse sin ningún recurso capital; la apariencia abre nuevas oportunidades. (López, 2000).

El significado de salud se modificó creyendo así que ponerle o untarle algo al cuerpo era suficiente para conseguirla. La importancia era que su funcionalidad, la apariencia y el olor agradable duraran lo suficiente. Esto es, lo único que se buscaba era una solución inmediata a sus problemas de salud, nunca se preguntaban el por qué, ni mucho menos lo relacionaban con algo que habían comido ayer, hace una semana o durante años, menos aún con el manejo de sus emociones. La piel y la cara fueron los únicos elementos que se trataban del todo, claro era de esperarse, ya que es lo único se puede mostrar ante los demás; uno no puede enseñar por ejemplo sus pulmones negros por enfisema o su riñón casi inservible por tanto miedo a la vida.

La salud de los hombres y las mujeres entraba a una fase donde se requería de soluciones prontas, lo que significaba el abandono corporal; era cerrarle las posibilidades a los sistemas de alarma del cuerpo y entrar a la fase de racionalización donde se buscaban las soluciones prácticas fuera del cuerpo. (López, 2000).

Es así como los sujetos comenzaron hacer uso de su elección de su cuerpo y de su vida mediado por la sociedad y por sus emociones, realizando nuevas relaciones dentro de su cuerpo, afuera con los demás individuos, con la naturaleza, etc. Estas nuevas formas de ser trajeron también además de modas y cambios físicos y emocionales en el cuerpo, diferentes formas de placer, maneras de alimentarse y de relacionarse dentro de una familia. *Ya que los padres y hermanos cumplen un papel muy importante en la construcción subjetiva de las emociones y las percepciones por parte de los individuos... es decir son las formas en que un cuerpo se hace de las ideas de otros.* (López, 2000).

Lo explico con un ejemplo, imagínese a una joven adolescente de clase media alta que vivía allá en los años de 1885, en las condiciones de vida de las cuales ya he venido hablando. Ahora bien esta muchacha que va a la Escuela Nacional Preparatoria, se encuentra en un conflicto existencial ya que ella no puede ser como quiere ser: es una persona dentro de su casa, es otra en la escuela y ella no encaja en ninguna de las dos. En su casa la obligan a ser de una manera (se viste, come, cree, piensa, siente, como le dicen que tiene que ser), en la escuela le dicen que la ciencia supera a Dios (ya que la ideología que se manejaba en la E.N.P. de ese entonces era netamente comteana, es decir según la filosofía de Augusto Comte<sup>7</sup>) y por otro lado, cuando ella sale con su familia los domingos al centro de la ciudad observa las injusticias hacia los pobres, observa la racista diferencia de clases y ella desea hacer algo por ellos. Sin embargo en su casa se cree que los pudientes valen más que los pobres y su opinión sobre ellos no cuenta, es más no dejan que se exprese libremente. ¿Cómo se encontraría interiormente esta joven? ¿qué problemas le causarían estas divergentes maneras de actuar ante la sociedad? O peor aún ¿de qué moriría y con cuánto sufrimiento?

Ahora bien, llevemos este mismo ejemplo a estos días del 2004, donde después de tantos años las relaciones entre los individuos, sociedad y naturaleza se han vuelto aún más complejos, donde el racismo, la pobreza, la desnutrición, las enfermedades, la ignorancia, etc. continúan existiendo (aunque las políticas de salud, de estadística, etc, traten de esconder los hechos reales, la gente está ahí y muy fácilmente podemos saber de ella). Ya no creemos en las miasmas que causan las enfermedades; ya creemos en la democracia, en la igualdad y en la justicia; pero seguimos creyendo que podemos comprar la salud, seguimos creyendo que cada día evolucionamos gracias a la ciencia, etc. Sin embargo ¿qué existe detrás de esa ideología de la ciencia y sobre todo a qué sector de la población le conviene?, ¿qué tanto hay de cierto en estas creencias que tenemos?, si la promesa de la ciencia era el bienestar de la humanidad ¿por qué la gente se está muriendo de enfermedades crónico degenerativas, que destruyen su cuerpo y sus vidas?, ¿por qué hay más familias desunidas?, ¿esto es lo que nos ha dejado la ciencia y su tecnología? ¿siguiendo políticas de salud, de cultura, de formas de vida, de otros

---

<sup>7</sup> A mediados del siglo XIX mexicano, el ingreso de la filosofía positivista en el sistema educativo de la E.N.P., a iniciativa de Benito Juárez y con el conocimiento de Gabino Barreda, impulsó esta forma de pensamiento sustentada en el evolucionismo de Charles Darwin y la lógica del pensamiento de Augusto Comte. La inclusión posterior, en 1897, del Herbert Spencer por Ezequiel A. Chávez, (Zea, 1985) fue otro elemento que le dio un nuevo giro a la forma de interpretación de los problemas sociales de la época. En: López, S. (2000) Zen y cuerpo humano, México: CEAPAC, P. 18

países que no encajan con las nuestras?... dejen hasta aquí la reflexión para que el lector (a) haga la suya.

En este pequeño recorrido a través de la historia de México en el siglo XIX, se mostraron datos muy interesantes, que nos han ayudado a comprender un poco más el presente. Algo que nos ha dejado estas formas de vida que continúan en nuestros días es que *el cuerpo es dominado por la nueva realidad intersubjetiva de la sociedad competitiva, los individuos no pueden competir a un mismo ritmo, creándose por lo tanto mecanismos de defensa: las enfermedades psicosomáticas son la nueva manifestación.* (López, 2000).

### 3.2 La construcción social

*Este ser, producto de ese espacio que se construye  
entre el cielo y la tierra,  
no es autónomo e independiente, así,  
lo que haga y se haga en contra de la naturaleza  
lo será en contra de su vida presente y futura.*

Sergio López Ramos, 2002

Con los cambios que se iban dando en la sociedad, a raíz de la nueva ideología, también se vieron afectadas las relaciones familiares por la entrada de nuevas políticas laborales. Básicamente se obligó a los trabajadores que dejaran sus talleres y sus tierras para ponerse a trabajar bajo las reglas, el sueldo mínimo y el mandato de alguien. Los artesanos y sus aprendices que se ganaban la vida realizando con sus sentidos e imaginación diversos objetos, tuvieron que someterse a un horario y a un trabajo que no les permitía gozar ver terminado su trabajo. Por otra parte se dio un golpe fuerte en la familia, el padre ya no se encontraba en casa, quedándose sola al cuidado de los hijos, la madre y ahí comenzaron nuevos problemas. Por ejemplo, un carpintero que trabajaba en su casa, haciendo diversos objetos (mesas, sillas, camas, etc.) con sus manos y algunas herramientas. Tomándose sus tiempos para entregar su pedido, al finalizarlo veía orgulloso su trabajo, sintiéndose satisfecho por él y por la paga recibida. Podría darse descansos para comer con su familia, si él lo deseaba... sin embargo ahora tenía que conformarse realizando su trabajo con la ayuda de máquinas y de otros cientos de obreros como él. Al final de la jornada, entre todos lograron docenas de muebles, pero

no se siente igual, no puede sentirse satisfecho ya que él únicamente colocaba una pequeña parte. Además con los horarios tan matados, casi no le daba tiempo, ni le alcanzaban las fuerzas para ver a su familia como antes. Su paga era tan miserable que no alcanzaba para pagar todas las deudas y necesidades básicas, para colmo de males y como un escape de esa realidad tan cruel comenzó a tomar, yéndose a las pulquerías cerca de su trabajo. De esta manera comenzaron a tener problemas en casa: él quería descansar y no saber nada de nadie, quería llegar a casa y tener comida, paz y descanso. Sin embargo su esposa e hijos ansiosos de platicar, de jugar con él, de pedirle cosas, como anteriormente era y por no haberlo visto en todo el día, lo llenan de preguntas y buscan un poco de su amor. Él cansado les dice que mañana y el día siguiente sucede lo mismo y ese mañana nunca llega.

Las amas de casa, se hartan de esta vida tan cotidiana que afecta su vida personal, familiar y de pareja. Ya no encuentran satisfactoria su vida, su pareja nunca está y ella se hace cargo de todo, lo que antes compartían ahora ella tiene que vérselas para hacer de comer, estar al tanto de los hijos y ahora procurar del marido que no llegue tan enojado del trabajo o alcoholizado.

Con el paso del tiempo las mujeres comenzaron a salir de sus casas, pretendiendo tener las mismas oportunidades que los hombres, tener un trabajo, un salario, tiempo para distraerse fuera de casa, etc., no obstante además de trabajar, llegando a casa las mujeres tenían también que realizar los quehaceres domésticos y el cuidado de los hijos: la situación no había cambiado del todo. Aunado a esto, por la salida de las madres de sus casas, se crearon las guarderías, la comida rápida y para llevar, las trabajadoras domésticas, entre otros.

Aprovechándose de esta situación los mercados comenzaron a sacar a la venta diversos productos para tratar de aliviar o más bien de alivianar ese vacío existencial que sentían los y las trabajadoras, logrado por el trabajo mal pagado y por la vacuidad al realizarlo. Los hombres no podían tener y hacer lo de antes, casi nadie puede pagar por algo hecho a mano que es más caro, se prefiere comprar algo más barato hecho en serie en una fábrica, así que no les quedaba de otra tenían que seguir trabajando en un lugar humillante. Las mujeres creyendo esa idea de la liberación femenina que trabajando serían igual a los hombres, se vendieron a un lugar de trabajo, ellas también sintieron ese vacío ya que no lograron su objetivo, se seguía teniendo esa discriminación y ese

machismo contra ellas. Si querían estudiar tenían que conformarse con sólo algunas opciones (maestra, enfermera, etc.).

Se pusieron a la venta productos que estuvieran al alcance del trabajador (ra), productos que hicieran sentir alegría momentánea y para compensar el amor de papá y mamá como juguetes, además ropa de moda, productos de limpieza, de estética, etc. todo procurando que sea de uso fácil, cómodo, rápido y eficaz.

Todo esto volvió a modificar las relaciones familiares, ahora no es la mamá quien procura de sus hijos, es la maestra, la encargada, etc. llegando al punto en que los niños y niñas del aquí y el ahora son hijos de guarderías. Es poco el tiempo en que la familia se encuentra junta (si es que no se encuentra separada por los padres divorciados, madres solteras, hijos abandonados; problemas tan comunes en nuestros días) a veces sólo son los fines de semana, otras únicamente un día, en las noches, etc.

Se da un *cambio radical en las formas de dar y recibir afecto*. De ahí que se construyeran nuevas *enfermedades o trastornos de orden mental como problema social*. (Zaretzqui, 1978, citado en López, 2000).

Las implicaciones que tienen estas nuevas relaciones familiares y sociales en el cuerpo y en la vida de las personas son muy diversas. La familia se forma y se desarrolla de acuerdo a una norma social, a algo ya establecido que la familia trata de amoldarse. Se tiene que establecer en un modelo educativo, médico o de la salud, económico, laboral, etc. aunque *cada familia estructura sus formas de resistencia o de resignación a la normatividad social*, eso se observa *en su manera de ver y de sentir el cuerpo humano*<sup>8</sup> familiar e individualmente.

Los integrantes del espacio familiar intercambian maneras y formas de vivir y eso permite que sus representaciones y vinculaciones se materialicen en el cuerpo, en comportamientos y formas de ver el mundo de la familia, que se constituye en un punto de referencia específico, que puede ser enriquecido y trastocado por los valores morales y éticos de la sociedad, más aún, por valores y vínculos del parentesco.

---

<sup>8</sup> López, R. (2000) Zen y cuerpo humano, México: CEAPAC. Pp. 39

Las relaciones familiares son un proceso importante respecto de la salud y la enfermedad. Lo interesante es el proceso por medio del cual el sujeto materializa y somatiza la relación familiar en su cuerpo, sin desdeñar el proceso histórico-social de una geografía y su cultura, germen de las mediaciones en el espacio familiar. (López, 2000).

La familia es el primer punto de referencia de una sociedad en el individuo, éste se involucra en la dinámica familiar creada por sus padres, volviéndose así en el deseo de los otros. Crece creyendo que no hay nadie el mundo mejor que papá o mamá y quiere ser y es como ellos quieren que sea. Eso físicamente es palpable, *la madre y el hijo pueden construir una relación que permite ciertas posiciones corporales y formas de sentir y tener el cuerpo humano... las maneras de sentir, construir en el cuerpo y por el cuerpo de los seres humanos, no están lejos de las maneras en que la madre y el padre o los hermanos le imponen y le corrigen o le hacen ver que está en condiciones no favorables para su vida personal* (López, 2000).

Los impactos psicológicos en la relación familiar posibilitan maneras de apropiación y se manifiestan en formas de ser y maneras de caminar, que pueden ser: agachados, encorvados, altivos, despreocupados, y ello contribuye en las maneras de sentir y vivir el cuerpo por los sujetos. (López, 2000).

Cuando el sujeto se da cuenta que la elección que realizó de su vida, no la hizo él sino los otros, cuando cae en cuenta de que esa forma de vida que lleva fue y es impuesta de acuerdo a gustos y creencias de su familia, se crea un gran vacío en su interior. Por no ser lo que realmente quiso ser y además por no quedar bien ni concordar con lo impuesto.

*El vacío...se puede explicar cuando los sujetos entran en crisis permanente y en proceso de desvalorización porque no existe un vínculo entre lo que se desea y lo que se hace en la vida real. Los ritos impuestos en el cuerpo no corresponden con las expectativas de la familia y eso hace crisis en el sujeto. Los individuos en esta circunstancia padecen con frecuencia de enfermedades oportunistas: gripes, catarrros, tos, etc., y que pueden derivar en enfermedades crónicas o degenerativas.* (López, 2000).

Se puede decir metafóricamente, que los hospitales están llenos de cuerpos que no han tolerado la presión social de la familia, la frustración, la amargura y el resentimiento social por no tener el éxito que se requiere en la competencia contra los otros. (López, 2000).

La construcción social la mayoría de las veces, es más significativa y pesa más que la individual. Si partimos de que el ser humano vive y se desarrolla en un cierto contexto influido por todo su medio, va a existir dentro de su ser toda una interpretación y una resignificación de lo enseñado por el mismo. Muchas veces es una extensión del padre o de la madre, algunas otras sólo es similar y pocas alguien distinto, quien logró sobrepasar su construcción social y lo caracteriza más la individual.

He mencionado que las personas somos parte de todo y que dependemos de los demás seres y de la naturaleza para vivir y que lo que suceda a nuestro alrededor nos afectará. Para poder comprender mejor esta afirmación explicaré enseguida algunos puntos importantes (además de la familia, el trabajo y de la cultura que ya mencioné anteriormente), los voy a separar por temas para ser más práctica, pero esto no significa que se encuentren escindidos unos de otros, todo lo que continuación menciono se encuentra en relación con nosotros desde el día en que fuimos concebidos en el vientre materno hasta el día de hoy.

### 3.2.1 Alimentación

“Dime qué comes y te diré quién eres” la alimentación puede dar información acerca del estado en que se encuentra la persona, de sus emociones, sus enfermedades, su forma de pensar, sus miedos, del lugar donde vive, etc. Por ejemplo, en esta ciudad de México, donde se cree que mientras la comida tenga más sabor es mejor. Ese “más sabor” se refiere al picante, las grasas, los sales, cosas que sabemos nos hacen daño, sin embargo la idea de que sabe bien y por lo tanto es bueno, gana más que el decir que hace daño. Lo que producen este tipo de alimentos, muy típicos en la ciudad, son la producción de endorfinas en el cuerpo. Las endorfinas se distribuyen en el sistema nervioso para disminuir el dolor (sí, el dolor) producido por ejemplo por el picante. Como produce cierto alivio o placer al controlar el dolor, se confunde la sensación de gusto, por el picante. Mientras más agresión se le da al cuerpo, éste reaccionará mandando más endorfinas para protegerse, es una defensa del cuerpo contra cualquier tipo de infección

tratando de mantener su funcionamiento correcto. Si la persona se encuentra en un estado de estrés y/o angustia constante, tratará de alivianarse buscando la manera de producir endorfinas, la manera más fácil<sup>9</sup>: comer algún irritante. Se sabe que en las grandes ciudades el estrés lo padecemos la mayoría de las personas aunado a nuestros hábitos alimenticios, esto se vuelve un vicio difícil (pero no imposible) de erradicar.

### 3.2.2 Geografía

La geografía es ese espacio donde vivimos y del cual dependemos, ya que no podemos prescindir de ella porque es ahí donde realizamos todas nuestras actividades y sobre todo porque según sus características estaremos viviendo procesos diferentes. Por ejemplo según el lugar en donde se viva, va a variar la altitud, el aire, el agua, la contaminación, la tierra, etc.; para ser más precisa: según la altitud en la que se viva el cuerpo va a oxidar de diferente manera, si se vive en un lugar con mayor altitud el cuerpo tiende a envejecer más rápido. En cuanto al aire, se conoce que su composición varía de acuerdo a zonas, si se vive en la Zona Metropolitana de la Ciudad de México (ZMCM) se encuentra alterada, es por eso que huele muy desagradable (aunque acostumbrados a vivir en esta zona los habitantes casi no lo percibimos, es más creemos que así es, sin embargo provoca mucho daño en los seres vivos). Aunado a lo anterior existe poca circulación del aire porque la ciudad está asentada en una cuenca que no permite una adecuada circulación, concentrándose malos olores, contaminación, smog en determinados lugares<sup>10</sup>. Este espacio geográfico naturalmente no está diseñado para que vivan en él casi 90, 000, 000 de personas.

Por otro lado el agua durante siglos, se consideró un recurso natural renovable e inagotable. No obstante, con el paso del tiempo en las zonas metropolitanas de alta densidad poblacional, como la ciudad de México, esta afirmación no es siempre válida.

---

<sup>9</sup> La mejor manera para que el cuerpo segregue por sí mismo las endorfinas, puede ser realizando algún tipo de ejercicio. Mejor aún si estamos correctamente alimentados y en equilibrio. El descanso y la relajación suficiente en el día, también ayuda a su producción.

<sup>10</sup> No es casualidad que la gente con más ingresos económicos desde siglo XIX hasta nuestros días, se mudaran hacia el poniente y el sur, como Tacubaya, Santa Fé o Coyoacán. Se fueron donde no les llegan los malos olores ni la contaminación (al menos no la perciben con sus narices) además de que en estos lugares hay más árboles que por ejemplo en el norte de la ciudad. Para mayor información acerca de la historia del aire en la Ciudad de México, ver en: Chaparro, G. (2000) El comportamiento y el aire de la Ciudad de México de 1890 a 1899. Tesis. UNAM campus Iztacala, Edo. Méx., México.

Lo anterior se debe a que mientras vivamos en el mismo lugar, más agua se requiere para cubrir las demandas de sus residentes y a la par más contaminantes se vierten en ella. Además de este problema igualmente el agua no es la misma que se consume en el norte, sur, poniente u oriente de la Ciudad, contendrá ciertos tipos de metales según el lugar, por ejemplo en la zonas donde hay fábricas e industrias, suelen desechar y/o emitir sustancias tóxicas al agua (y al aire) como: el mercurio, cromo, metales pesados, compuestos orgánicos derivados de los hidrocarburos, como el arsénico, el cianuro, y el antimonio.<sup>11</sup>

En cuanto a la tierra, hay una gran falta de árboles en la ciudad y sucede lo mismo que en lo anterior: hay menos en determinadas zonas, como las llamadas colonias populares y donde viven grandes cantidades de personas y hay más árboles en zonas donde vive la gente pudiente, quienes por sus ingresos pueden vivir en una zona mejor. La gente puede padecer diversas enfermedades a la gran falta de árboles, aunado por supuesto a otros factores, sin embargo es uno de los puntos que no podemos olvidar su influencia en nuestros cuerpos.

Ahora bien, quisiera que el lector o la lectora hiciera una reflexión, ¿se imagina usted la cantidad de basura que ha generado desde su nacimiento hasta el día de hoy? esa basura que creó y desechó todos y cada uno de los días de su vida ¿a dónde se fue? No desapareció en la inmensidad del tiempo y del espacio, la orgánica con suerte ya se incorporó a un ciclo natural (por ejemplo las cáscaras de la fruta a la tierra), sin embargo la inorgánica (todo tipo de plásticos -por poner sólo un ejemplo-: las envolturas de todos los dulces, las galletas y las papas comidas, los envases de refrescos o agua, los vasos y platos de las fiestas, etc.) no se han podido incorporar a ningún ciclo natural, ya que son productos tan procesados que sin mentir tardarán años<sup>12</sup> en ser partículas tan pequeñas que no sean visibles al ojo humano, sin embargo eso todavía no significará que no afecten a la naturaleza.

Esas cantidades de desechos inorgánicos se encuentran en grandes hectáreas de tierra, la cual básicamente ya es inservible, y no se queda ahí, no sólo afecta a la tierra, sino a todos los seres que dependemos de ella.

---

<sup>11</sup> Para mayor información sobre la contaminación ambiental en la Ciudad de México puede consultar la página en internet: [www.miambiente.com.mx](http://www.miambiente.com.mx)

<sup>12</sup> En cuanto al plástico se sabe que tardará 500 años.

### 3.2.3 Política

En el país en donde vivimos se dice que hay democracia, que la gente somos los que elegimos a los gobernantes, se dice también que los que están en el poder tienen la obligación de administrar nuestros bienes, de ver por los más necesitados, de cuidar de nuestra salud, seguridad, integridad, etc. Si realmente los gobernantes se interesaran por las personas como usted o como yo, los servicios de salud no serían tan denigrantes como lo son, no preferirían quedar bien con el Banco Mundial que con los habitantes del país, no les darían \$600 mensuales de pensión a los ex trabajadores, no tomarían como lema publicitario “inglés y computadoras para todos los niños” sino tienen primero y por lo menos una alimentación adecuada, etc.

Si la gente creemos todo este tipo de mentiras, se podría asegurar que estamos igual que ellos, viviendo en otro lugar, en el ideal, en un sueño que no existe, que estamos como ellos cegados por el poder, sólo que, lo que nos impide ver es a otro nivel, pero a final de cuentas es lo mismo.

Se estará preguntando el lector o lectora el porqué hablar de la alimentación, de ecología y de política si el tema de la tesis es la diabetes, como veremos más adelante las mujeres y los hombres vivimos en relación con lo que nos rodea, por lo que suceda afuera nos afectará, como lo que llevamos dentro afectará afuera. Dicha afectación podrá ser negativa o positiva.

Parte de lo mencionado anteriormente lo puedo ejemplificar con eventos cotidianos, pensemos un poco en las cosas que son importantes hoy en nuestros días: la rapidez, la comodidad, los bienes, el trabajo, el placer, los títulos, estudiar en escuelas privadas, el confiar en el otro mi salud, etc; otras situaciones como el juego, el amor, la familia, la naturaleza, la verdadera salud, el preocuparse por el otro, quedan en segundo, tercero o hasta último plano.

En realidad estos últimos son y no importantes, depende de que uso y significado se le den y de quién se trate. La mercadotecnia por ejemplo, vende estas imágenes para mantener a las personas momentáneamente contentas: si se compran juguetes determinados, se gana el cariño de los hijos; el tener y acumular cosas trae la felicidad; el consumir ciertos productos (como ciertas marcas de refrescos) trae unión familiar y

tranquilidad; por otro lado si se estudia en escuelas privadas se tiene más prestigio y valor social. Esta es la opción, por lo tanto es buena y deseable por todos y todas, pero ¿a quién le conviene que la gente piense y viva así? Por un lado a las grandes empresas capitalistas y a sus dueños que se vuelven cada vez más ricos a costa de nuestra salud y del bienestar del planeta. Y por otro lado a conveniencia de las ideas del sistema político actual, quienes quieren quedar bien con las empresas privadas; quienes únicamente en tiempo de elecciones hacen (y mal hecho) algunas cosas que debieran o debieron haber hecho para el bien de las personas; a quienes les conviene que la gente trabaje durante toda su vida y se acabe el cuerpo, su mente y su espíritu y quede vacía, enferma y con una mísera mensualidad de pensión, para que ellos (la gente en el poder) puedan llenar sus bolsillos de dinero.

¿Qué pasó con los sueños, las expectativas de vida de las personas para que terminen así?

Vivir en una ciudad como ésta, con trabajos sumamente cansados (física y mentalmente), con competencia con el otro desde pequeños, vivir en espacios cerrados, no tener contacto con la tierra, con la naturaleza, ser sedentarios<sup>13</sup>, exaltar únicamente el movimiento racional y visual, olvidar que somos un cuerpo, no nada más una cabeza, no tener un equilibrio entre lo racional y lo corporal.

---

<sup>13</sup> Me refiero a que como habitantes de esta ciudad estamos limitados a vivir en espacios muy reducidos como las casas o multifamiliares que ahora son tan comunes (como las que ofrece INFONAVIT) donde alrededor de 50 metros cuadrados las familias habitan; donde no hay espacio para el esparcimiento, la diversión y el juego, provocando que las familias se queden en casa siendo sus “diversiones” nada sanas la televisión, los juegos de video (como el play station), el internet, entre otros. Por otro lado los horarios y las dinámicas laborales hacen que las personas solo se muevan de la casa al trabajo y de éste a la casa.

### 3.2.4 Microcosmos (cuerpo)

*El cuerpo es la síntesis de un proceso social e histórico...  
es el espacio donde confluyen las nuevas relaciones  
individuo-sociedad.*

Sergio López Ramos, 2000

Para comenzar este punto, creo relevante mostrar que el cuerpo humano tiene diversas concepciones filosóficas, López (2000) menciona cuatro de ellas:

1. La filosofía positivista busca la objetividad y correspondencia de los hechos tangenciales. Se recurre a la causalidad como criterio de verdad para sostener sus hallazgos. La materialización de esta visión se da en el biologismo que disecciona el cuerpo en micropartes para buscar la esencia del proceso de la vida. Hoy en día se busca otro tipo de epistemología para sustentar su ciencia, ya que ésta se queda muy corta a todo el proceso que involucra estudiar al ser humano y a la naturaleza. Su gran solución ha sido la inter y multidisciplinaria, creándose así el concepto de lo integral en el trabajo con el cuerpo. Es decir, en un lugar integrar todos los servicios para los pacientes (por ejemplo, un odontólogo, un médico general, un psicólogo, un oftalmólogo, etc.). No obstante, ¿dónde queda lo integral? Ya que entre los médicos no existe una comunicación de sus pacientes (por ejemplo el médico general no sabe que le acaban de colocar un amalgama y que además está en tratamiento psicológico con sus compañeros de al lado). Todo esto nos habla de la desarticulación que aún existe en su solución integral.

2. En 1905 se cultiva el germen de la alternativa. Influenciados por la teoría de la relatividad, los físicos comenzaron a cuestionar los conceptos de la realidad, materia, átomo y consecuentemente los de tiempo y espacio. Se exploraron los análisis cualitativos con un criterio distinto de la significación y el valor de las investigaciones. Así el cuerpo humano no sólo es un fruto biológico o de las condiciones sociales, sino que también forma parte del movimiento de rotación y traslación de la Tierra, de la geografía, de su alimentación y de las formas de expresar sus sentimientos<sup>14</sup>. Tal concepción no se imagina al organismo humano desarticulado.

---

<sup>14</sup> El autor cita de: Luigi Luca Cavalli-Sforza, Genes, pueblos y lenguas, Barcelona, Drakontos, 1997, 235 pp.

3. La visión de los chinos, los japoneses, los hindúes, de las culturas indígenas de la sociedad mexicana, que tienen la lectura del microcosmos en el cuerpo como centro de una concreción del conocimiento de la naturaleza. Esta visión del cuerpo sostiene que hay una relación del cosmos con el cuerpo, no hay nada aislado, el ser humano es un microcosmos articulado con formas de vivir que incluyen sistemas alimentarios, formas de respirar, expresión de sentimientos y el sistema de trabajo, entre otras; así no hay nada aislado de lo que le sucede al ser humano. No se desea fragmentarlo para su estudio, ya que es una unidad indisoluble que posee una interconexión que le da sentido a lo que expresa y hace.

4. La última filosofía del cuerpo es la representada por la antropología física, que partió del principio de la medición de la forma corporal, es decir la antropometría y la osteometría (el estudio del cuerpo humano vivo y del esqueleto). En esta filosofía la construcción psicológica y las emociones quedan de lado, no obstante recalcan dos partes importantes en la construcción histórica de un cuerpo: el pasado y el presente del mismo. (López, 2000).

El cuerpo humano es más que órganos, vísceras, tejidos, células, sentidos, etc. es la concatenación histórica de una red que logró sobrevivir con un principio fundamental: la cooperación. Es sabido que los organismos más competitivos son los que fallecen más pronto, por lo tanto son la antvida en lo futuro. (López, 2002).

El pensamiento racional ha dejado en el cuerpo ideas de cómo tener, poseer y para qué. Se creó el sentimiento de dominar todo lo dominable, este sentimiento provoca un desgaste energético en el cuerpo durante toda la vida. Además provoca querer dominar al otro (llámese ser humano, animales, plantas, objetos de mucho valor, etc.). Todo ello por conseguir una falsa seguridad de nosotros mismos y de nuestra vida, el poseer objetos, dinero, posición social, etc. provoca una “seguridad” en nosotros, sin embargo lo que significa en realidad es un síntoma inequívoco de la inseguridad en el vivir, el miedo a vivir o la ignorancia a vivir. (López, 2000).

Dentro del microcosmos, como lo es en el macrocosmos, existe una red de cooperación asombrosa, cada elemento está en su lugar con un por qué y un para qué, nada está demás, ni de sobra, no hay porque eliminar, cortar, desaparecer, porque todo está donde debería estar; naturalmente nadie le estorba a nadie, todos viven y conviven en mutua cooperación, no hay porque ganarle al de lado; por ejemplo en el cuerpo humano, cada órgano realiza su función que le toca hacer, pero no podría hacerlo sin los demás, él realiza lo que tiene que hacer gracias a los demás y viceversa; al igual pasa con las células y con cada parte del cuerpo.

Lo maravilloso es que ésta cooperación traspasa los senderos de la piel, es por ello que se dice que estamos en constante comunicación, conexión, o cooperación con los demás seres de este planeta. De que manera podemos explicar, por ejemplo, cuando un perro aúlla, deja de comer, no juega, entre otros cambios en su conducta, cuando su amo se ausenta por unos días, o tal vez ha muerto y el canino le sigue en su camino.

Otro ejemplo podría ser cuando sabemos que va a llover, o que va a cambiar el clima, sin escuchar o ver las noticias. Nuestro cuerpo (sí, nuestro cuerpo, no únicamente el cerebro) de alguna manera percibe esos pequeños cambios en la humedad, presión atmosférica, etc. conscientemente no nos damos cuenta de ello, sin embargo sin pensar nos ponemos un suéter o decidimos regresar a casa por un paraguas: aunque el cielo esté despejado, en la próxima hora se suelta una llovizna.

A todos, o al menos a la mayoría de nosotros nos ha pasado algo similar, a veces es muy común, otras no tanto y hasta nos dicen brujos o brujas, y en realidad no es eso, lo que pasa es que esa red de cooperación en el cuerpo y la naturaleza no está del todo rota. Significa que nuestra intuición (no la razón) nos está hablando.

Pensar con el cuerpo es algo utópico, ya que el cerebro es el que manda siempre y es él quien gobierna al cuerpo entero. ¿Por qué si tenemos un cuerpo entero, con diversos órganos de los cuales recibimos información, nos aferramos en recibir información únicamente de uno? Norma Durán (2002) menciona que el proceso del aprendizaje se trunca en el hemisferio izquierdo del cuerpo. Asegura que cuando el sujeto elige conocer algo, lo hace con el corazón, ya que éste proporciona ánimos para aprender; el intestino delgado se encuentra acoplado a la energía del corazón y en el proceso de conocimiento ayuda a asimilar lo aprendido así como lo hace con los nutrientes.

El corazón es la sede de la alegría, del respeto, y se manifiesta en el habla. Aprender con el corazón es hacerlo con gozo diversión, y deleite, es también hacerlo con responsabilidad.

En el corazón se atesoran los sentimientos que llevan al sujeto a la elección. Esta energía de elección continúa su fulgo en el cuerpo de manera circular, de derecha a izquierda, para ser transmitida al bazo, en el cual se atesora la mente.

El bazo proporciona el buen sentido de la concepción y se es más receptivo ante nuevos pensamientos, ideas y costumbres. Se relaciona con la asimilación del conocimiento y se manifiesta en el poder de la voz. El estómago se acopla a la energía del bazo. Si la condición de salud es buena en el sujeto, la trayectoria mencionada se da. (Durán, 2002).

De esta manera, podemos afirmar que el cuerpo humano es *la concreción inmediata de una cultura, no su síntesis; existen otros mecanismos, otros procesos que el individuo elabora y hace uso de la elección y ahí es donde cambian, se transforman, se enriquecen, se gestan nuevos procesos, nuevas redes de sobrevivencia y de cooperación en el individuo tanto orgánicas como emocionales.* (López, 2002).

### 3.3 Diversas concepciones de lo psicosomático

Ya se ha hablado acerca de la persona y de todo lo que la rodea, ha quedado un poco más claro que gran parte de la responsabilidad de nuestra salud y de nuestra vida depende de nosotras (os) mismas (os), pero oficialmente ¿qué se ha hecho en materia de salud y de todo lo relacionado a ella, para aliviar al cuerpo? sabiendo que en la persona influyen más procesos que uno solo.

Por una parte la medicina occidental a pesar de ser tan especializada y según científica, desconoce las causas reales de la mayoría de las enfermedades. Las enfermedades de hoy son más complejas todavía de lo que dicen los libros y sus métodos no alcanzan a abarcar la complejidad de las enfermedades. Es común que en los consultorios médicos el doctor canalice a sus pacientes al psiquiatra o al psicólogo y que además, les sugiera un poco de relajación para que su enfermedad aminore, ya que aparentemente no está enfermo y su enfermedad parece más bien de origen psicosomático, es decir emocional. Es por esto que todas las enfermedades que desconocen sus causas, la medicina las considera como psicosomáticas. Haciendo la revisión bibliográfica de lo que oficialmente se considera como psicosomático se habla de la “medicina psicosomática” como una materia más o como una especialidad en donde se recalca su importancia para la medicina occidental. Se refiere y se hace hincapié en la falta de humanidad en el médico para con sus pacientes; asimismo la incapacidad del médico para responder ante un paciente que se encuentra “clínicamente sano”. Aunque se hacen diversas críticas a la medicina, no se propone algo diferente que no sea un trato mejor al paciente y que el médico no debe olvidar que el paciente está envuelto en factores sociales, culturales, etc. que influyen en su salud. Además de que la mente y el cuerpo son una unidad. Sin embargo, se quedan en esta visión fragmentada de la salud y de la enfermedad, se dicen “medicina psicosomática” pero dejan la emoción únicamente en la etiología y en el tratamiento la olvidan por completo, no la toman en cuenta. Cómo es posible que digan que la enfermedad es causada por las emociones y sea tratada con medicamentos, y con un apoyo psicológico totalmente alejado de la persona y de su realidad.

Otra postura que habla acerca de lo psicosomático es *La palabra del cuerpo* de Onnis (1996), quien además de criticar a la medicina occidental y a su visión reduccionista de las cosas, propone al modelo sistémico como un enfoque metodológico para la psicosomática. Asegura la gran falta que hace de una epistemología en el campo de la

enfermedad psicosomática, menciona que el modelo sistémico puede indicar un método que pueda abrir el camino a una nueva epistemología, *la epistemología de la complejidad*. Así por último, afirma que la medicina psicosomática, con todos sus nudos continuamente replanteados y nunca resueltos, puede representar un significativo campo de verificación para dicho proyecto (Onnis, 1996). Es muy interesante su postura, ya que de todas las que encontré fue la única que trata de reintegrar las partes del todo a partir del modelo sistémico.

Para poder dar respuesta a las enfermedades psicosomáticas se han realizado diversos estudios, entre ellos los de Fridman<sup>15</sup> quien busca la relación con lo psicoimmunológico. Afirma que la sangre es pendiente del cerebro, así el sistema inmunológico es autónomo e independiente del cerebro. Por otro lado en Estados Unidos se llevaron a cabo estudios del cerebro, llamándole la década del cerebro (de 1980 a 1990). Se desarrolló y se perfeccionó tecnología que contribuyó a la identificación de nuevos sistemas de diagnóstico, sin embargo esta tecnología tampoco fue la respuesta a los problemas psicosomáticos (López, 2002), ya que únicamente estudiaban al cerebro y al demás cuerpo lo dejaban aparte.

Otro autor que intenta explicar la relación de los sentimientos y las emociones con el pensamiento y lo corporal, es Antonio Damasio<sup>16</sup> quien asegura que no se podrían haber desarrollado sin la regulación biológica. Busca la correlación de las partes con el cuerpo, afirmando que *un sentimiento es la "vista" momentánea de una parte de ese paisaje corporal. Tiene un contenido específico: el estado del cuerpo*. (Damasio, 1996, citado en López, 2002). Igualmente, no realiza una integración completa del proceso corporal y pensamiento.<sup>17</sup>

---

<sup>21</sup> H. Wolf Fridman, *El cerebro móvil. De la inmunidad al sistema inmune*, México, FCE, 1991, 183 pp. Citado en López, S (2002) Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I, México: Plaza y Valdés pp. 28

<sup>16</sup> Antonio Damasio, *El error de Descartes. La razón de las emociones*, México, Andrés Bello, 1996, p. 12. citado en López, S. (2002) Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I, México: Plaza y Valdés pp. 30

<sup>17</sup> Para mayor información acerca de las medicinas psicosomáticas y de las respuestas que han buscado acerca de las mismas, consultar las referencias en la bibliografía de la presente y en: López, R. (2002) Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I, México: Plaza y Valdez, pp. 27-32

Las llamadas medicinas psicosomáticas no se acercan si quiera a lo que su nombre dice: la unión de la *psique* mente y de *soma* cuerpo. En su “unión” dejan separado y muy aparte diversos factores que son básicos para entender la enfermedad en las personas. Me explico mejor a continuación.

### 3.4 Lo psicosomático: una concepción holística (Dr. Sergio López Ramos) <sup>18</sup>

Es innegable la influencia del medio ambiente y del medio social en el ser humano, ya que éste habita en unidad con una biodiversidad de seres, dentro de un lugar específico al que llamamos planeta Tierra. Condicionado a sus cambios climáticos, atmosféricos, geográficos, geológicos, hidrológicos, etc. se encuentra al mismo tiempo sujeto a una serie de reglas, leyes, creencias, tradiciones, ideas, imposiciones, políticas, etc. que engloba un cierto momento histórico-cultural de una región en especial.

Las mujeres y los hombres a través de su historia han sufrido diversas enfermedades y en los últimos años se han incrementado en complejidad y en degeneración del cuerpo. Se han buscado los medios para erradicarlas, sin embargo bajo influencias ideológicas, como el positivismo, los medios económicos, médicos y de la salud, se han prostituido. Ya que la salud se ha visto como un medio rentable, apoyado además con las ideas apocalípticas y de miedo, como la muerte y el dolor, que son vendidas a la gente a través de los medios de comunicación. Igualmente, el ser humano al tratar de buscar -tercamente y opacado por la obsesión del conocimiento- las causas de las enfermedades, ha llegado a la fragmentación del cuerpo, viendo individualmente a cada órgano, a cada tejido, a cada célula, olvidando que la suma de las partes es el todo, el cuerpo. Así, hay un medicamento para la cura únicamente de un órgano y/o para responder a cierta manifestación de síntomas.

Para este tipo de pensamiento característico de occidente, no existe relación entre las partes del cuerpo, mucho menos la relación con el medio que lo rodea.

---

<sup>18</sup> Sergio López Ramos (Genshin) nació en Mazatlán, Sinaloa. Estudió Psicología, Historia de México y Antropología. Es maestro Zen y discípulo del Roshi Hozumi Gensho, patriarca del Zen Rinsai. Fundó el Zendo Teotihuacan. Es profesor investigador en la FES Iztacala de la UNAM desde 1981 y miembro del SNI. Asimismo es responsable del proyecto Lo corporal y lo psicosomático. Actualmente trabaja en la búsqueda de una propuesta para desbloquear el cuerpo de las emociones en las enfermedades crónico-degenerativas desde una perspectiva que conceptualiza al cuerpo como un microcosmos.

En nuestra sociedad actual existen las llamadas enfermedades crónico-degenerativas, las cuales han surgido a través de la manera de vivir y de concebir la vida, a través de las relaciones entre los seres, a través de la manera de alimentarse, a través de la canalización de emociones a diversas partes del cuerpo. La medicina occidental con su visión reduccionista de las cosas, es incapaz de enfrentar a este tipo de enfermedades, ya que solo ve síntomas aislados del todo.

La enfermedad es una construcción social, es por ello que para poder afrontarla, se debe de ver al sujeto, al enfermo, a la persona, como una unidad con el todo.

Existe una postura psicósomática en la cual se va a basar esta investigación, la del Dr. Sergio López Ramos, quien se centra en la teoría de los cinco elementos que plantea la medicina tradicional china; sostiene que cada elemento tiene una relación con los órganos del cuerpo. Recurriendo a la acupuntura para comprender más ampliamente el proceso psicósomático. La concepción del cuerpo que maneja la acupuntura está sostenida en la analogía con un microcosmos en armonía que, al ser violentado, produce desequilibrios energéticos en el cuerpo; el desequilibrio puede tener orígenes diversos que van desde los alimentos que se consumen, la forma en como se respira, el lugar donde se vive, el tipo de trabajo, las formas de expresar los sentimientos y cómo se vive la sexualidad, entre otras cosas.

Lo que se intenta comprender es el proceso de ese microcosmos y la relación que se establece con un órgano y una emoción. La acupuntura sostiene que una emoción o sentimiento se relaciona con un órgano y viceversa. Cuando la emoción domina se instala en el órgano, lo que permite que la persona manifieste trastornos energéticos en él. Se rompe el equilibrio que se guarda entre el órgano y la emoción; más allá de esa idea se puede ampliar el concepto y comprender que los órganos tienen una relación entre sí, es decir, no son autónomos lo que implica que el desequilibrio es energético.

La ruptura del equilibrio energético está en estrecha relación con las condiciones de vida y las formas en que se expresan los sentimientos, cómo se vive, con o sin estrés, los cuidados del cuerpo, tipo de trabajo y alimentación, las formas en que se guardan los rencores, abandonos afectivos, sobreprotección, resentimientos, etc., en la relación familiar. (López, 2002).

### 3.4.1 La teoría de los cinco elementos

Para poder entender esta postura explicaré un poco más a fondo la teoría de los cinco elementos de la medicina tradicional China. Dicha teoría existe desde hace 5,000 años antes de Cristo. Como ya se mencionó, se sostiene en la analogía del universo con el cuerpo que es conceptualizado como un microcosmos y encuentra una estrecha relación con los cinco elementos (básicos que se encuentran en el mundo material) madera, fuego, tierra, metal y agua con los órganos del cuerpo; así cada elemento corresponde a dos órganos: *madera*, hígado y vesícula biliar; *fuego*, corazón e intestino delgado; *tierra*, bazo, páncreas, estómago; *metal*, pulmón, intestino grueso; *agua*, vejiga, riñón. Esto significa que la relación que existe en el medio ambiente con los cinco elementos es la que se guarda en el interior del cuerpo (López, 2002). De igual manera a cada órgano le corresponde una emoción, un sabor y un color: *hígado*, ira, agrio y verde; *corazón*, alegría, amargo y rojo; *bazo-páncreas*, ansiedad, dulce y amarillo; *pulmón*, tristeza, picante y blanco; *riñón*, miedo, salado y negro.

De esta manera, el equilibrio entre lo endógeno y exógeno guarda una relación de armonía, de modo que cualquier cambio que suceda externamente tendrá efectos e implicaciones que se manifestarán al interior del cuerpo y se expresarán en problemas con la relación de los elementos y los órganos.

El concepto de equilibrio en la acupuntura no sólo implica la armonía del calor y el frío en el cuerpo, también es una relación que se ajusta a las circunstancias de las formas en que se han construido las relaciones sociales por los hombres, lo que significa que se transforman las relaciones entre los elementos (madera, fuego, tierra, metal y agua). (López, 2002).

Mediante la teoría de los cinco elementos se explica principalmente la relación de intergeneración, interdominancia, exceso en dominancia y contra-dominancia entre ellos. La medicina tradicional China usa esta teoría para clasificar diversas categorías los fenómenos naturales, la mayoría de órganos, tejidos y emociones humanas; e interpreta las relaciones entre la fisiopatología del cuerpo humano y el medio ambiente natural, aplicando a cada una de estas clasificaciones las leyes de intergeneración, interdominancia, exceso de dominancia y contra-dominancia de los cinco elementos; esto constituye la guía de la práctica médica.

La intergeneración implica promover el crecimiento. El orden de la generación es: la madera genera el fuego, el fuego genera la tierra, la tierra genera el metal, el metal genera el agua y el agua genera la madera, estableciendo un círculo que continúa repitiéndose en forma indefinida. Así cada elemento es siempre generado (hijo) y generador (madre) (esto es conocido como la relación “madre-hijo”). Por ejemplo, la madera (hijo) es generada por el agua (madre), en tanto que el fuego (hijo) es generado por la madera (madre). De esta manera la madre es a la vez generada y generador.

La interdominancia implica control mutuo e inhibición mutua. La interdominancia significa que cada elemento puede ser a la vez dominante y dominado siguiendo el mismo orden de la intergeneración, en este sentido, la madera domina la tierra, la tierra domina al agua, el agua domina al fuego, el fuego domina al metal y el metal domina a la madera, estableciéndose el círculo repetitivo anteriormente mencionado.

El exceso en dominancia es como el lanzamiento de un ataque cuando la contraparte está débil. Clínicamente se denomina a este fenómeno interdominancia. Por ejemplo, se puede decir “exceso en dominancia de la madera sobre la tierra” o “la dominancia de la madera sobre la tierra”. El orden del exceso en dominancia es el mismo de la interdominancia. Pero no es una interdominancia normal sino un daño que ocurre bajo ciertas condiciones. Contra-dominancia implica atropello. El orden es justamente opuesto al de la interdominancia.

Los fenómenos del exceso en dominancia y de contradominancia causados por exceso o insuficiencia de cualquiera de los cinco elementos por lo general se manifiestan simultáneamente.

La aplicación de la teoría de los cinco elementos en el terreno médico significa interpretar la relación de interdependencia e intercontrol entre los órganos *zang-fu* y los tejidos y la correlación entre el hombre y la naturaleza aprovechando la relación de intergeneración, interdominancia, exceso en dominancia y contra-dominancia de los cinco elementos; interpretar los cambios etiológicos y el mecanismo de la enfermedad.

De acuerdo a la teoría de los cinco elementos, cuando el funcionamiento de uno de los órganos internos no es óptimo puede afectar o contagiar a los demás órganos. Por otro

lado los complejos cambios que se dan en una enfermedad se presentan bajo las siguientes condiciones: exceso en dominancia, contra-dominancia, desórdenes de la “madre que afectan al hijo”, y viceversa.<sup>19</sup> Por ejemplo, las enfermedades del hígado pueden tener origen en los cambios patológicos del hígado mismo, pero si se debe a desórdenes del riñón, se le explica como “el desorden de la madre afecta al hijo”. Si la causa radica en desórdenes del corazón, se explica como “el desorden del hijo afecta a la madre”. A veces la enfermedad del hígado puede ser causada por el desorden del pulmón entonces se dice que “el metal está en exceso –dominancia sobre la madera”. Y si la enfermedad del hígado es causada por el desorden del bazo-páncreas, se le llama como “la tierra está en contra-dominancia sobre la madera”. (Ver figura 1).

Es importante señalar también que los elementos y los órganos tienen una estrecha relación con las emociones, así que la alteración de un elemento repercutirá en un órgano y éste será dominado por una emoción; por ejemplo, si el elemento madera es alterado en el espacio donde vive un individuo, el efecto en el cuerpo es que el hígado se verá desequilibrado y su desequilibrio tendrá un efecto en el estado emocional (p.ej., irritabilidad), alteración de sueño o dolores de huesos, entre otros padecimientos. (López, 2002). Este ejemplo muy concreto lo podemos observar en nosotros mismos que vivimos en una ciudad que cada día se va quedando con menos árboles (madera), es muy común ver en las calles gente insultando al vecino de al lado en su carro o en el metro ver a la mayoría de las personas corriendo y enojándose con la persona que por alguna razón va lento (irritabilidad). Y a poco no, cuántos de nosotros padecemos trastornos de sueño o el insomnio muy de moda en nuestros días.

---

<sup>19</sup> Zhongguo Zhenjiuxue Gaiyao (2002) Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China, México: Berbera, pp. 8-14

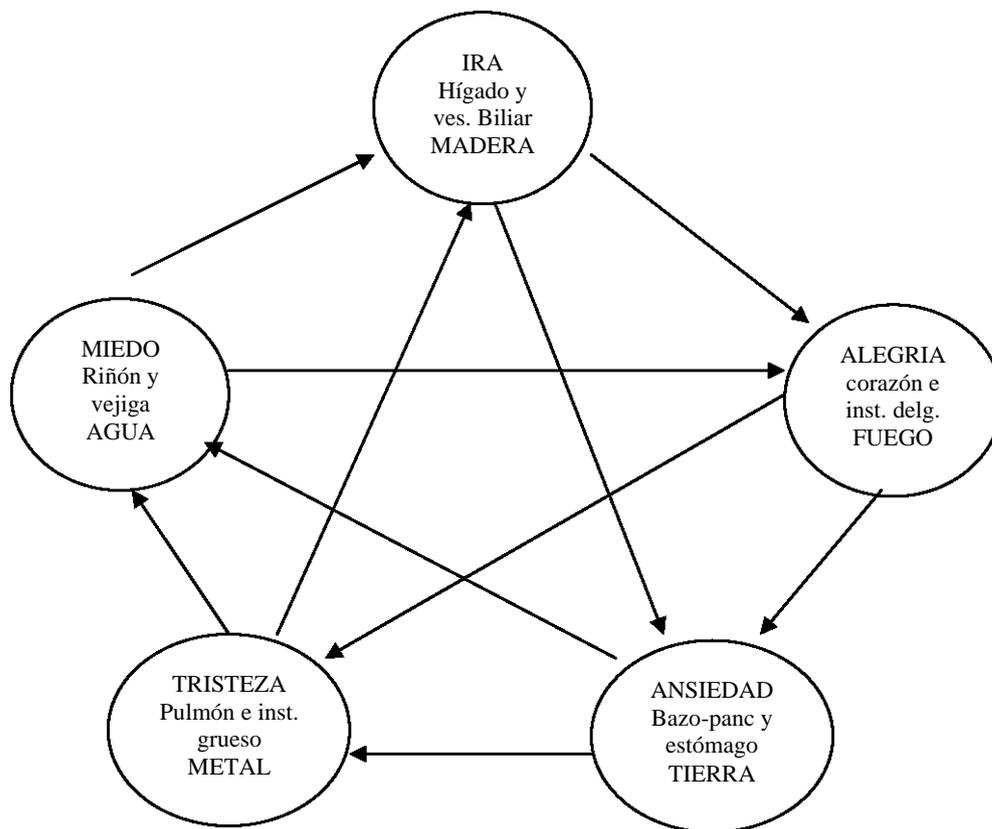


FIGURA 1. Diagrama de los cinco elementos y sus relaciones de intergeneración, interdominancia, exceso en dominancia y contra-dominancia.

Ahora bien, como pudo observar estimada lectora o lector, esta milenaria forma de ver la vida, es muy diferente de la que estamos acostumbrados y es normal que se nos haga un poco difícil entender. Sin embargo, si observamos el proceso así natural como es, podremos comprender fácilmente y sobretodo lo veríamos en nuestras vidas y en nuestros cuerpos.

### 3.4.2 Explicación aproximada de la diabetes mellitus, a través de la teoría de los cinco elementos.

Con la teoría de los cinco elementos aplicada en nuestro contexto histórico, cultural y social, se pueden explicar y entender la gran mayoría (sino todas) las enfermedades que padecemos hoy en día, por su característica principal que es ver a la persona unida con el todo, llámese naturaleza, ambiente y demás seres. La que voy a explicar a continuación es la enfermedad crónico degenerativa diabetes mellitus.

Como ya se expuso en el capítulo anterior, la diabetes mellitus afecta principalmente al páncreas, sin embargo afecta igualmente al hígado y al riñón, y con el paso del tiempo termina afectando a todos los órganos del cuerpo. Anteriormente mencioné que cuando un órgano se encuentra en desequilibrio los demás tienden a estar igual, por su estrecha relación. Las emociones de los principales órganos afectados (páncreas, hígado y riñón) son la ansiedad, la ira y el miedo. Estas emociones (ya sea una o todas) si son experimentadas fuertemente y la persona no sabe controlarlas o expresarlas adecuadamente, puede causar la diabetes. Por ejemplo, una persona que vivió un gran susto o un coraje muy fuerte y en el momento trató de contenerse o tal vez no expresó sus sentimientos con la persona involucrada, es muy factible en días o hasta semanas la diabetes se presente. Estos órganos al recibir la o las emociones, se ven afectados en sus relaciones teniendo así, exceso en dominancia y contra-dominancia entre ellos.

Aunado a esto, si la persona se caracteriza por ser angustiosa, con miedos, con muchos rencores, que todo el tiempo anda con el ceño fruncido, que no ríe, que no expresa sus sentimientos, que guarda a cada momento y en todo lugar su opinión y prefiere dejarlo para después y ese después nunca llega... la persona puede desarrollar, sino diabetes, otra enfermedad similar.

Se dice que la diabetes mellitus es heredada por familiares que la padezcan, yo no dudo que se herede, si además de la predisposición genética se heredan también los hábitos alimenticios y las maneras de expresar las emociones. Desde el momento de la concepción, en el vientre materno se está gestando otro papá u otra mamá, ya que el bebé recibe a través del cordón umbilical y de sus sentidos toda clase de información que se va instaurando en la memoria corporal del sujeto en desarrollo. Antes de nacer, cuando nacen y el resto de su vida, los padres idealizan a sus hijos, desean de ellos lo mejor, las oportunidades que nunca tuvieron, cualquiera pensaría que es normal y que además son buenos los deseos que tienen para con sus hijos, sin embargo ¿no creen que están siendo egoístas? ¿porqué no dejar que los hijos escojan lo quieran ser en la vida?

En el cuerpo de los niños se crea toda una manera de ser de acuerdo a los deseos de los demás, principalmente de los padres, con el paso del tiempo será la escuela, los medios de comunicación, los amigos, el trabajo, etc. Incluida en esta manera de ser se encuentra la expresión de las emociones: si el padre necesita tomar alcohol para hacer y decir

cariños a su familia, el niño aprende que eso está bien y que así debe ser. Si la mamá con insultos, gritos y enojos, trata de educar a sus hijos, éstos aprenden que así son las cosas. No obstante cuando crecen y caen en cuenta que son únicos e irrepetibles, que no son la extensión de papá o mamá y que ya no traen colgado del ombligo el cordón, entran en crisis por haber estudiado lo que nunca quisieron, por trabajar algo que no les agrada, por ser alguien que prácticamente aborrecen, de ahí que vengan las depresiones de los 20, de los 30, 40, 50... según el momento en el que se hayan dado cuenta. ¿Cómo acaba esta historia? se vuelve a repetir, la gente termina angustiada, con miedos, con muchos rencores, con el ceño fruncido, sin sonreír, sin expresar sus emociones, guardando en su cuerpo y en cada órgano todo lo negativo de su vida, sin tomar en cuenta todo lo demás. Y lo peor de todo: el sufrimiento y la muerte por una enfermedad crónico degenerativa

Igualmente los hábitos alimenticios contribuyen a que se desarrolle una enfermedad en el cuerpo. Con la desvinculación hombre-naturaleza<sup>20</sup> se perdió la manera natural de comer, se prefiere comer productos refinados (como galletas, pan, cereales artificiales, etc.) que semillas naturales y verduras; entre comidas se prefiere fruta enlatada, un dulce comercial, unas papas, que fruta comprada en el tianguis o un dulce de amaranto; de tomar se prefiere un refresco a tomar agua natural. Este tipo de alimentación ha modificado las relaciones en el cuerpo, de acuerdo a los sabores que se prefieran, algún órgano domina más que el otro y así tiene efecto en todos. Arriba mencionaba que cada órgano además de relacionarse con una emoción, también se relaciona con un sabor en especial. En este caso el páncreas se relaciona con lo dulce. Las personas diabéticas antes de serlo o incluso cuando saben que lo son consumen muchos azúcares, más que

---

<sup>20</sup> Anteriormente el hombre cosechaba, criaba y preparaba su propia comida. Fácilmente podía tomar de la planta alguna fruta o verdura y llevársela a la boca, o bien escogía de entre los animales uno y lo sacrificaba para alimentar a toda una familia, no se mataba por cantidad, ni se guardaba para el mañana, simplemente no era necesario. Su alimentación dependía del tiempo del año en que se encontraban. Con este tipo experiencias se comprendían y se tenía un significado diferente de la vida y la muerte, ambas formaban parte de lo mismo. Ahora en nuestros días es tan difícil entender todo esto, ya que se va al supermercado a escoger frutas y verduras del mostrador, de cualquier época del año, no importa si es invierno y se están vendiendo frutas de primavera. Se va a la carnicería y se compran bisteces o carne molida y no comprendemos que una vez esa carne era parte de una vida, de una res que fue sacrificada para ser vendida y consumida después. Así como no vemos la muerte de cerca no la entendemos y creemos que nunca va a llegar. Esta es la desvinculación hombre-naturaleza de la que hablo.

los demás sabores, es decir un sabor domina a los demás y se encuentra en exceso de dominancia y contra dominancia con los demás órganos.

Por otro lado, las creencias y costumbres traídas de España (ya que los indígenas antes de la conquista, tenían diferentes hábitos alimenticios) ahora en nuestros días se cree que consumir carne es comer “bien” y sobre todo es consumida porque da “estatus” por su elevado costo, por ejemplo los famosos “cortes” que se venden y consumen en restaurantes lujosos. Aunado a esto, la carne en otras presentaciones y más comunes por la gente con menos recursos, como los tacos (de sesos, trompa, ojo, maciza, al pastor, la barbacoa de los domingos, etc.) generalmente es preparada con grandes cantidades de grasa (además de la que ya tiene), con cantidades en exceso de picante y sal (ya se habló de que estos sabores provocan endorfinas, en el cerebro por lo que se vuelve un vicio).

La carne comida en excesos<sup>21</sup> mantiene a nuestro organismo en un estado de salud no muy óptimo. Como se sabe la carne que se consume y se vende es carne que no es fresca, por lo menos llevará tres días desde que fue cortada. Imagínese desde que matan al animal, luego en lo que lo transportan a un lugar para ser vendido, luego a otro lugar, luego lo cortan, lo guardan, lo envuelven y esperar a ser vendido. Para ese entonces han pasado días y no ha estado todo el tiempo en refrigeración, ya para el momento en que llega a casa o al establecimiento y es preparado para ser consumido, la carne comienza a pudrirse<sup>22</sup>. Ahora bien, dentro del cuerpo dura otros 6 días, en lo que pasa por casi 14 metros de intestinos. Cuando llega al intestino grueso, éste filtra los nutrientes que contenga, de esta manera filtrará al torrente sanguíneo, es decir, para nutrir a todo el cuerpo de la carne en estado de putrefacción. Pasarán otros días más (con diferentes alimentos, sin carne roja) para que del torrente sanguíneo se eliminen los residuos. El comer constantemente carne mantiene igualmente al organismo intoxicado y el estado de salud en general en malas condiciones.

---

<sup>21</sup> Un exceso sería comer una porción mayor de carne, esto es, que sea primordial y que ocupe una tercera parte del plato que todo lo demás. Para que tenga una idea de los excesos del consumo de la carne y haga una reflexión acerca de lo que consume: si tomamos en cuenta las características naturales de nuestra dentadura (8 incisivos, 4 caninos y 16 premolares y molares) deberíamos consumir mayor cantidad de granos y cereales, frutas y verduras y poca carne. Esto es porque únicamente tenemos 4 caninos especiales para desgarrar carne, 8 incisivos para morder frutas y verduras y 16 premolares y molares para triturar los granos. Si tomáramos en cuenta las características de nuestro cuerpo para llevar una adecuada alimentación, nuestra salud seguramente sería mejor.

<sup>22</sup> Porqué cree que en los puestos de tacos, fríen la carne con tanta grasa para que al momento de llegar al paladar la grasa produzca placer y no se perciba tanto el sabor podrido de la carne. Si no un día pase por un puesto temprano a la hora en que apenas están poniendo la primera carne, percibirá inmediatamente el olor a podrido.

El tipo de alimentación que tiene cada persona prácticamente determina lo que se es en la vida, si se quiere tener una calidad de vida mejor se debe empezar por la comida. No está de más, que parte del tratamiento del diabético sea la alimentación, en donde se le da más importancia a los vegetales y cereales. Es más, muchas personas enfermas de diabetes se mantienen con una adecuada alimentación sin tomar medicamento alguno.

De igual manera y relacionando la teoría de los cinco elementos con las condiciones de vida de las personas diabéticas (y no diabéticas), hemos perdido y hecho nuevas y diferentes relaciones con los elementos y la vida. Por ejemplo el *fuego* que se encontraba en todos los hogares (el llamado fogón, el anafre, etc. y más adelante el fuego de la estufa) casi han sido substituidos por el microondas. Donde se preparan diversos alimentos de manera rápida (tal cual es la demanda de la vida moderna) entre sopas, huevos, verduras, guisados, postres semi cocidos o preparados se van quedando atrás todos los preparativos y hasta rituales en la preparación de alimentos frente al fuego. No me dejará mentir el o la lectora al afirmar que dichos alimentos preparados en microondas no saben ni igual, ni mejor que los preparados de manera “tradicional”. Además que dichos alimentos contienen elementos (como los conservadores, sabores y colorantes artificiales) que son dañinos para el organismo. Muchos de estos alimentos contienen azúcares muy refinados que dañan los órganos internos y no sólo eso, producen placer al cerebro haciendo que éste pida más y con todo lo anterior (la construcción social e individual) se puede desencadenar la diabetes, el olvido del cuerpo y una falta de alegría a la vida.

El calor del hogar atrae a la familia, a la reunión, a la plática, a la reflexión, da alegría, descanso y satisfacción por lo que se hace. Al llegar cansado del trabajo o la escuela el buen calor del hogar, junto a la cocina, en la mesa, preparar un rico té y comida caliente trae consigo la alegría de la vida.

Por lo tanto considero que el significado de darnos el tiempo necesario para la preparación de los alimentos frente al fuego y su consumo, es diferente e importante teniendo así consecuencias en las relaciones internas de nuestro ser.

En relación con la *tierra*, la cual ha sido negada al esconderla debajo del cemento y considerarla como sucia, se ha hecho a un lado de nuestras vidas, ahora no se considera importante. Cómo no va a ser importante para los seres humanos si ella es parte y

creadora de la vida, al crearse en ella los metales, al estar en ella las raíces de las plantas, al pasar sobre ella el agua, etc. Si un niño experimenta y juega con la tierra del parque o de la maceta en casa <sup>23</sup> se le castiga y se le dice que no la toque porque está sucia y puede enfermarse, ¿en que momento comenzamos a tenerle asco a algo natural en este planeta? En ese caso debería dar más asco tomar el tubo del metro o del camión y ¡qué me dice de las monedas y billetes que han pasado por tantas manos y lugares!

La emoción correspondiente con la tierra es la ansiedad y su sabor lo dulce ¿le suena acaso familiar con la diabetes?

Con la negación y escasez de la tierra, casi puede afirmarse que los árboles (la *madera*) de la ciudad son igualmente pocos. Eso puede significar que la ira se encuentra en cada rincón de la casa o por lo menos en uno de sus habitantes. ¿Cuántas veces ha escuchado que las personas se hacen diabéticas por un coraje?

Por su parte el *metal* además de encontrarse naturalmente en algunas partes de la tierra, ahora se encuentra en el *aire* y en el *agua* en grandes cantidades, siendo uno de los factores que desatan diversos padecimientos en la salud de los habitantes de grandes ciudades como en la que habitamos.

Podría decirse que el metal domina sobre los demás elementos, como se ha estado hablando, los demás elementos se encuentran escasos y lo peor: en malas condiciones. Todo ello más una mala alimentación (con excesos o deficiencias), o tal vez tener una tristeza por años, puede conllevar a una diabetes.

Con todo esto, trato de explicar que la diabetes no es una enfermedad causada por un virus, por un gen o por cualquier objeto o ser que fue contagiado al cuerpo. Estos seres (virus, bacterias, hongos) culpados de causar nuestras enfermedades existen y viven en el planeta y en nuestros cuerpos desde siempre, no obstante está en nosotros que se desate tal o cual enfermedad. Por ejemplo, cuando uno está deprimido las defensas naturales en el cuerpo (el sistema inmunológico) disminuyen, permitiendo que ese virus alojado en el cuerpo hace tiempo haga de las suyas. Otro ejemplo más particular podría ser cuando yo tenía 6 o 7 años quería que me diera varicela porque me habían dicho que si no me daba de chica, de grande sería peor. Como a unas primas les dio, yo quería que

---

<sup>23</sup> Si es que en casa hay algún tipo de plantas, ya no se diga un jardín. Si usted lo tiene en casa cuídelo (ya que desafortunadamente son escasos) y deje a los niños y niñas jugar en él, ¡no pasa nada! y menos si se lavan las manos después con un poco de agua.

me contagiaron así que las visitaba muy seguido y me quedaba jugando con ellas largos ratos. Sin embargo no me enfermé hasta que tuve 13 años. Si la enfermedad fuera tan contagiosa como afirman, me hubiera enfermado de más pequeña, pero no fue así, porque yo me encontraba emocionalmente, físicamente, mentalmente y espiritualmente bien. Ya entrada a la pubertad con algunos cambios emocionales que tuve mi sistema inmunológico bajó y fácilmente enfermé.

De esta manera uno puede dar cuenta que la enfermedad no es tan sencilla como pensábamos, no es únicamente una serie de síntomas, es más que eso, dentro de la misma influyen procesos personales, familiares, sociales, culturales y alimenticios.

## CAPÍTULO CUARTO. RESULTADOS

### 4.1 Método

#### Objetivo General:

- Por medio de la presente investigación, realizar una aproximación a la construcción de la diabetes mellitus en el cuerpo, es decir conocer la manera cómo la enfermedad se instauró en el cuerpo, determinando las emociones y órganos dominantes, las relaciones afectivo-emocionales, el tipo de alimentación y todo aquello que dio origen a la enfermedad en cada una de las personas entrevistadas que la padecen.

#### Objetivos particulares:

- Conocer la forma de vida que ha tenido cada persona y a partir de ahí, cómo fue construyendo su enfermedad.
- Analizar la manera que han influido en la persona las diversas relaciones afectivo-emocionales que ha tenido y su forma de vivirlas, para la construcción de su enfermedad.
- Por medio de la historia de vida de cada persona, reconstruir cada una observando “coincidencias” en las demás para analizar la construcción de la diabetes mellitus.

#### Metodología

- El método que utilicé fue el de Historia Oral. Dicho método proporciona los datos necesarios para categorizar los elementos sociales que construyen a la enfermedad de la diabetes mellitus. El método de Historia Oral consiste en entrevistar a la persona acerca de su vida tratando de encontrar relaciones de ésta con la enfermedad. Por medio del relato se elabora y transmite una memoria personal que refiere a las formas de vida de una comunidad en un período histórico concreto. La historia oral recupera la memoria y narración desde los propios actores, es decir de cada una de las personas entrevistadas.

- Las 13 entrevistas las grabé, con una duración de 2 a 6 horas cada una.
- Al término de la realización de las entrevistas transcribí cada una de ellas.
- Una vez transcritas encontraré diversas categorías que reflejan los elementos en común de cada una de ellas.
- En el caso de la entrevista número 8, contacté vía telefónica a la persona entrevistada, ya que algunos datos importantes no fueron grabados. De esta manera le pregunté lo faltante.

#### Sujetos:

- Se entrevistó a 13 personas que padecen diabetes mellitus, de una edad entre los 39 y los 70 años, de las cuales 9 son mujeres y 4 son hombres.

#### Lugares y escenarios:

- Cada una de las entrevistas las llevé a cabo en el domicilio de las personas, a excepción de una que la realicé en un parque por fines prácticos.

#### Materiales:

- Guía de entrevista (ver anexo).

#### Instrumentos y aparatos:

- Una grabadora gris marca “Panasonic” para audio casset y para 4 pilas “AA”.
- Audio cassettes, de 90 minutos, marca “Sony”. Los necesarios para las 13 entrevistas grabadas.
- Pilas “AA”, marca “Energizer”. Las necesarias para realizar las 13 entrevistas grabadas.

## 4.2 Procedimiento

- Solicité e invité a personas conocidas a la participación en la investigación, diciéndoles si conocían a alguien que padeciera diabetes le hicieran saber de dicha invitación. A aquellas personas que accedieron a participar la contacté por vía telefónica comentándoles de manera general de lo que trataba la investigación, de las personas que decidieron ser entrevistadas concerté una cita para cada una.
- Los resultados obtenidos los realicé a partir del análisis de las entrevistas y tomando en cuenta el discurso de las personas. De esta manera dividí los datos de las entrevistas en dos categorías de análisis: 1) *categorías generales*, que abarca elementos del padecimiento y condiciones de vida, y 2) *categorías particulares*, que abarca puntos que se destacaron por las “coincidencias” entre las personas entrevistadas.
- Para ejemplificar y enriquecer los resultados, realicé una historia de cada una de las personas entrevistadas. Describiendo y resumiendo en base a cada uno de los documentos transcritos, su historia de vida. Cada historia la coloqué enseguida de alguna categoría, ejemplificando a ésta con la primera.
- De manera concreta, los datos obtenidos los coloqué en una tabla, describiendo cada una de las categorías y los datos de las personas entrevistadas. Colocando datos extra como la edad, el sexo, lugar y condiciones donde vivían y viven actualmente.

## 4.3 Resultados.

Por medio de estadísticas, noticias, encuestas y entrevistas estandarizadas, los medios de comunicación transmiten una serie de información acerca de los padecimientos que aquejan a la gente de nuestro país, si bien, sabemos que la primera causa de muerte en México es la diabetes mellitus, conocemos en teoría sus diversos tratamientos y complicaciones, sin embargo ¿qué hay más allá de aquellos datos y números? ¿dónde queda toda la gente que padece diabetes o cualquier otra enfermedad? ¿acaso están satisfechos al contar con dicha

información y al aplicarla a sus vidas? ¿será importante conocer cómo viven una ama de casa, un policía, un comerciante, una abuelita... que padecen diabetes?

Al parecer se ha dejado a un lado lo que la gente quiere, piensa, siente, cree, valora y sueña de su vida y de su propia enfermedad. Si son ellos quienes la viven, quienes toman los medicamentos prescritos, quienes en carne propia sienten los dolores, las mutilaciones, las discriminaciones, los efectos secundarios, etc., porqué no preguntarles a ellos mismos cómo se sienten. Es por ello que considero muy relevante escuchar la voz de todos aquellos que han padecido o sufren algún desequilibrio en su ser, en este caso particular el de la diabetes.

De esta manera se podrá, primeramente entender y tratar de una manera más humana a aquellos que viven con una enfermedad, por otro lado conocer el proceso y la construcción de dicha enfermedad en el cuerpo de las personas y así poder prevenir a aquellos que son propensos al padecimiento.

Es así en la presente investigación, en la realización y análisis de las entrevistas logré detectar ciertas “coincidencias” o comunes entre las historias de vida de las personas. Dichas características pueden considerarse como factores de riesgo de la diabetes, es decir, si tomamos en cuenta que los habitantes de esta ciudad compartimos particularidades climatológicas, históricas, políticas, alimenticias, etc. también la manera de construcción de una enfermedad puede ser compartida o similar.

Cada característica en común está catalogada, definida y descrita en las *categorías generales y particulares*. Cabe mencionar que en las *categorías generales* se encuentran las características generales de cada una de las personas y que en las *categorías particulares*, se refieren aquellas que descubrí como comunes entre los y las entrevistadas, en las que no necesariamente todos coinciden.

De esta manera, en el apartado “La voz de los no escuchados” muestro cada una de las categorías (generales y particulares), posteriormente describo cada una a través de una definición, es decir lo que se entiende por cada categoría. Enseguida de la definición, para terminar y ejemplificar esta parte cito el discurso de las personas que hablan acerca de la

misma, es decir, cada categoría se ejemplifica con transcripciones literales de las entrevistas. Por respeto y confidencialidad los nombres han sido modificados. Algunas categorías fueron enriquecidas con la historia de algún o alguna entrevistada. Dicha historia la realicé basándome únicamente en el documento transcrito. Además a cada documento lo nombré de acuerdo a una frase representativa del mismo, es decir, del mismo discurso de él o la entrevistada tomé una frase que describe algo de su personalidad, cualidad, apodo o alguna característica en particular.

Para concretizar cada uno de los datos obtenidos, coloqué la “tabla general de resultados”, en la cual se pueden observar cada una de las categorías de acuerdo a cada persona entrevistada.

#### 4.3.1 Categorías Generales

1. Tipo de familia de origen y número de integrantes
2. Tipo de familia actual y número de integrantes
3. Diagnóstico de la enfermedad
4. Tiempo con la enfermedad
5. A que atribuye que le dio diabetes
6. Tratamiento
7. Resultados
8. Hábitos alimenticios antes de la enfermedad
9. Cuidados alimenticios después de la enfermedad
10. Familiares que la padecen
11. Sintomatología
12. Otras enfermedades
13. Religión
14. Condiciones familiares en su familia de origen
15. Condiciones familiares en su familia actual

#### 4.3.2 Categorías particulares

- a. Relación con la familia de origen
- b. Tristeza y soledad en la infancia
- c. Exceso de trabajo en la infancia
- d. Alimentación pobre en la infancia
- e. Emociones que se han acumulado a lo largo de su vida y han perjudicado su salud.
- f. No expresión de emociones
- g. Emoción dominante
- h. Órgano dominante
- i. La emoción que desató la diabetes

#### 4.3.3 La voz de los no escuchados

En este apartado describo las categorías arriba citadas, de acuerdo a cada una de las entrevistas y de acuerdo a las personas que tuvieron cada una de las categorías aquí descritas.

##### Categorías Generales

#### 1. Tipo de familia de origen y número de integrantes

Se refiere al tipo de familia que tuvieron si fue monoparental, extensa, etc., de cuántas personas era y el lugar que ocupaba la persona en ella.



*...mira **mi padre**... un hombre que media 2 metros, sufrimientos de la guerra muy fuertes, primera segunda y la española y consecuencia de tanto problema y tanta cosa, se convirtió en diabético hipertenso, murió por un infarto al miocardio hace 26 años, una diabetes muy controlada, era un hombre que le encantaban los pasteles y sin embargo la controlaba.*

**Mi madre** fue una mujer que también paso la primer, la segunda y la guerra civil, a los setenta años se vuelve diabética también, ella tenia un problema, un defecto de nacimiento en la aorta, la tenia hecha nudo, no podía correr, ni jugar ni hacer muchas cosas que hacen normalmente los niños y se volvió diabética por vejez no por enfermedad o sea por edad se vuelve diabética.

**Tengo dos hermanos** uno ya fallecido también diabético el cual no murió exactamente por la diabetes pero murió por un cáncer fulminante en el estomago, le hicieron un bags packs que es un cambio de venas por exceso de comer, y tenia una diabetes muy mal controlado por que era una persona que no se apegaba a los lineamientos de un diabético.

Tengo otro hermano que últimamente también se volvió diabético, el vive, se ha desmejorado muchísimo de su cara de todo o sea todo su semblante ha cambiado muchísimo, aunque el si se apega mas a su dieta y a sus medicamentos.

Y la ultima de esta familia soy yo... la cual también es diabética...<sup>1</sup>



Bueno, **mi Papá** nació en Querecuaro Michoacán y tiene 6 años que falleció, dentro de sus enfermedades tiene problemas cardiacos, y comenzó a tener diabetes a partir de los 42 años.

**Mi Mamá**, ella nació en tequila Jalisco, actualmente vive, ella está por cumplir 78 años, y ella tiene un par de años que le acaban de diagnosticar la diabetes, pero en general su estado de salud es bueno.

Somos **5 hombres y una mujer, yo soy la mayor** de todos ellos.<sup>2</sup>



...**mi papá**, se llamaba... y **mamá** se llamaba... mi padre murió de 50 años de una asma cardiaca y mi Mamá, parece que fue mucho después, ella murió como de tristeza, como de soledad, pero no tuvo una enfermedad que nosotros tuviéramos que padecer por que mi mamá no estaba diabética ni mi padre tampoco.

...Entonces **fuiamos 10 hermanos, 5 mujeres y 5 hombres** y pues todos mas o menos...**yo fui la sexta** al nacer.<sup>3</sup>



**mi Mamá** es de Querétaro, toda la familia de mi Mamá es de Querétaro, de **mi Papá**, cuando estaba mi Mamá embarazada de 3 o 4 meses, él **falleció** en un accidente, y se rompió toda relación con la familia de él... él era de aquí de México... ella ahorita tiene 76 años ya esta aquí en la casa...<sup>4</sup>



---

<sup>1</sup> “Yo era feliz gorda”

<sup>2</sup> “Me siento artista”

<sup>3</sup> “Soy una persona muy activa”

<sup>4</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”

...**mi mamá** ya falleció su nombre era Elva Patiño y mi papá es el Sr. él vive es el Sr. Alberto Ramírez. Este si bueno mi mamá nació en Puebla y **mi papá** aquí en la ciudad de México este de ese matrimonio **nacimos cuatro mujeres y un varón** o sea yo soy la segunda de las hijas la mayor este Rosario luego sigo yo Yadira eeh Alberto después de cómo 12 años este tuvieron a mi hermana Adriana y creo que después de como 6 o 8 años tuvieron a mi hermana Laura o sea que somos cuatro mujeres y un hombre...<sup>5</sup>



**Mi papá** era militar y **mi mamá** era ama de casa... al poco tiempo después supe que mi papá había muerto en el colegio... antes de que muriera mi padre tuve **dos hermanas** que se llaman Aurora y Amalia mi mamá ya había sido casada anteriormente y ahí también tuve **dos hermanos mayores** que uno de los cuales ya falleció...<sup>6</sup>



Si **mi papá** nació en Oaxaca en, Ocultán Oaxaca, **mi mamá** nació en el DF... tuvieron **11 hijos**. Mi papá falleció de una embolia, mi mamá aun vive, no padece de ninguna enfermedad grave

G: ¿Cuántos de esos 11 hijos que lugar tiene usted?

E: **el primero**<sup>7</sup>



**mi mamá** tenía una trenza muy larga, **mi papá** la jaloneaba de la trenza si no se casaba con él la mataba mi papá siempre andaba con un hacha en alto

g. pero no era broma o ¿qué?

e. no, no era broma mi papá era este como era michoacano este mi papá sé sentía muy macho...

...yo **soy la novena**... somos 10 este fueron **5 hombres y 5 mujeres**<sup>8</sup>



Y este, pues mis papás se conocieron.. **mi mamá** se casó de 17 años, mi papás tenía... ¿qué? ¿27? No 25 años tenía **mi papá**, mi mamá tenía 17.

...fueron **siete**

... **fui la cuarta**<sup>9</sup>



...en una plática sostenida con ella, es **mi mamá**, no es... **fue mamá soltera**... mi verdadero padre... pues no tuve el gusto, no tuve el gusto de conocerlo. La persona que me da su nombre bueno... en los primeros meses de mi nacimiento mi madre se une a otra persona...

---

<sup>5</sup> “Fui muy humillada”

<sup>6</sup> “Sí, efectivamente orgulloso de cómo viví”

<sup>7</sup> “Soy muy aburrido”

<sup>8</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

<sup>9</sup> “Me gusta reír mucho”

... Yo fui **el mayor de cuatro hermanos**, yo soy el mayor de ellos, quedarían siendo... medios hermanos <sup>10</sup>



mi padre hasta la fecha trabaja, viven juntos... yo **soy la tercera de 7 hijos**, dos muertos, primero fue una mujer que a horita tiene 52 años y después un hermano que falleció a los 5 años y sigo yo, fui la tercera de una familia de 7 hijos, quedamos 5 vivos.<sup>11</sup>



yo soy originario de un pueblo que se llama Tecomagüaca del estado de Oaxaca... **mi papá** este se llamó Mario... **mi mamá** aun vive tiene 94 años y se llama Rosa María. Ellos prácticamente son originarios de esa región del estado de Oaxaca... este éramos siete hermanos este dos mujeres y cinco hombres ya fallecieron dos... en realidad **fuimos 8** el primero que también se llamaba así como yo Hilario este falleció a los dos años, si entonces **yo era el quinto**.<sup>12</sup>



**mi papá fue español, mi mamá era una indígena de Hidalgo**, mi papá sabía muchas cosas, pero mi mamá no.

nací por parto natural en la casa, había una Doctora que vivía ahí en el edificio, mi papá le mando a hablar y ahí me tuvo mi mamá en la casa.

... por parte de mi padre somos **tres**, yo **soy la mayor**.

Luego mi mamá nos llevaba a su pueblo, y era un relajó para ir, primero en tren luego en camión, íbamos a la casa de mi abuelita, veía a mis hermanos, por que **tenía otros hermanos**.<sup>13</sup>



2. Tipo de familia actual y número de integrantes.

El tipo de familia de la cual es parte (monoparental, extensa, etc.), su número de integrantes y el lugar que ocupa en ella.

---

<sup>10</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>11</sup> “ Yo soy 100% feminista”

<sup>12</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

<sup>13</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”



*...me caso, sin darme cuenta me embarazo en donde tengo que tener muchos cuidados si, por que resulta que eran gemelos, un intrauterino, y un extrauterino, no se si gemelos y cuates, se queda el intrauterino, no se dan cuenta los médicos, tengo un aborto, provocado por una caída, me caí en una coladera de fierro, entonces eso me provoca que se me venga el que esta afuera y según los médicos creen que me habían quitado todo bien, me habían hecho una buena limpieza, y resulta que en la parte superior de la matriz se había quedado Luis Mateo, nace Luis Mateo y todo mundo se sorprende por que según esto tenía yo seis meses, total que el embarazo fue de termino, el niño estaba completito, entonces lo que se perdió fue, había yo perdido, dentro del mismo parto, el otro si, eso fue ya a los ... ay Dios santo!, quítame 21 de los 51, este., después me operan, no, después nace Magali a los 3 años de que nació Luis Mateo si, y es una niña de dispositivo y yo le pido al medico que me quite el dispositivo, y me dice el medico, pero es que puedes perderlo y yo por consiguiente le dije sabes que... mas vale que se pierda , y no que venga marcada....<sup>14</sup>*



*En el embarazo solo tomaba agua simple y mango... en el último trimestre de mi embarazo se me quitaron las nauseas y fue muy tranquilo, fue parto natural, muy rápido y en buenas condiciones, fue una niña... Después pasaron los años y me volví a embaraza... Me quité el dispositivo y decidimos tener otro hijo fue mi segundo embarazo.. ...y entonces me comienzan a dar tratamiento para una persona con menopausia prematura yo tenia 26 años... Me empiezan a tratar esa menopausia prematura y así me la llevo 3 años sin reglar ya inclusive el medico me había dicho que me cuidara para no tener un embarazo como estaba ovulando... el médico estuvo mes con mes, mes con mes haciéndome ultrasonido durante 3 años, cuando ven los resultados me dice que probablemente me acababa yo de embarazar y me decían que en mi caso el embarazo no procedía... A los 2 meses me hizo nuevamente el ultrasonido, me dijo: "te tengo dos noticias, una buena y una mala, la buena es que tienes 5 meses de embarazo, la mala es que si es un embarazo de alto riesgo, tenemos que bajarte de peso y yo seguía bajando de peso". Bendito sea Dios nació mi hija a los 9 meses, ella si nació por cesárea.<sup>15</sup>*



*Mi juventud, pues yo estaba ya trabajando cuando encontré a mi esposo, nos casamos y te digo hace ya 14 años que falleció, tuvimos una familia tranquila, mis hijos fueron sietemesinos, 2 varones y 5 mujeres, el primer varón murió, el segundo vive, y mis 5 mujeres...<sup>16</sup>*



---

<sup>14</sup> "Yo era feliz gorda"

<sup>15</sup> "Me siento artista"

<sup>16</sup> "Soy una persona muy activa"

*...por el civil fue el 16 de octubre y me casé por la Iglesia el 31 de octubre del 68...  
...tuve riesgo del aborto, luego me vino una gripa, y una tos espantosa... en el sexto mes los riñones me empezaron a doler mucho, y otra vez peligro de aborto total que Gustavo nació como de 7 meses y medio...*

*Fue Blanca, fue muy normal, todo muy normal, también con Lola y con Luis Antonio volví a padecer de los riñones, pero con Guillermo hasta tuve un soplo en el corazón, o sea, como que se me juntó todo con él todo bien.*

*...Manuel ha sido siempre muy serio <sup>17</sup>*



*pero ya estábamos casados ya teníamos a Casandra, a Mary... ya había nacido Azucena...  
...es que me ha dado tanto Dios porque a veces siento que no lo merezco que no me, pues es que te lo has ganado porque creaste cuatro hijos... <sup>18</sup>*



*...nada mas por el civil. Nos casamos creo que a los 10, 12 años de empezar la vida y eso este, no fue por mi voluntad ni por la de ella, sino que dentro de mi trabajo, ahorita ya no lo hacen pero antes lo hacían cada año lanzaban la convocatoria para hacer casamientos comunales...*

*G: Y ¿cuantos hijos tuvieron?*

*E: 4*

*G: ¿un varón y 3 mujeres?*

*E: sí... <sup>19</sup>*



*...no me afecta en lo mas mínimo vivir solo... <sup>20</sup>*



*pues yo no lo había visto tres días a mi señor yo estaba con mi hermana y llegué él llegó como a las 5 de la tarde y me esperó en el puente y me empezó a decir groserías pero él no era majadero, pero ya después todo cambió él ya me pegaba...*

*nos fuimos de hecho nos fuimos a pachuca, nos fuimos caminando desde donde era el dique hasta allá nos quedamos dos días con su primo pero no tenían dinero no tenían cobijas de hecho no teníamos nada nos fuimos un 25 de diciembre...*

*g. ¿pero entonces como fue que se fueron?*

*e. corriendo, pero yo me resistí yo quería llegar pura al matrimonio...*

*...primero por lo civil empezamos por lo civil nos casamos creo un 31 de enero...tuvimos 9 hijos. <sup>21</sup>*



---

<sup>17</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”

<sup>18</sup> “Fui muy humillada”

<sup>19</sup> “Si, efectivamente orgulloso de cómo viví”

<sup>20</sup> “Soy muy aburrido”. Estuvo casado dos veces y tuvo dos hijos y una hija, pero no vive con ellos.

<sup>21</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

G: *¿Entonces ustedes tuvieron cuatro hijos?*

E: *Mmm si con la que se me murió cinco...*<sup>22</sup>

+

*...si me casé por el civil, por la iglesia todo como debió haber sido*

*...mira mi hija tiene 18 años y mi hijo 7*<sup>23</sup>

+

*...me casé con Armando... tengo 2 hijas*<sup>24</sup>

E: *Mmmju por las tres leyes*

+

G: *¿Por las tres leyes?*

E: *¿No sabes cual es?... por lo civil por la iglesia y por tonto Jejejeje*

*...nos casamos al año se embarazó y al año tres meses, cuatro meses dejó de trabajar y se dedicó a la casa, a los hijos, vinieron muy seguido los niños, no bueno mi hijo mayor y el que le sigue se llevan 11 meses y ya la otra chica ya se llevan dos años mas y mas o menos.*<sup>25</sup>

+

*mis padres no querían que me casara con él, mi mamá por que él era mayor que yo tenía 11 años, le gustaba mucho tomar, tenia mujeres, me fue a pedir, mi mamá no quería que me casara, por que mi suegra le dijo que era muy mujeriego... yo tenia 17, pero como era hija de español mi madre no quiso presentarse y mi padre no me podía casar, entonces me fui de la casa con él, me llevo a la casa de su hermana, me depositó...*

*si, yo me quería casar con él, pero, yo pensé que iba a ser otra vida diferente, que me iba a sacar a pasear, no, mejor me hubiera quedado en mi casa, me fue a depositar, nos casamos un 7 de julio, acabo de cumplir 35 años de casados, el 7 de junio por el civil y el 8 de junio por la iglesia.*

g. *¿son 5 mujeres y un hombre?*

e. *si*

g. *¿Cuántas hijas están casadas?*

e. *3 quedan 2 solteras y el joven.*<sup>26</sup>

+

### 3. Diagnóstico de la enfermedad

---

<sup>22</sup> “Me gusta reír mucho”

<sup>23</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>24</sup> “Yo soy 100% feminista”

<sup>25</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

<sup>26</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”

Es decir, la manera cómo se enteró de la enfermedad.



*...me empiecen hacer análisis, yo empecé a adelgazar horrores ahí si ya sin dieta, empecé a adelgazar muchísimo, y todos decían, no es por el infarto que tuvo, o por el disgusto, no, no fue eso, fue que me había vuelto diabética; pero yo no tenía síntomas de diabética, para nada, yo lo único que quería era tomar coca cola, me encantaba la coca cola, pues claro entre mas coca cola tomaba, mas azúcar yo tenía, entonces esto viene provocándome el que me hagan análisis, me mandan a hacer cantidad de análisis y ahí se dan cuenta que soy diabética, me la empiezan a coagular enseguida con medicamentos y yo recuperé mi vista total, yo tengo mi vista al 100%, la recuperé, motivo o razón, no se pero la recuperé. Por que yo se de muchas personas que se quedan ciegos totalmente, yo no, entonces esto provoca, pues empezar la lucha de la diabetes, me empiezan a dar medicina y yo empiezo a subir de peso en lugar de bajar, empiezo a subir de peso y volví a engordar.<sup>27</sup>*



*... y pues sufrimos un secuestro express nos metieron en un taxi, a mi me rompen el hombro a mi amiguita la golpearon, por que ella se dio cuenta que me rompieron el hombro, y ella trato de protegerme y la golpearon, y de nada sirvió, a raíz de eso se me presentaron crisis muy fuertes me mandaron hacer estudios el endocrinologo y ya me determinan como una persona diabética, pero mi diabetes es por que mi organismo no asimila el azúcar, y al no asimilarlos soy hipoglucemica, en ese momento creo que fue la única dosis de medicamento que me puso y hasta la fecha la he mantenido controlada.<sup>28</sup>*



*Mediante análisis, le enseñé mi llaga al doctor y me mandaron a hacer los análisis, ahí fue donde salió que tenía alta mi azúcar...<sup>29</sup>*



*...mi cuñada trabaja en un centro de salud, ¿Por qué no vamos y te sacas tus estudios de diabetes?... y entonces fuimos y ahí fue donde me dijeron que si tenía diabetes...<sup>30</sup>*



*... había un, un doctor... nos hicimos amigos... y él una vez que me tomó la muestra me dijo hay doña Yadira dice este usted es hija de padre diabético le digo si pues es que sus niveles ya están un poquito altos o sea ya no están normal entonces nada más le quiero decir que*

---

<sup>27</sup> “Yo era feliz gorda”

<sup>28</sup> “Me siento artista”

<sup>29</sup> “Soy una persona muy activa”

<sup>30</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”



*usted esta ahorita así o sea se puede ir para el lado de la enfermedad o se puede usted librar de ella... entonces le digo pero pues aún así uno lo entiende yo seguía mi vida normal yo seguía comiendo normal seguía comiendo pues tú sabes la garnacha, el taco, grasa todo no porque si no lo entiendes entonces ya en otra ocasión que me mandó hacer la curva de tolerancia a la glucosa entonces ahí sale que ya soy diabética entonces ya se los dio sabe que doña Yadi, ya es usted diabética desgraciadamente ya rebasó usted esa línea entonces pues ya es diabética...*<sup>31</sup>

*...y al otro día en la mañana me levanté con un montón de sed pero bárbara, “nombre por que tengo tanta sed” y este me tomé mi café, por que no me gusta tomar agua en ayunas, me tomé un jarrote lleno de agua y me tome otro jarrote lleno de agua y me fuño a trabajar y ya en el trabajo, este igual, la señora que nos daba el desayuno, le dije, “¿tiene refresco?” “si dice” y me tome 2 refrescos y ya de ahí me siguió la sed y las ganas de ir a orinar y a cada rato orinaba y así me la lleve como 1 o 2 semanas y no encontraba el por que. Se me ocurrió ir al médico nada mas pa ver que sale, se me ocurrió ir al médico y le dije “sabe que doctora, que desde hace 2 semanas tengo mucha sed, y me dan unas ganas de orinar bárbaras le digo y es mas ahorita traigo unas ganas de orinar, y le digo voy y regreso”. Ya fui y regresé y dice “pues mire creo que esta usted diabético, pero le vamos a hacer unos análisis para estar seguros. Y ya me hicieron los análisis, salieron positivos y de ahí pal real, ya me la llevo, bueno no me la llevo difícil, por que no le he hecho caso al médico...”*<sup>32</sup>



*...tengo una hermana que trabaja en un hospital y me dijo “oye has de tener alta el azúcar, vete a hacer unos análisis” ya me los fui a hacer y si tenía muy alta el azúcar. Ya me dijo el doctor “Si, usted es diabético”...*<sup>33</sup>



*y tengo otra hermana que se me fue de ahí empezó mi enfermedad, por coraje o por todo desde ahí yo empecé...*<sup>34</sup>



*Este yo fui al doctor por una pequeña infección que tenia vaginal y este pues me revisó el ginecólogo y todo eso entonces este sabe que le voy a mandar ha hacer unos análisis le digo si me mando hacer todos mis análisis y me dijo que este ha y que me va diciendo sabe que si es lo que yo me imaginaba le dije yo pues que cosa tengo no porque doctor que tengo dice este pues que tiene usted diabetes entonces yo por eso es que usted tenia esa infección porque es por lo mismo por la diabetes le digo no, no puede ser doctor dice si la tiene usted ahí un 120 170 227 o algo así...*<sup>35</sup>



---

<sup>31</sup> “Fui muy humillada”

<sup>32</sup> “Si, efectivamente orgulloso de cómo viví”

<sup>33</sup> “ Soy muy aburrido”

<sup>34</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

<sup>35</sup> “Me gusta reír mucho”

*...me la diagnosticaron... fui al médico, porque yo sabía que no era normal estando ahí me hizo unos estudios y ese mismo día me dio la noticia que yo me había hecho diabético*<sup>36</sup>



*me diagnosticaron con muchos trabajos, no sabía que era diabética, yo hice una estructura de aeróbicos alrededor de 8 años, deje el ejercicio por necesidad económica, entonces dejé mi actividad, y desde que yo planeé dejar de dar clases de aeróbicos, yo ya me sentía, mal, sentía como zumbidos en los oídos, pero yo lo atribuía a la presión, entonces estuve mucho tiempo pensando que era la presión.*

*...o pasaba de irme a un medico y me tomaba la presión y a veces decía que eran migrañas, que yo padecía, de hecho con los aeróbicos se me fueron quitando, luego padecí el síndrome de menier, que es el aumento de liquido en un oído, pierde uno el equilibrio, entonces me detectaron que era eso, y me empezaron a medicar, los síntomas me disminuyeron, luego me empezaron a variar esos síntomas cuando comencé a trabajar... les decía que tenía mareos, un hambre terrible, de desesperación y mucha sed, pero decían que esos síntomas no eran de diabetes, por que mis padres les dio la diabetes ya de 60 años, no relacionaron la diabetes conmigo, fui al laboratorio... llené el envase con orina me sacaron sangre,...vente en 3 horas y tienes tus resultados, ya regresé yo en la tarde y ya la Doctora me dijo que tenía diabetes, para mi fue buena noticia por que ahora ya sabía que tenía, estuve así como medio año, sin saber que tenía...*<sup>37</sup>



*Y me dice mi hermano “¿que onda? ¿y eso porqué?” “no se no”, “regresando vamos a hacerte el análisis”; llegué incluso con una de mis comadres las comadres que te mencione “oye compadre que te pasa” yo sin, sin preocuparme de mi problema le digo “porque pues estas muy delgado” y yo comiendo bien yo comía yo no hice nada por bajar de peso pues cuando regresé si me hicieron el análisis ya tenía diabetes así se detonó y de ahí para acá...*<sup>38</sup>



*la vez que me puse mala, me llevaron al doctor ellas, me pusieron suero, me dejaron ahí toda la noche, me enviaron a hacer unos estudios por que tenía los síntomas de la diabetes, y el doctor me dijo que si que a lo mejor era por mi mamá que tenía diabetes, y que pues los corajes, los sustos, todo eso se va acumulando, y como ya tiene uno hebritas se declara por completo.*<sup>39</sup>



#### 4. Tiempo con la enfermedad

##### El tiempo que lleva padeciendo la enfermedad

<sup>36</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>37</sup> “Yo soy 100% feminista”

<sup>38</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

<sup>39</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”



*¡Ay, ay, ay, ay, ay!... tengo 14 tengo casi 15 de diabética.<sup>40</sup>*



*Desde hace 3 años<sup>41</sup>*



*...eso fue lo que a mi me ocasiono la diabetes, el golpe que me ocasiono la muerte de mi esposo hace 14 años.<sup>42</sup>*



*... tengo 17 años con la diabetes pero en realidad a mi se me hizo notoria o la empecé a sentir hace 4 años en el 99 fue cuando empecé a tener problemas de menstruación entonces me dijeron que era prudente que me operaran... entonces me operan me puse muy mal y estuve internada....<sup>43</sup>*



*... de ahí que son 7 años ya siete años ya de, de la enfermedad<sup>44</sup>*



*Fue hace como 12 o 15 años, exactamente no me recuerdo<sup>45</sup>*



*Fue en el 2000...<sup>46</sup>*



*...eso fue hace 14 años<sup>47</sup>*

*En 1997... en enero si tengo 7 años<sup>48</sup>*



---

<sup>40</sup> “Yo era feliz gorda”

<sup>41</sup> “Me siento artista”

<sup>42</sup> “Soy una persona muy activa”

<sup>43</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”

<sup>44</sup> “Fui muy humillada”

<sup>45</sup> “Si, efectivamente orgulloso de cómo viví”

<sup>46</sup> “Soy muy aburrido”

<sup>47</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

<sup>48</sup> “Me gusta reír mucho”

*...desde hace aproximadamente tres años me la diagnosticaron...*<sup>49</sup>



*yo tengo de ser diabética, aproximadamente 5 años de ser diabética...*<sup>50</sup>



*...y bueno de esto te hablo casi como unos quince años para acá...*<sup>51</sup>



*g. ¿entonces la enfermedad la tiene desde hace cuantos años?  
e. siete...*<sup>52</sup>



5. A que le atribuye que le dio diabetes

La persona que piensa acerca de su enfermedad, es decir a que situación, emoción, vivencia, creencia, etc. le atribuye el que le haya dado diabetes.

A continuación se describe la historia de una mujer, que por vivir deprimida un tiempo la enfermedad se desarrolló en su cuerpo. Pueden observarse también las demás categorías y además se puede notar que las historias se cruzan. Es decir, que hay coincidencias entre las historias.

Entrevistada 5. “Fui muy humillada”

---

<sup>49</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>50</sup> “Yo soy 100% feminista”

<sup>51</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

<sup>52</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”

Nace en la Ciudad de México, fue la segunda de 4 hermanas y un hermano. Sus padres eran muy jóvenes cuando decidieron casarse, su madre tenía 14 años y él 17. Vivieron en distintos lugares, en casa de algún familiar, rentando en una vecindad y posteriormente, su papá con trabajo constante, construyó una casa y se fueron a vivir ahí cuando ella era joven.

Su madre le contó que nació muy pequeña y delgadita, de hecho estuvo a punto de morir, no obstante se recuperó. De pequeña sufrió de carencias económicas y sobre todo alimenticias, a pesar de que su mamá trataba de darles de comer de todo, entre sus posibilidades les daba caldos de jitomate con garbanzo, hígado, algunas verduras, pancita, caldo de frijol, etc.

Desde pequeña se llevó bien con sus demás hermanos, le gustaba jugar con ellos, salían a la calle con sus vecinos, se divertían. Con su mamá también la relación era agradable, aunque no había tanta comunicación ni la confianza que a ella le hubiera gustado. Ya de joven, su mamá le ayudaba a salir, sin que su papá se enterara. A su papá casi no lo veían, ya que trabajaba todo el día. Sin embargo cuando estaba en casa regañaba, humillaba y golpeaba a sus hijos, incluyéndola.

Cuando terminó la primaria, ella decidió estudiar de estilista. Sus padres lo aprobaron, sin embargo sus demás hermanas y hermanos siguieron estudiando terminando carreras universitarias y eso le trajo durante toda su vida diversas humillaciones de parte de varias personas, su padre en especial se burlaba de ella, afirmando: *“ella fue la única que me salió tontita”*. Palabra que se le quedó grabada hasta la fecha: *tonta*. Por esta situación, poco a poco su familia, sus papás, sus hermanos y hermanas y hasta sus tías, la fueron relegando haciéndola sentir menos que los demás. Tiempo después su suegro también llegó a humillarla, por no tener mayores estudios.

Comenzó a tenerle miedo a su padre, trataba de hacer lo que él le decía para que no le pegara. Si iba a algún lado sin permiso o cuando comenzó a andar con su novio o cuando se tardaba más del tiempo permitido, sufría demasiado, por el miedo a que la encontraran o descubrieran y su papá se enterara; ya que sería una

golpiza segura. No obstante, en la iglesia conoció al que sería su esposo. Y aún con miedo, después de que él le estuviera insistiendo, accedió y comenzaron una relación de noviazgo que duró 6 años. Los primeros 3 a escondidas y los siguientes ya con el permiso de su papá. Aunque nada más podían verse un día a la semana un par de horas en su casa y sin siquiera poderse tomar de la mano, por el cuidado constante de su padre. Finalmente pudieron casarse, ella tenía 22 años. A los nueve meses tuvo su primera hija, de haber querido se hubiera esperado para tener hijos, pero no tenía el conocimiento de muchas cosas, entre ellas cómo son las relaciones sexuales, cómo es la concepción, etc. Tuvo dos hijas más y un hijo.

De pequeña padeció de gripes e infecciones estomacales, sin embargo su salud regularmente era buena. **Después de que tuvo a su última hija a los 35 años, le salieron cataratas en los ojos, situación que la hizo deprimirse mucho.** Ya que era una persona que trabajaba, manejaba, cosía y realizaba diversas actividades. **Una vez intentó suicidarse tratando de aventarse por la ventana y su hijo que estaba pequeño la logró jalar, evitando un accidente. Le pidieron que se realizara análisis para saber si era diabética y salió positiva, es decir, desde hace 7 años padece diabetes.** Enseguida de haberse enterado que estaba enferma comenzó a informarse en una asociación de diabéticos, acerca de cómo era la enfermedad y los diversos tratamientos. Al tener un conocimiento mayor de su enfermedad cambió algunos hábitos, empezó a practicar natación, cambió su alimentación, en otras palabras se ocupó de sí misma cuidándose y atendiéndose como no lo había hecho anteriormente. Además se volvió voluntaria de dicha asociación, ayudando a algunas personas enfermas y apoyando en lo que se necesita.

El cambio se notó: volvió a sus actividades normales, se comenzó a sentir viva, con ánimos de hacer cosas y sobre todo contenta, satisfecha y orgullosa de sí misma, algo que no había experimentado, quizá nunca en su vida.

Sus hijas, su hijo y sobre todo su esposo, quien la ha apoyado y respetado desde que decidieron ser pareja, le tienen un gran amor y se lo demuestran. Al igual que

ella se lo demuestra a ellos, se siente orgullosa y muy agradecida por la familia que formó.

Enseguida continúan los extractos de las demás entrevistas, a excepción de la descrita, en donde se muestra lo que creen cada una de las personas que les haya pasado, para que se denotara la enfermedad en su cuerpo.



*Fue por el coraje que tuve, fue lo que desencadeno, uno tiene el virus de tes, es como dicen todos, todos tenemos el virus del SIDA, de la gripe, de la hepatitis, de esto de aquello, pero que es lo que hace falta, que prendan un a flamita para que estalle, entonces se prendió la flama con el coraje que hice y estalló, también es que ha sido uno medio debilucho, con tanta operación y tanta cosa, todo se conjuga, todo es una conjugación que uno tiene que aceptar, y estar concientes de que nadie tiene la culpa de lo que te pase, tu eres el culpable de lo que hayas hecho, y en este caso yo fui la culpable por haberme ido a boca del lobo si yo no lo debería de haber hecho, me podía haber salvado a lo mejor en lugar de llevar 15 años de diabética llevaría 5, por que ya medio vieja se va volviendo uno mas, son cosas que van pasando.<sup>53</sup>*



*...yo considero que hay organismos más débiles y más frágiles y otros, y así como tengo esa creencia, también creo en Dios y también creo que él me ha dado mucha fuerza y me ha ayudado a salir de las crisis, hace tiempo un sacerdote me decía por que si he llegado a renegar y el me decía que es normal, eres un ser humano y es normal que te canses pero detrás de todos estos males, hay un crecimiento y quizás no seas tu pero a través de ti hay crecimiento, ahora se darle el valor real a lo que lo merece, mi esposo ahora valora más todo, mis hijos se fortalecieron y se procuraron desde pequeños, a parte por otro lado he contribuido a la ciencia, por que he sido conejillo de indias varias veces, mas bien dos.*



*...fui a acompañar a mi esposo a que le hicieran una endoscopia, y a él le dicen que tiene cáncer, entonces imagínate la impresión de la noticia, me lo traje lastimado, y todavía fui a quitarme ese lunar, la tensión nerviosa a la que me sometí fue muy fuerte y ya fue cuando el falleció... entonces me dio mucho miedo, ahí fue una cosa muy fuerte, todo se me junto, yo creo que esos nervios son una cosa muy fuerte y de ahí se me desarrollo la diabetes, pienso que fue eso<sup>54</sup>.*



*Tengo un tío por parte de mi Mamá diabético, también por la gordura, lo mal cuidado de la alimentación, mucho dulce y el motivo de mi hijo y la muerte de mi suegro, que me llegó*

---

<sup>53</sup> “Yo era feliz gorda”

<sup>54</sup> “Soy una persona muy activa”

*así como de sopetón, fuimos a Puebla a ver a un primo de mi marido, nos regresamos y ya cuando llegamos nos estaban esperando aquí, ya había fallecido, y cuando estábamos en el panteón, fue la primera vez que sentí como mareo, pero una presión en el pecho que no podía yo respirar, y ahí fue.<sup>55</sup>*



*Y estaba yo desabasteciendo mi arma y en ese momento, que se le llama descargar... En ese momento abro el cilindro y saco los cartuchos, los cartuchos me caen en la mano izquierda y exactamente en ese momento chin, se oye una detonación y este yo me quedo todo estúpido, todo menso así como “hijote ya la regué” siempre he sido cuidadoso y “ya la regué y ahora que voy a hacer” y me quedo quieto con la pistola aquí y los cartuchos aquí o sea la pistola en la mano derecha y los cartuchos en la mano izquierda... segundos después de la detonación sale uno de los altos jefes del cuartel y grita” ¿Quién fue el pendejo?” “fue él” “como eres hijo de tu pendeja madre” y pues yo me la creí y me espanté, yo me la creí y le dije “jefe pero es que ..” y entonces dicen “no fue el pato” y yo todavía volteo así como queriendo que fuera verdad que el pato había sido y volteo así despacito pero sin mover las manos y veo al pato que era un chamaco que le gustaba jugar mucho la pistola, siempre sacaba la pistola y le hacía así como llanero solitario, la rodaba en su dedo y va entrando el pendejo, y va entrando a la guardia, así se le llamaba a la puerta, va entrando, saca la pistola, la mueve y pum, se le va el balazo y fue bala expansiva, nombre los cachos de bala botaron por todos lados... y ya bajó el jefe y que me ve con los cartuchos en las manos y ve a aquel que tiene la pistola en la mano y humeando y sí, yo sentí que me derretía en ese momento... Y ya llegué aquí en santa paz, ese día era viernes y tenía una bolsa de churritos aquí doraditos, bien azucaraditos, todos me los comí en lugar de que me dijeran que me comiera un bolillo, me comí todos los churros.<sup>56</sup>*



*G: ¿A qué le atribuye que le dio a usted la diabetes?*

*E: No se, podría ser por que mi papá es diabético*

*G: ¿Pero no hubo un momento?*

*E: ¿Alguna sorpresa o algo?*

*G: Si aja*

*E: No, fue así de repente.<sup>57</sup>*



*porque mi hermana murió de cáncer, pues le digo mi carácter a sido muy fuerte primero murió mi hijo Pedrito luego a mi hermano le pasó un accidente, luego falleció mi mamá, luego mi hermano el mayor, a él de dio diabetes le cortaron sus 2 piernas luego murió mi*

---

<sup>55</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”

<sup>56</sup> “Si, efectivamente orgulloso de cómo viví”

<sup>57</sup> “Soy muy aburrido”

*sobrino, luego murió mi primo, luego murió mi papá, luego mi tío, luego mi hermano fueron como 13 en un año*<sup>58</sup>



*pienso que yo creo que por eso me dio la diabetes, por tantos corajes que llevé antes porque yo no tengo familia de diabéticos ni mis abuelos ni nadie fueron diabéticos se murieron pero se murieron de vejez, pero ningún familiar diabético.*<sup>59</sup>



*eso fue porque tuve un problema muy... hice un coraje... resulta que como todo mundo tiene muchas ilusiones, yo obtuve el crédito para una casa y cuando yo me arreglé con la constructora, ya estaba todo firmado y todo, me dijo que yo le debía más de 100,000 pesos y dije pues el arreglo no era tal, pero la forma que me dijo la forma esa gente las cosas, me dio mucho, mucho coraje y sobre todo se me desvanecían tantas, tantas ilusiones, como todo yo buscaba un bienestar para mi familia y sin embargo en ese momento me lo estaban quitando, yo había firmado un contrato en el cual mi crédito que me daban era de 380,000 pesos cosa que ellos tenían el cheque en mano, mi cheque lo tenían pero resulta que yo no debía 380, sino 480,000 pesos y por ese motivo, has de cuenta que me quitaron tantas ilusiones en ese momento entonces pura descarga, ¿no?*<sup>60</sup>



*yo asocio estos eventos con eso, quizás no me sentí alterada a lo mejor físicamente no, pero no se realmente si hubo algo que desplegara mi diabetes...*

*Ahora yo era hiper diabética desde lo 25 años.*

*g. ¿a que se refiere con hiper diabética?*

*r. A mi ya se me había subido la azúcar a 200 a esa edad, en esa época, me subió por una infección muy severa, que yo tuve, me hicieron análisis, tenía salmonelosis, y mi glucosa subió y en mi perfil salió con la azúcar altísima, pero volvió a la normalidad y desde ahí me dijeron que yo iba a ser diabética, obviamente, pensé yo, igual me da, igual no, pero ahora con el tiempo, la doctora que me atendió, me dijo que yo era joven para ser diabética, comparando los antecedentes que tenía, estaba joven, pero considero que estos eventos causaron que mi azúcar despegara para que yo fuera diabética.*<sup>61</sup>



*con un problema familiar de mi esposa y yo por algunas cuestiones externas...*<sup>62</sup>



*y me pegó, con un...tenía trofeos por que él fue boxeador, me pegó con uno, entonces agarré a mi hijo y me salí con él, él se acuerda de eso, íbamos caminando hacia el kiosco, yo sentía que no estaba caminando, sentía que flotaba como fantasma... pero una de ellas*

---

<sup>58</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

<sup>59</sup> “Me gusta reír mucho”

<sup>60</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>61</sup> “Yo soy 100% feminista”. Los eventos a los que se refiere la persona son varios sustos que vivió en una etapa de su vida. Ver la última categoría particular, ahí se citan las vivencias.

<sup>62</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

*ya estaba casada... y me fui a su casa, no la encontré, y ahí sentí mas feo, sentí ahí en su casa como se abría el suelo y me enterraban viva, así se siente señorita, desde entonces me sentí mala y mala y mala. Luego mi hija la chica me hizo enojar también, fue a la prepa y de ahí se fue una fiesta, eran la una de la madrugada, y no sabía yo nada de ella... ya era la una pues nada y que llegaba, como no estábamos con nadie entonces vivíamos solas, pues desde entonces, yo le estaba pegando y sentí como algo me aprisionó el pecho un paro cardiaco, me recargué y sentí como me iba cayendo, pero al mismo tiempo que me iba cayendo, yo siento que entraba en un sueño muy profundo y pues desde entonces hace años comenzó la enfermedad de la diabetes.<sup>63</sup>*



## 6. Tratamiento

Que tratamientos o alternativas de tratamiento han llevado a lo largo de la enfermedad. Las vivencias de las personas que al someterse a diversos tratamientos han notado lo que les ha afectado o ayudado a su estado de salud. Se puede notar que la mayoría dejan en las manos de los otros, en este caso de los médicos, su salud. No obstante, del descontento que en general demuestran por los tratamientos alópatas.

Ejemplo claro de esta categoría es la historia que a continuación describo, en la que son tantas las intervenciones médicas en el cuerpo de la entrevistada, que ella misma se considera que ha sido un conejillo de indias. Este hecho, como a continuación describo, la ha dejado aún más grave que lo que la enfermedad ha depuesto en su ser.

Entrevistada 1: *“Yo era feliz gorda”*

Fue la más pequeña y la única niña de su familia, tenía dos hermanos más. Ella nació en la Ciudad de México, aunque sus padres eran de origen español. Creyeron que no nacería bien o que su mamá abortaría en cualquier momento, ya que su mamá tenía 41 años cuando la concibió. De hecho nació muy sana y pesando 4 kilos, su madre le dio pecho y posteriormente su alimentación fue muy variada y sin limitaciones. Así que desde pequeña fue gordita, al igual que toda su familia. Pero ella fue la que sufrió a causa de su fisonomía: ella era la gorda y como mujer, tenía que bajar de peso, sus hermanos no porque eran hombres y sus padres

---

<sup>63</sup> “Fea, negra y con trenzas, ¡no!”

tampoco porque ya estaban grandes. La llevaron con médicos y especialistas para que la bajaran de peso a como diera lugar. Había veces que únicamente tomaba tres vasos de leche al día con un producto para bajar de peso. Desde niña sufrió en relación con su alimentación, ya que ella tenía hambre, antojos y no le permitían comer sólo lo que estaba permitido en la dieta del momento. De pequeña nunca pudo decidir que comer y que no.

Sus padres eran estrictos, ya que les molestaba el ruido y no permitían que se jugara ni hablara en voz alta. Así que sus hermanos y ella tenían que jugar en silencio. Si llegaban a molestar a sus papás, los regañaban y castigaban. Existía un respeto mayor hacia su papá, ya que si él se sentaba a comer, todos y sobre todo ella tenía que acompañarlo a la mesa.

En cuanto a su salud, tuvo diversas enfermedades y operaciones desde pequeña. A los tres años tuvo problemas renales y como le dijeron los médicos que era un problema de infección en la garganta, le quitaron las amígdalas. A los ocho años le dio hepatitis, durante un año; a los once le dio apendicitis y la volvieron a operar, posteriormente se le reventó la vesícula y tuvieron que operarla de nuevo. Varias veces la operaron de los ovarios, ya que le salían quistes que le provocaban severos dolores menstruales. Después de casada y que tuvo a sus dos hijos, le quitaron la matriz, ya que sus periodos se volvieron irregulares y con sangrados fuertes. Casi enseguida de eso volvieron a operarla, en este caso del vientre, ya que un mioma que se le había formado, se desgarró y si no la operaban los intestinos podrían salirsele.

Estudió en una escuela de paga donde se recibió para ser educadora. Desde que terminó de estudiar se dedicó a trabajar en un jardín de niños, hasta que se jubiló el año pasado. A los 21 años conoció al que es su esposo, duraron 2 años y medio de novios y decidieron casarse. Antes de él no había tenido novios, ya que los hombres que había conocido únicamente la buscaban para pedirle que se acostara con ellos. Y ella no estaba dispuesta a acceder a sus propuestas.

La relación con cada uno de los miembros de la familia que formó, su hijo, hija y con su esposo es de apoyo, confianza, respeto y comunicación. Han tenido algunos problemas, pero todo se ha resuelto de la mejor manera, quedando siempre satisfechos cada uno de ellos.

A pesar de todo regularmente suele ser muy corajuda, es decir, se deja llevar por la ira y explota. Precisamente por un coraje y al igual que a sus padres y hermanos, le dio diabetes. Hace 15 años se enojó muy fuerte con su hermano y su cuñada. Habían puesto un negocio juntos, invirtiendo en éste una gran cantidad de dinero, sin embargo a ella la empezaron a tratar de manera diferente como una empleada más. Fue tal su coraje que le dio principio de infarto, quedándose además ciega durante 3 meses y bajando considerablemente de peso. A raíz de este evento le diagnosticaron diabetes. Desde ese momento comenzó a tratarse con medicina: biglencamida, acarbose, merfomina, e insulina inyectada, además consume una dieta especial para diabéticos. La enfermedad y los medicamentos que ha tomado durante todos estos años, han afectado también diversas partes de su cuerpo, teniendo problemas de migraña, depresión, artritis deformativa, hipertensión, parálisis intestinal, problemas del corazón y riñones. A pesar de ello los médicos le han seguido recetando aún más medicamentos, para cada parte afectada y hoy en día tiene que tomar 13 pastillas en la mañana, 7 en la tarde y 10 en la noche. A ella, una mujer de 51 años, le gusta bromear diciendo que vive artificialmente y que los médicos ya la están momificando desde ahorita para vivir tranquila.

Continúo con los demás extractos de los y las entrevistadas, cuando hacen referencia a los diversos tratamientos que han llevado durante su enfermedad.



*...ese momento creo que fue la única dosis de medicamento que me puso y hasta la fecha la he mantenido controlada*  
g. *¿Ya no toma medicamento?*

e. No<sup>64</sup>



*Unas pastillas que me tomo, una en la mañana y otra en la noche, se llama glibenclamida, eso es lo que me tomo, y me ha controlado mucho, me deja meses sin ir a al doctor y sin ir al laboratorio, pero es que yo me cuido como te he platicado, hago ejercicio, mi hija me compra mi leche de soya, por que no puedo tomar leche normal, entonces la leche de soya me ha ayudado mucho, entonces con lo de mi alimentación que yo cuido, y el medicamento que me dan...*<sup>65</sup>



*...fui al seguro y ya me dieron medicina, glibenclamida y ya, después cuando estuve ahí en el seguro, ahí fue donde me dieron ya insulina, ya después de que salí del seguro, le dieron a Gustavo el seguro de gastos mayores, entonces ya pudimos ir a la clínica Londres, y ahí ya fue donde me quitaron la insulina y me dieron tolencina.*

*g. ¿Qué medicamentos le daban cuando se fueron incrementando los síntomas de la diabetes?*

*e. Me dieron para la presión y la de la azúcar el glucobite que es para el azúcar y la de la presión fue el captoprel y después me la cambiaron por el naproxil para presión alta.*<sup>66</sup>



*...o sea que si yo no me disciplino me puede pasar todo esto entonces tomas conciencia y dices pues ahora me voy por el camino correcto y entonces ya empiezo a hacer ejercicio empiezo a nadar tengo 7 años nadando empiezas a tomar la enfermedad en primero aceptarla ya que hay mucha gente que no la acepta...*

*... Simetal se llama, dos sobres... es el que tomo antes de los alimentos y en la noche tomo otro que se llama Darex*<sup>67</sup>



*Pues estoy formando 3 pastillas de glibenclamida al día arto 3 pastillas de captopril o sea me formo 2 en la mañana 1 y 1 en la mañana a las 11 de 1 y 1 a las 2 de la tarde y 1 y 1 a las 8 de la noche y es mucho... ahora que me ha bajado la azúcar por que este últimamente en la noche me paro a orinar este 3 veces en toda la noche y como estaba altísimo este 8 a 12 veces a orinar en toda la noche nombre era una cosa y otra vez entonces la dichosa receta que estoy tomando una copita de mis propios orines aparte el medicamento a parte...*<sup>68</sup>



*... no me quitó nada de comida, nada mas que redujera la cantidad, eso fue todo lo que me recomendó “usted puede comer de todo, nada mas que en menor cantidad” y obviamente*

---

<sup>64</sup> “Me siento artista”

<sup>65</sup> “Soy una persona muy activa”

<sup>66</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”

<sup>67</sup> “Fui muy humillada”

<sup>68</sup> “Sí, efectivamente orgulloso de cómo viví”

*me mandó un medicamento. Bioclorom y Oroxadin, es todo lo que he estado tomando, el Oroxadin es 1 tableta en las noches y el Bioroclorom después de cada comida.<sup>69</sup>*



*g. ¿qué es lo que toma?*

*e. pancre... son unas cápsulas, no puedo tomar el medicamento del seguro porque se me ponen negras mis piernas...<sup>70</sup>*



*Una pastilla de glibenclamida*

*...comer de todo bueno también no grasoso pero poquito ustedes quieren servirse unos platos tremendos y no deben servirse pero poquito moderado fruta pues también pueden comer dice pero también no deben comer mucha fruta así no mas porque a veces es muy dulce por decir una chirimoya que es muy dulce*

*Caminar es lo único que porque aquí también nos dicen que tenemos que caminar<sup>71</sup>*



*...tengo que llevar unas dietas y me dieron un medicamento que se llama ovinesi que hasta la fecha lo consumo*

*estuve tomando mucho tiempo un jugo de nopal, tu sabes que en ese momento todo el mundo te dice...<sup>72</sup>*



*yo llevo el de glibenclamida, 2 pastillas al día, una en el día y una en la noche.*

*...reiki tiene su historia, yo soy diabética tenía yo muchos problemas hace 2 años no sabia controlar mi diabetes, y tengo una amiga que practica reiki también y ese día vino a verme, le comente que me sentía muy mal, me invito a darme una sesión , pero esta sesión fue muy larga, fue de muchos detalles significativos para mi.<sup>73</sup>*



*el glocum fue con el que empecé yo, si me dieron esa medicina me recetaron dieta me dijeron que hiciera ejercicio y me dijeron que no me preocupara yo que tratara de manejar las cosas emotivas mas tranquilas... Que no me enojara que o sea que cualquier brinco fuerte este que me afectaba que tratara de evitarlo y bueno hasta la fecha esto ha crecido en que en que ahorita ya no es el glocum es bieglucum si a partir de la fecha y después fue insulina entonces estoy tomando las dos cosas en la mañana me estoy tomando, me están aplicando insulina y al medio día debo tomar bieglucum y en la tarde y en la noche por cierto... la insulina en la mañana una al medio día y otra antes de acostarme.*

---

<sup>69</sup> “Soy muy aburrido”

<sup>70</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

<sup>71</sup> “Me gusta reír mucho”

<sup>72</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>73</sup> “Yo soy 100% feminista”

*...una de mis cuñadas es doctora que es doctora cuando estudio alópata y ahorita es... Homeópata ella es la que me ha estado cuidando.<sup>74</sup>*



*me dijeron que no comiera mucho, pero también que no dejara de comer, que no comiera mucha tortilla ni pan, si acaso una tortilla y dos rebanadas de pan tostado, muchas verduras, tampoco mariscos, carnes rojas pues o menos que se pueda comer, ni grasas, fruta, pero no toda la fruta tampoco.*

*...estuve tomando muchos años Luctron, pero ya después no me hizo y ahorita ya estoy con insulina.*

*g. ¿se la inyecta?*

*i. sí.*

*g. ¿Cuántas veces al día?*

*i. en la noche 40 mililitros, yo me inyecto.*

*...tomo estas para el riñón, por que luego me duele el riñón, pero las tomo por 10 días y ya...<sup>75</sup>*



## 7. Resultados del tratamiento

Saber si dicho tratamiento o tratamientos le han ayudado a contrarrestar la enfermedad.

La mayoría refiere al funcionamiento del o los medicamentos en relación a que los síntomas desaparecen únicamente. Es decir la enfermedad no es curada con los medicamentos, simplemente los síntomas ya no se sienten. Por otro lado aquellas personas que combinan la medicamentación con ejercicio y una adecuada o mejor alimentación refieren sentirse mejor y sin presentar los síntomas por mucho tiempo.



*g. ¿Considera que el tratamiento que ha llevado, le ha beneficiado que básicamente es alópata, considera que le ha ayudado, le ha beneficiado para su enfermedad?*

*e. Mira, me ha mantenido, me ha mantenido viva, para mi deberían de ser los tratamientos que te dan en el ISSSTE por que realmente te das cuenta que hay muchas deficiencias, en esta cuestión, bastantes deficiencias... si hay muchas deficiencias, y yo pienso que podría ser mejor todavía.*

*g. ¿Y no ha tratado de buscar otro tipo de alternativas medicas?*

*e. No las había tratado, voy a ir a acupuntura, voy a ir ahora a eso, puesto que una Doctora del primero de octubre me lo recomendó mucho, puesto que ella es diabética con las mismas consecuencias que tengo yo, y le ha funcionado la acupuntura, ella me dio la*

---

<sup>74</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

<sup>75</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”

*dirección a donde debo ir, en la cual no lleva ella comisión según ella, pero bueno, entonces voy a ir a ver esa situación, para por lo menos tener mejor calidad de vida.*<sup>76</sup>



*... me mantengo a base... de dietas y a base de ejercicio...*<sup>77</sup>



*...me encuentro bien, no se me ha nublado la vista, puedo ver todavía los letreros de los camiones, voy a los restaurantes todavía veo el menú, pero me he controlado. Yo le he puesto mucha voluntad a esto, por que no me gusta ir al médico, no me gusta que me saquen sangre y me da miedo que me estén picando, no no no, con eso de que me dieron un susto, trato de cuidarme lo mas que puedo, como si fuera disciplina militar, no como nada de que me hace daño.*<sup>78</sup>



*...no es vida, entonces ya no se ni que hacer, estoy pensando en cambiarme con un doctor naturista, algo.. no se, todo esto me tiene en tensión constante, cuando murió mi hijo no me bajaban el azúcar de 350 no me la bajaban, no podían bajármela ni con insulina, con nada, o sea que era una cosa inútil, entonces si tu quieres, todo me ha repercutido en los ojos y en el estómago y de los ojos, horita por ejemplo aquí yo veo como si mis ojos fueran muy chiquitos, como si trajera lentes para el sol aquí adentro...*<sup>79</sup>



*Porque si yo nomás hiciera el ejercicio, ahorita vengo de allá, pero acá le metiera así no, pues el ejercicio salía bailando no, no me serviría de nada... pero combino ejercicio con alimentación... y mi medicamento*<sup>80</sup>



*..estoy tomando mis orines y creo yo y repito que me están haciendo bien por que ya no orino tanto no me da sed... pero procuro tomarme diario mi litro y medio de agua pero nada de azúcar y le digo no he dejado de tomar el medicamento no he tomado nada de azúcar y me estoy tomando mis propios orines y este por eso... este examen que tengo aquí en blanco para hacerlo la semana que entra para ve si era el resultado del asunto que estoy llevando lo voy a continuar y si no me ha dado resultado pues simplemente lo dejo por que para que me estoy matando de no comer azúcar...*<sup>81</sup>



*G: Ok ¿Sigue la dosis tal cual es?*

*E: Si todo*

---

<sup>76</sup> “Yo era feliz gorda”

<sup>77</sup> “Me siento artista”

<sup>78</sup> “Soy una persona muy activa”

<sup>79</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”

<sup>80</sup> “Fui muy humillada”

<sup>81</sup> “Si, efectivamente orgulloso de cómo viví”

G: *¿Y cómo se ha sentido?*

E: *Bien obviamente por toda la cantidad de alimento que me tomo pues me mareo, ese es mi problema, que no puedo dejar de comer, y me medico...*

*Si me han funcionado. Sobre todo por que se ve luego que tiene efecto por las ganas de ir al baño, tenía que a veces entrar aquí y allá “¿A donde hay un baño?” y estaba orine y orine, en cambio el día que me dieron los medicamentos no ya.*<sup>82</sup>



*me daban muchas nauseas era cuando yo me empecé a controlar por medicamento homeópata yo me sentía muy mal, me sentía mareada me sentía cansada, me dolían las piernas se me moretearon las piernas tenía yo este taquicardias, este me sentía muy adolorida de mi cuerpo pero eso fue hace 14 años y ya tengo como 8 años tomando medicamento naturista.*

*g. considera que estos medicamentos le han ayudado*

*e. me han ayudado mucho incluso se estaba cayendo la carne en cachitos*

*g. de sus piernas*

*e. si de piel y gracias al medicamento naturista me cure si ahí tengo mi farmacia porque mi vista a minorado yo ya no veo con lentes si pero sin lentes no veo esas letras...*<sup>83</sup>



*Si, si me funciona pero también este o sea con la dieta también porque si yo no llevo dieta y si tomo nada mas una pastilla no me va a hacer efecto yo veo otras personas aquí que toman los medicamentos ya toman a veces hasta dos no hasta tres pastillas al día o cuatro y de todas maneras le sube.*<sup>84</sup>



*ovinesi tengo entendido que es un regulador de la glucosa, lo consumo, uno por la noche, y uno por.. en mañana y en la noche. Si lo dejo pues sí me llego a sentir mal... no puedo dejar de tomar mi medicamento, porque ahí es donde yo noto que voy con mucha frecuencia al baño el medicamento, tonces yo lo consumo, y cuando noto que algo, una sensación, así que camino y no piso...*

*...pero fíjate que a mi me ha dado resultado que yo tomo vitaminas, que yo tome vitaminas... es una vitamina natural*<sup>85</sup>



*te puedo comer un bolillo con mermelada quizás ese día me tome 3 pastillas una en la mañana, otra en la tarde, y otra en la noche, para eliminar mi exceso de azúcar...*

*Me pasó en 2 ocasiones, en que no comí y se me olvidó la pastillas, es la muerte, se baja o se sube la a o se baja la azúcar...*

---

<sup>82</sup> “Soy muy aburrido”

<sup>83</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

<sup>84</sup> “Me gusta reír mucho”

<sup>85</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

*A mi reiki me sirvió para eso, para mi diabetes y saber controlarlo de alguna manera... se me quitaron los dolores, no al 100 por ciento, no te digo que estoy brincando como jovencuela pero si disminuyeron, no se si eran psicológicos o no, cosas muy extrañas, y resulta que me dieron mi sesión, la persona que me lo dio me hizo unos comentarios así medio raros, yo era una persona escéptica 100 por ciento, no creía en ninguna de estas cosas de metafísica, o sea yo no creo en patrañas, tuve un convencimiento real, desde ese momento, en el momento en que recibí la terapia de reiki sentí el cambio, y desde ese día decidí que yo iba a tomar reiki.<sup>86</sup>*



*La pregunta es que si con el tratamiento me he sentido bien yo creo que el tratamiento me ha permitido me ha ayudado a este a sobre llevarla si estamos de que lo normal es 110 o 120 yo estoy 180 y 200 promedio, promedio pero no estoy bien verdad y que tratamiento me han dado que no ha funcionado no.<sup>87</sup>*



*bien, yo creo que eso ha hecho que se me quitó muchas veces lo deprimida que estoy o que estaba, me deprimía seguido, me daban muchas ganas de llorar, me acordaba de todo lo que pasó... pero ya la insulina no la dejo por que ya no me siento, tan mal...*

*he tomado pastillas, estas me las recetó otro doctor, estas me cuestan charrísimas, estas me cuestan 240 pesos, dice que es lo mismo la tridimenolamina y formina, no tiene otra cosa, no hay otra cosa, todas las medicinas, tienen esto, ya no mas le aumentan la otra, entonces he tomado muchas pastillas, le digo que me inyecté la vacuna, me costaba 300 pesos, cada 3 meses me tenia que ir a ponérmela y así, he buscado muchas cosas, he tomado té, pero el té sabe muy feo, ese no me gusta, la insulina me la inyecto en la parte del estomago, me la inyecto en las piernas, en los brazos...<sup>88</sup>*



## 8. Hábitos alimenticios antes de la enfermedad

La manera de alimentarse a lo largo de su vida antes de que le diera la enfermedad. Sabores y alimentos preferidos.



*Bueno tuve tiempos en los cuales el Doctor... Director del Sanatorio Español en aquel entonces, me ponía unas dietas muy fuertes por que decía que estaba yo demasiada gorda, y si es cierto, era yo una gorda, todo el mundo me decía la gorda, definitivo, si estaba yo*

---

<sup>86</sup> “Yo soy 100% feminista”

<sup>87</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

<sup>88</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”

*muy pasada de peso y me ponían unas dietas muy estrictas, como por ejemplo tres vasos de leche al día con complan, y no comía otra cosa...*<sup>89</sup>



*Tenía que comer de la calle por que no me daba tiempo, además de que nunca nos daban una hora fija para comer y por lo cual no me daba tiempo para ir a casa y regresar.*

*...me salí y me volví a buscar un trabajo que no estuviera tan lejos de casa para que yo pudiera ir a comer a ella y no tener estos problemas, entonces que fue lo que hice, buscar un trabajo que me quedara más cercano a casa, lo encontré, y ahí acabaron los problemas con mi estómago.*<sup>90</sup>



*...Ya fue mucho mejor, ninguno de mis hijos dejo de tomar leche, desde que me casé yo, nos alimentamos muy bien, leche, carne, huevo, todo, mi esposo siempre fue muy solvente, nos daba todo lo que necesitábamos... gracias a Dios nunca nos faltó diversión, el buen comer y el vestido...*<sup>91</sup>



*Mi abuelita nos tenia una gallinita para darnos el huevo fresco, el huevito fresco siempre, eso y la leche de burra, después a la leche de vaca, le ponía te de hierbabuena, te de manzanilla, para que nos hiciera estomago... lo que me gustaba, bisteces molidos nombre... si la carne molida, 2 o 3, con papitas cocidas, yo siento que mi abuelita por chiquearme, comía cosas lo que yo quisiera...*

*Pues si, bueno que te diré, de verduras no muchas aunque las hubiera, no muchas y luego, como te explicare, por ejemplo mi abuelita nos hacia la sopa, la carne como fuera o bistec pero la carne, y la verdura no la guisaba, no que ahora te comes un bistec y te comes la ensalada, no ella no guisaba la verdura, por ejemplo las calabazas, entonces hacia las tortitas de calabaza, la calabacita con queso, crema y carne de puerco, digamos que era una cocina muy diferente y muy elaborada; las sopas, la sopa de verdura, nos hacia una especie de como de hot cake chiquitito, que nosotros le echábamos a la sopa, siempre trataba de ponerle sus cositas, también por ejemplo la espinaca, la rellenaba de queso y nos hacia unas bolitas...*

*Los dulces natillas capirotada, arroz con leche, mucho dulce, por ejemplo nos hacían los famosos rellenos, es pan de huevo relleno de chilacayote en dulce... los domingos era día de desayuno en forma, eran unos tamales que se llamaban fritos, los freían el tamal y chocolate, tu jugo de naranja, tu vaso de leche, y tu chocolate, así eran como que por ejemplo las natillas, mucha... yo considero que si consumíamos mucha... este... mucha harina, o muy elaborada, mucho dulce mucha harina, si yo le decía tengo ganas de un*

---

<sup>89</sup> “Yo era feliz gorda”

<sup>90</sup> “Me siento artista”

<sup>91</sup> “Soy una persona muy activa”

*dulce, decía ah un dulce... como azuquitar, entonces me daban una copita y le echaba yo azúcar y el limón...*<sup>92</sup>



*...eso lo tengo muy grabado dentro de su limitación, si me acuerdo de sus comidas de los frijoles el caldito de fríjol con este arroz, ahí a mi me gusta mucho el caldo de fríjol y trozarle ahí la tortilla, no para mi eso era así como el banquete ¿no? y te digo pues dentro de todo la alimentación no fue así que dijera bueno tu mamá nos da un pedazo de pan y un café... digo... gracias a Dios ¿no?... ella se las ingeniaba y aunque no tenía mucho dinero... siempre tenía un bocadillo para el que llegaba*<sup>93</sup>



*...esos eran los tres guisados pata, moronga y cuando había muchísima suerte bistec, y por decir hasta.. los 12 años que tenía yo. Y pues por las mañanas tomábamos café negro y este mi hermana que era bien movida, teníamos en frente una panadería y se iba a ayudarle a los dueños a acomodarle las charolas y a todo eso y el pan que les quedaba que no se vendía que le llamaban pan frío pues ya le daban a mi hermana una bolsita de todo tipo de biscochitos que y teleras en ese tiempo las teleras las tenían a 5 centavos las chicas y las grandes a 10 y entonces algunas veces en las mañanas podíamos tomar café con pan. En la noche este era la misma canción, tomábamos este té o café, este la leche no este era imposible que nosotros pudiéramos tomar leche...*<sup>94</sup>



*Pues nos alimentábamos si no bien, pues mal tampoco, por que en casa siempre había de comer pollo, era lo que más comíamos pollo por que las hermanas de mi papá tenían pollerías entonces el les trabajaba a ellas y de ahí salía para que comiéramos todos, casi todos la vida hemos comido pollo, en diferentes maneras, en mole guisado como sea para que no aburra...*<sup>95</sup>



*huevo con chile... longaniza con huevo y la salsa... tacos y este sopa arroz...*<sup>96</sup>



*...Puro pecho nada mas... parece ser que mm hasta los cinco años. ...que la sopita con... higaditos, que este...que la gelatina... nos daba de comer hasta la "papiolca"  
Yo creo que ya de casada fue mala porque me iba a trabajar y con tal de dejarle la comida a mis hijos me iba rápido a trabajar entraba a las 2 de la tarde y pasaba rápido a hacer la comida a dejar la ropa lista lavada y este y yo me iba a trabajar y este no, no pasaba a comer entonces nada mas comía uno comida chatarra que luego vendían ahí en la escuela*

---

<sup>92</sup> "Yo siempre fui la más chiqueada"

<sup>93</sup> "Fui muy humillada"

<sup>94</sup> "Si, efectivamente orgulloso de cómo viví"

<sup>95</sup> "Soy muy aburrido"

<sup>96</sup> "Yo me he dejado que me manipulen"

*y ya en la hora del recreo pues a comer lo que había que tacos de arroz que cualquier cosa así sencilla no entonces si fue mala mi alimentación ya trabajando me mal pasaba. Porque con tal le digo de dejarle la comida a los hijos uno se mal pasa y dice uno que coman los hijos aunque yo coma lo que sea y pues si la verdad muy mal. ...Y si le digo que hacía muchas.... hacía pasteles y todo eso.. pues todos los.. todos los postres me gustaban mucho. Si, era yo muy dulcera eh.*<sup>97</sup>



*Y sobre todo que siempre se ha alimentado así, ella es muy dada a las cosas de verdura y fruta la carne muy poquito...*

*...las verduras, ella nunca le gustaron los gerbers, no le gustaban ese tipo de cosas, los enlatados, embotellados, siempre buscaba lo más natural posible ya que cuando tienes que salir a algún lado, bueno ahí son las excepciones, pero ella siempre se... lo que era natural, las papillas que siempre habla, ella nos comentaba que las papillas naturales era lo mejor para nuestro hijos pienso que así fue llevándola con nosotros...*

*... lo que nunca me ha gustado por ejemplo son ¡las sopas! Nunca me han gustado... y lo que siempre me ha hecho daño es el huevo, porque no lo sé pero el huevo siempre me ha hecho daño, y lo que más comí de niño*

*...cuando me casé fue cuando conocí la leche porque mi pareja tenía otros hábitos alimenticios ¿no? como los míos y que tuve que aprender a comer otras cosas*

*...aquí se come muchas verduras, pero tampoco... exageramos en comer carnes ahora por cuestiones de salud, no como la carne con frecuencia...*<sup>98</sup>



*bien el que se coma tus 3 tiempos completos, en que se coma desde sopita, guisado, frijoles, tu agua, por que la mas viciosa soy yo, ellos no toman refresco, desde pequeños nos enseñaron a hacer la ollota de agua, mi papá siempre fue campesino, entonces teníamos una alimentación muy variado en verdura, comíamos de la cosecha, frijoles nuevos, elotes tiernos, dulces, no ahora que ya están deslavados, yo le llamo bien a ese tipo de comida, por que el pollo, mi mamá criaba pollos y conejo, comíamos conejo, criado por ellos, era carne limpia la que comíamos, por eso te digo que comíamos bien, no comíamos carne refrigerada, huevo, era huevo que recogían del día, en aquellos tiempos bajaban de los cerros, por que yo vivía en ticoman, bajaban de los cerros Tlane de Cuauteppec, bajaban inditas muchas veces bajaba con su canasta llena de nopalitos, pero del día, era comida buena. mi abuela tenía vacas, entonces teníamos al alcance de la mano crema, mantequilla, nata, leche...*

*mi papá tenía por costumbre llevar todos los días una bolsa de pan y nos llevaba la bolsa de pan.*

*...yo no me acuerdo que mi mamá y mi papá nos dijeran “hoy no hay comida” o hoy estoy mal, no alcanza para todos, nunca gracias a Dios*<sup>99</sup>



---

<sup>97</sup> “Me gusta reír mucho”

<sup>98</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>99</sup> “Yo soy 100% feminista”

*la comida normal de un pueblo no, un pueblo a lo mejor carne dos veces a la semana, huevos, este frijoles tortillas todo eso normal de un pueblo.*



*desayunábamos café, mi mamá nos hacía huevo o frijoles o un sandwich... me gustaban, las pechugas, el mole, me gustaban los tacos, los sopes, todo eso que ella hacía seguido, mi papá decía que esa no era comida, que esa no era alimentación, yo tenía que hacer una sopa, un arroz y un guisado y fruta y agua o refresco, pero garnachas no.*

*g. ¿que prefería más de comer, lo dulce o lo salado?*

*i. lo dulce... mi papá compraba polvorones los domingos con café, ya cuando crecimos, cambió nuestros hábitos alimenticios, nos enseñaron a tomar el aperitivo que se tomaba antes de la comida, a tomar la copita de jerez, o con el pescado nos daban vino blanco, o con la comida el vino tinto...<sup>100</sup>*



## 9. Cuidados alimenticios después de la enfermedad

Aquellos que procura actualmente o a raíz de la enfermedad.



*Mi dieta es la normal de un diabético, mi dieta es verduras, fibras, nada de azúcar, si acaso una rebanada de pan, lo menos posible de carnes, pollito, que ya pollo ya hago pió, y pues lo que se puede ir comiendo, leche sin grasa, frutas pues muy pocas realmente por que todas las frutas contienen azúcar, y tu sabes que desgraciadamente, te mandan, dos fresitas pues la verdad dos fresitas y sin la crema pues no me van a parecer muy bien, eh un cuarto de manzanita, la octava parte de una pera son frutas que saben muy buenas, papaya poca es una de las frutas de que más me gustan y sin embargo no la puedo comer mucho tampoco y eso me provoca coraje, por que yo me he hecho mi refrán, cuando pude no comí por que estaba gorda, y ahora no puedo y tampoco puedo comer, entonces de que vale la vida vivir así, si lo único que se lleva uno de esta vida es lo vivido y lo comido, y nada, ahora ni comida, antes fue por gorda y ahora por diabética.<sup>101</sup>*



*Mira la dieta... consumo mucha verdura que contiene fibra, todo lo que son las hierbas verdes, parezco conejo, todo lo que son fibras, de las frutas las que consumo, todas las consumo con medida, una naranja pequeña, una manzana pequeña, una rebanada de melón, un pedazo de papaya, cosas así, ahora dentro de esto es el, durante el día deben de ser 5 raciones de fruta y 5 raciones de verdura que tu la puedes repartir durante el día, en mi caso por la hipoglucemia yo tengo, tengo que hacer 5 alimentos al día, esto es una fruta*

---

<sup>100</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”

<sup>101</sup> “Yo era feliz gorda”

*una verdura, no consumo carnes rojas por que no las asimilo, el médico que no consumiera carnes rojas malas, solo ternera o borrego, sin embargo, aunque sean cantidades muy pequeñas, yo te consumo carne roja, esta me cierra el apetito y no quiero comer nada por que me cuesta trabajo digerirla, entonces normalmente mejor no las consumo, solo consumo, pollo , pavo y pescado y solo son raciones pequeñas, creo que ya viene de una costumbre de familia el no comer mucha carne, al día es una ración de pollo, que puede ser una parte de una pechuga o una pierna y esa es mi ración de carne, lo que hago en los otros alimentos es sustituir las proteínas con semillas, por ejemplo me como 4 mitades de nueces, que son 2 nueces, a lo mejor al otro me como 2 almendras o dos cacahuatitos, tengo también restringido lo que son tortillas pan, galletas, cosas ya elaboradas por ejemplo mi ración de tortillas al día es de 2 o medio bolillo o 2 panes tostados o 2 panes integrales, te cuesta un poco acostumbrarte, pero es una alimentación programada. A mi se me ha hecho muy fácil por que... por ejemplo me hago mis ensaladitas y las hago bonito así que se me antoje, y no me cueste problema...*<sup>102</sup>



*te dicen en la televisión, los médicos del seguro, tu medico familiar, haga ejercicio, tome mucho agua, no coma carne, no coma tortilla, no coma pan, no coma sopas, nada de harinas, la harina se vuelve azúcar en la sangre, entonces si todo eso sabes que te hace daño, pues quítatelo pero la papaya es la única fruta autorizada que yo tengo, la guayaba, cuando se me antoja, hago una agua de guayaba, pero no debo comer guayaba, ni mango , ni plátano, ni melón, ni sandia y a mi gustaba mucho la fruta...*

*..me hago mis licuados, como te digo, me hago mi licuado de nopal xoconostle, sábila y una hoja de espinaca y así me lo tomo, lunes miércoles y viernes, tres días a la semana, para que mi glucosa no se eleve, además ese licuado te baja colesterol, entonces imagínate todo lo que ataco cuando me lo tomo, ninguna medicina es sabrosa, si muerdes una pastilla te sabe a diablo, por eso mejor una cosa natural, esa tacita que ves ahí me la tomo en la mañana, y me he controlado, estoy bien, cualquier cosita que yo note en mi cuerpo, yo se que es por el azúcar, todo lo que a mi me pase es a consecuencia del azúcar.*<sup>103</sup>



*Mi dieta es comer poquito, luego ya me saben las cosas feas, el queso me fascina yo debo comerme una rebanadita de queso, un poquito de aguacate, la manzana también...sopa poquita sopa, hasta eso no te aguanto comer mucho ya... todo me sabe muy insípido o no tiene buen sabor para mi, y yo creo que los demás se lo comen bien, pero yo no. ...por ejemplo, que un jugo no para nada, me estoy tomando el jugo y ya tengo que estar en el baño, korn flakes o leche la leche, olvídate, tengo mucho tiempo que no tomo leche, me comeré los korn flakes secos pero la leche no, de frutas la fresa, esa si te la aguanto, la guayaba, el plátano, pero lo que es la naranja... melón si, el agua de jamaica, entonces es ora si que pan con tortilla, un bistecito, un bistec me cuesta mucho trabajo comérmelo, te*

---

<sup>102</sup> “Me siento artista”

<sup>103</sup> “Soy una persona muy activa”

*va minando ya no gozas te va restando animo por que salgo a la calle y quiero ir al baño...*<sup>104</sup>



*en la mañana puedo tomar un yogurt debe de ser natural cero grasas cero azúcar este o sea lácteos también puede ser una taza de leche descremada o puede ser este 30 gramos de queso panela no porque o sea tienes que tomar tu porción de lácteo... Y luego viene la este el cereal que puede ser cereal de caja pero tiene que ser no mas 30 gramos o 30 gramos de Cornflakes o una rebanada de pan integral o medio bolillo ver luego ya viene el producto animal no pues puede ser una rebanada de jamón de jamón de pavo o una salchicha una pieza este inclusive en la mañana te puedes comer una pierna de pollo... nos faltaría la fruta entonces ahí puedes meter una manzana pequeña o una pera a la mitad o media taza de papaya o media taza de melón así según la fruta que tu escojas...*

*... la comida puede ser un consomé este digo puedes comer podemos comer de todo pero comer siempre con medida porque también podemos comer spaghetti pero media taza media taza de sopa de fideo media taza de arroz este media taza de lentejas o sea todo todas las sopas las podemos comer pero siempre en menor... proporción ... luego ya viene tu porción de carne, carne, pescado o pollo que debe de ser 30 gramos pero en la comida te mandan dos porciones... y ya con tu ensalada*<sup>105</sup>



*yo no llevo las dietas este, que me han aconsejado y me han recetado dietas y nunca las he llevado a cabo...  
...son dietas para matar de hambre y yo la verdad prefiero que si la enfermedad me ha de morir la enfermedad, pues que me muera yo bien comido por que las dietas y me la dieron por esta estaba yo bien enojado y que la tiro para que sirva esta fregadera no sirve para nada...*<sup>106</sup>



*Bueno si estoy aquí, y entre semana si voy por sopa, arroz guisado y frijoles a unas cocinas, pero si ando en la calle pues ya se donde venden ricas tortas, ricos tacos y todo eso, esa es mi vida...*

*Otras veces por la cantidad, que trato yo de limitarme para no comer mucho, como poco y me mareo; ya entonces digo “ay” y ya como y me compongo. Por eso es que no puedo bajar de peso por que este, soy muy raro*

*...pero se necesita tener un régimen muy, y comer nada mas verdurita y yo no puedo, soy carnívoro hasta mas no poder.*

*G: ¿No come verduras ni frutas?*

*E: frutas si, pero creo que si veo en la calle un puesto de verduras y uno de tacos, pues me voy a los de los tacos, eso si me gusta mucho la fruta, pero prefiero los tacos*

*G: ¿Generalmente come en la calle?*

---

<sup>104</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”. Cabe mencionar que su alimentación fue modificada a raíz de las operaciones que le hicieron y también por la situación emocional que vivió por la muerte de su hijo, incrementándole además la diabetes.

<sup>105</sup> “Fui muy humillada”

<sup>106</sup> “Si, efectivamente orgulloso de cómo viví”

*E: Si como en la calle*

*G: ¿Y come solo?*

*E: Si, aunque coma aquí en la casa, como solo.*<sup>107</sup>



*de alimentación yo no puedo comer carne de puerco casi no comemos mejor comemos caldo de pollo, verdura al vapor sopa casi no la comemos...*

*esa alimentación ya la llevo desde que me pusieron a dieta cuando me operaron de la vesícula ahí me enseñaron a llevar una dieta balanceada de verduras, frijoles, lentejas, carne casi no, pollo y pescado eso si, por ejemplo si hay una fiesta yo no puedo comer tlacoyos, carnitas y esas cosas no..*<sup>108</sup>



*Y así poco de todo... Si bueno y aparte porque tengo el colesterol alto como de todo pero que no sea grasoso por ejemplo la carne de puerco no la como el chicharrón no lo como.*<sup>109</sup>



*Si yo consumía dos piezas de pan dulce, ahora consumo la mitad, si consumía, dos pan blanco consumo la mitad, tortillas no consumo, y es muy poco lo que llego a consumir, a veces. Refresco llevo a consumir a veces, y a veces con frecuencia...*

*...te digo una alimentación normal, como si fuera una gente normal, pero no con excesos, no con excesos cuando lo hago con excesos me siento, siento algo en mi cuerpo, mi cuerpo me ha enseñado a desechar cosas si yo consumo algo y noto que algo, mi sensación de mi cuerpo lo rechaza, en ese momento lo deajo no lo consumo y sé que más adelante no lo debo de consumir. Aquí en casa consumo verduras, trato de no consumir grasas, consumo café muy poco, era yo muy dado a tomar café, pero fíjate que algo muy extraño con el café en ocasiones me he sentido bien...*

*...yo en las mañanas desafortunadamente, mi vida de trabajo no me permite tener mi desayuno como la gente normal y a veces ni desayuno, pero a las 2 como reloj yo estoy comiendo, por las noches llego a tomar algo, qué te gusta algo normal, ora que puedo consumir... un vaso de leche un pedazo de pan y eso es todo. Ese tipo de cosas esas son mis rutinas, en las mañanas desayuno pus a veces que un jugo, llego ahora sí que a comer lo que haya, pero todo en cantidades pequeñas, no lo hago en cantidades excesivas...*<sup>110</sup>



*...nada, sigo comiendo igual, normal todo igual, lo único que yo no te pruebo, es la leche condensada, aunque me rueguen, te puedo comer un pan con cajeta, te puedo comer un bolillo con mermelada quizás ese día me tome 3 pastillas una en la mañana, otra en la tarde, y otra en la noche, para eliminar mi exceso de azúcar, a tomar agua sola, le he*

---

<sup>107</sup> “Soy muy aburrido”

<sup>108</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

<sup>109</sup> “Me gusta reír mucho”

<sup>110</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

*bajado a la alimentación, ahora como 3 por que luego como hasta 5 veces al día, poquito, claro, medidas pues, tengo una diabetes hambreada, siempre tengo hambre.*

*g. ¿un ejemplo de lo que come en el día?*

*r. sería huevo, una concha café, de comida, sería arroz, una pieza de pollo, con calabazas o con algún tipo de verdura ya a lo mejor un poco de frijoles, esa sería mi comida, pero te estoy hablando de un plato redondo donde se pone todo, no cambio nunca de plato, no por no lavar si no que siento que esa es la medida, obviamente esa es mi comida fuerte, entre comida, a lo mejor una bolsa de papas chiquita y a lo mejor no ceno nada.<sup>111</sup>*



*yo estoy acostumbrado a comer carne...estoy acostumbrado a comer salsa Chile y que en la noche una quesadilla este cosas de gusto, que te atraen no y, y, y yo lo yo lo conscientemente yo lo quiero cambiar lo quiero cambiar yo lo quiero cambiar sin embargo es muy es muy difícil en donde debe de venir y donde lo hemos platicado incluso hasta peleado con mi mujer le digo oye ayúdame no pues es que cuando te traigo, lo que debes comer pues me lo avientas y cuando no hay lo que tu ahorita estas diciendo pues te enojas pues si es cierto si es cierto entonces lo que a mi me gusta comer es el pan incluso no se como que a veces son olas no yo no era afecto a los postres al dulce a los chocolates al pan sabes que no, no, no yo era muy simple incluso cuando me tomaba yo mis copas yo las tomo con agua mineral no me gusta lo dulce no me gustaba lo dulce y a partir de la fecha ya como que me esta llamando la atención el pan dulce ya como cuando no hay oye ¿y el pan? No, no pues ya se acabó no entonces no se si te conteste este me gustan los antojitos y los como a veces de más...*

*Aquí al metro una calle del metro una calle del metro ahí esta una puesto donde venden tacos de, de carnitas no, no es carnitas de chorizo de no se están muy ricos muy ricos y es que lo sucede están acomodados así que tiene todo esto toda esta parte de aceite y las tortillitas las meten ahí ahí las calientan que eso es fatal para mi si pero lo he ido a comer y, y no me hace daño y me siento bien y bueno yo también estoy vigilando mis, mis consecuencia de la diabetes los lípidos los triglicéridos y los colesterolos que es eso no y este lo acabo de hacer hace una semana este me hice bueno yo tengo un aparato que me mide la glucosa pero no los lípidos entonces me acaban de sacar sangre y estoy bien*



*ahora me levanto, me como unas galletas, un vaso de leche, un café, si tengo mucha hambre pues me hago un huevo o una tortilla, o depende lo que se me antoje, un tamal y me lo como y ya, y de comer el guisado, la sopa, si es verdura como más, pero si es carne nada mas un trocito de carne... en la noche una taza de café con leche y mis galletas y un pan tostado, si se me antoja un pan de dulce, pero siempre tengo mis galletas de estas grandes galletas son integrales, y me las tomo como con leche especial, por que también me hace daño la leche, de la conasupo me hace daño, la azúcar esta sabe muy feo, amarga el café, mejor me lo tomo así.<sup>112</sup>*



---

<sup>111</sup> “Yo soy 100% feminista”

<sup>112</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”

## 10. Familiares que la padecen

Familiares de su familia de origen que la padezcan o la hayan padecido.



*...mira mi padre... se convirtió en diabético hipertenso, murió por un infarto al miocardio hace 26 años, una diabetes muy controlada, era un hombre que le encantaban los pasteles y sin embargo la controlaba.*

*Mi madre... a los setenta años se vuelve diabética también... por vejez no por enfermedad o sea por edad se vuelve diabética.*

*Tengo dos hermanos uno ya fallecido también diabético el cual no murió exactamente por la diabetes pero murió por un cáncer fulminante en el estómago....Tengo otro hermano que últimamente también se volvió diabético, el vive, se ha desmejorado muchísimo de su cara de todo o sea todo su semblante ha cambiado muchísimo, aunque el si se apega mas a su dieta y a sus medicamentos.<sup>113</sup>*



*Mi Papá... comenzó a tener diabetes a partir de los 42 años.. Mi Mamá, tiene un par de años que le acaban de diagnosticar la diabetes<sup>114</sup>*



*mi hermana por tanto fumar, murió de un infarto y estaba diabética también, mi hermana la mayor también... era diabética, mi otra hermana era 2 años mayor que yo, y también estaba diabética.<sup>115</sup>*



*Tengo un tío por parte de mi Mamá diabético...<sup>116</sup>*



*...dentro de mi familia que digo vengo de padre diabético, de parte de mi papá hasta sobrinos jóvenes que se han muerto...<sup>117</sup>*



*...yo no sufrí como mi papá*

*E: Si, pero él si se cuidaba...<sup>118</sup> G: ¿Su papá tenía diabetes?*



---

<sup>113</sup> “Yo era feliz gorda”

<sup>114</sup> “Me siento artista”

<sup>115</sup> “Soy una persona muy activa”

<sup>116</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”

<sup>117</sup> “Fui muy humillada”

<sup>118</sup> “Soy muy aburrido”

*Su mamá, su hermano mayor, una hermana y un tío de parte de su mamá.*<sup>119</sup>



*digo familiares diabéticos no tengo*<sup>120</sup>



*no, mi familia no padece de eso, soy el primero en esta familia o de esta generación que padece con esto.*<sup>121</sup>



*mi mamá tiene diabetes mellitus 2, tiene 2 años de ser diabética y mi papá tiene 8 años de ser diabético, es poco y yo soy la mas joven de padecer la enfermedad, por que mis hermanos no la padecen.*<sup>122</sup>



*mis otros dos hermanos fallecieron por, por diabetes, mi papá falleció por diabetes llegamos alguna complicación de la diabetes no mi papá era diabético, tengo ahorita una hermana mayor que yo y un hermano menor que yo que son diabéticos..*<sup>123</sup>



*g. ¿su mamá también fue diabética?  
e. sí*<sup>124</sup>



## 11. Sintomatología

La manera cómo se dio cuenta en su cuerpo que tenía la enfermedad. Si tuvo (o tiene) algún dolor, crisis o síntoma que se identifique como la enfermedad.



*...después de 4 meses de que volví diabética, de que pasó esto, pues la cuestión de que yo no veía, de que me venia la vista un día, y se me iba otros días, entonces provoca que me*

---

<sup>119</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”. No es literal, ya que son datos recabados de una llamada telefónica.

<sup>120</sup> “Me gusta reír mucho”

<sup>121</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>122</sup> “Soy 100% feminista”

<sup>123</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

<sup>124</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”. Cabe señalar que aunque la señora no lo menciona, dos de sus hermanos también padecen diabetes..

*empiecen hacer análisis, yo empecé a adelgazar horrores ahí si ya sin dieta, empecé a adelgazar muchísimo, y todos decían, no es por el infarto que tuvo, o por el disgusto, no, no fue eso, fue que me había vuelto diabética; pero yo no tenía síntomas de diabética, para nada...*<sup>125</sup>



*me empecé a sentir muy mal... comencé a sentir un sudor frío, frío que temblaba, al verme el ortopedista, me tocó y estaba helada y empecé a sudar frío... Se me presentaron crisis muy fuertes..*<sup>126</sup>



*...yo no me había dado cuenta, que estaba que estaba diabética, yo tenía mi vida normal, pero si notaba yo, la única señal que tuve era una como llaga aquí (en el dorso de la mano a la altura del dedo índice y pulgar) , has de cuenta que se me hizo una grieta, se me secó la piel y se me abrió la piel, me ardía y me daba mucha comezón, y me eche una pomadita de campana, pero no era suficiente, fui a ver al médico y me dijo que me iban a hacer unos análisis, cuando me hicieron los análisis aparecí con 300 de azúcar, yo no sabia, inmediatamente me dijeron, nada de azúcar, nada de tortilla nada de pan, todo me quitaron eso fue lo que a mi me ocasiono la diabetes, el golpe que me ocasiono la muerte de mi esposo hace 14 años.*<sup>127</sup>



*...cuando estábamos en el panteón, fue la primera vez que sentí como mareo, pero una presión en el pecho que no podía yo respirar, y ahí fue.*<sup>128</sup>



*...si me afectó mucho el saber que yo tenía cataratas ¿no? tan joven y pero te digo... me decían que era de lo de la diabetes que lo había provocado porque me dijeron este, pues yo creo has de ser diabética entonces me hacen la prueba y ve que no sale alta no entonces pues dicen pues quien sabe, pero pues yo pienso que, que ya tiempo atrás ya se venía afectando la vista nomás que no se los resultados no salía que yo tuviera yo todavía la enfermedad no hay ningún síntoma que a mi me indique sabes que aguas ya te esta subiendo*

*...no hay ningún síntoma que a mi me indique sabes que aguas ya te esta subiendo... lo que si me ha pasado es cuando baja te digo que ya cuando empiezo a sentir como de que estoy empezando a temblar y empiezas a sudar aquí un poco entonces voy y tomo coca pero normal o un vaso de jugo de naranja para que se te suba.*<sup>129</sup>



---

<sup>125</sup> “Yo ere feliz gorda”

<sup>126</sup> “Me siento artista”

<sup>127</sup> “Soy una persona muy activa”

<sup>128</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”

<sup>129</sup> “Fui muy humillada”. El primer fragmento citado es parte de la emoción de tristeza que vivió antes que se la diagnosticaran. Por el gran significado que tuvo dicha emoción en la vida de la persona, puede considerarse como un síntoma anterior a la enfermedad.

*...me levanté con un montón de sed... y a cada rato orinaba y así me la llevé como 1 o 2 semanas..*

*...2 o 3 ocasiones me pasó ya sea durmiendo o ya así platicando que este, no se, se me presentó o me quiso dar el coma diabético pero la primera vez que me dio yo estaba durmiendo y nada mas de repente durmiendo sentí que la cabeza chin se me caía y que despierto y despierto todo menso sentí un cansancio enorme me sudaban las manos y la frente fría bueno yo ni podía hacer ni esto, por mas que yo le decía a la señora. Mmmm la señora me decía que te hago, que te hago no sabe claro pero en cuanto pude a penas tantito reponerme lo primero que hice agarré un vaso y le eche agua y azúcar y pum. Me lo tomé y esto me tarde un poco en volver a mi mismo y ya yo no le di importancia al asunto la primera vez que me dio igual creo que era de día pero nada mas de repente sentí que daba un bajón sentado sentí que me daba un bajón y chin que me caigo y mis hijos estaban chiquillos me decían “Papa que tienes papá que tienes” ellos no sabían entonces este en ese momento creo que no se quien trajo un refresco abrí el refresco me serví me lo tome no me repuse inmediatamente pero igual este cansancio muy cansado, muy cansado al extremo de no poder este detener la cabeza así caída igual los brazos y sudor frío abundante manos así sudadas y todo esto y una sensación de hambre y algo pero no, no se como le digo el coma diabético completo este o me quiso dar o me dio el coma diabético entero y como soy fuerte valga la expresión pues a la mejor este no me causó gran efecto pero esto me pasó 2 o 3 veces.<sup>130</sup>*



*Si empecé a tener mucha sed, muchas ganas de orinar...*

*...no pero son este, yo creo que es normal, es como cuando le sube a uno la presión, cuando como mucha azúcar, se me empieza nublar la vista, o sea veo todo borroso, es cuando digo que cometí un exceso o algo<sup>131</sup>*



*g.¿ cómo fue que e detectaron la diabetes que síntomas le dieron o que...?*

*e. andaba muy deprimida lloraba por todo fueron 13 muertos casi toda mi familia nada mas quedamos 3 hermanos...<sup>132</sup>*



*No tuve ni sed ni hambre ni ganas de orinar no yo no sentía nada<sup>133</sup>*



*en el momento que hice el coraje, comencé a tener mucha sed, era insoportable y tomé me tomé una botella como de a litro y medio y en la noche tuve la sensación de estar metido en una olla express...*

---

<sup>130</sup> “Sí, efectivamente orgulloso de cómo viví”

<sup>131</sup> “Soy muy aburrido”

<sup>132</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

<sup>133</sup> “Me gusta reír mucho”

*a veces me siento muy somnoliento, siento mucho, mucho sueño...*

*...yo he parado dos veces en la clínica, en la primera ocasión yo sentí que la mitad de mi cara estaba dormida, mucho hormigueo... la segunda vez que paré en un hospital me empecé a sentir muy decaído, pero al 100% pero me pusieron este...la insulina...*<sup>134</sup>



*tenia mareos, un hambre terrible, de desesperación y mucha sed...*

*Me pasó en 2 ocasiones, en que no comí y se me olvido la pastillas, es la muerte, se baja o se sube la a o se baja la azúcar, si yo no desayuno a las 12 del día, se me baja la azúcar, se me baja hasta 40, se siente horrible, el bajo es peor que el subido, te ves así, yo siento que estoy brincando pero no veo que me brinque nada, pero por dentro siento que estoy brincando y un sueño que no mantienes los ojos abiertos y sientes el malestar que te brinca todo, sientes que se te va a salir por las orejas, es horrible, me paso 2 veces, yo dije...en mi vida vuelvo a dejar de comer..., a media noche lo que hago es acercarme una bolsa de galletas, o dos galletitas las pongo ahí en la mesa y a media noche me despierta el hambre, me levanto, me como 2 galletitas, y ya me acuesto muy a gusto, con mi azúcar en un nivel normal.*<sup>135</sup>



*y yo de repente este empecé a bajar de peso a bajar de peso a bajar de peso y un día que fuimos a al pueblo este y íbamos en la camioneta que te digo que yo, yo cada rato lo mencionó como convivir en viajes de, de vacaciones con mucha gente íbamos en la camioneta iba mi hermano el que me llevaba a hacer los análisis y en el camino llevaba yo mucha sed y yo ya había tenido yo esa sensación me preparé me llevé mis cocotas normalitas no las cocas normales bien frías y tomar y creo que en cada gasolinera me tenía que parar porque tenía que ir al baño...*

*la hipoglucemia... si la falta de alimento y me a tocado que no desayuno y estoy diciendo ya voy ya voy cuando me doy cuenta ya estoy cayendo ahí caray y me siento pues fatal, fatal no entonces ese tipo de crisis hasta ahorita...*<sup>136</sup>



*cuando yo trabajaba, tenía hasta 400 o 450 de azúcar, y así me iba a trabajar, para mi era normal, me dolía la cabeza, los ojos, pero nada más, pero es cuando me estresaba mucho...  
...yo soy muy cobarde para sufrir, por ejemplo se me baja el azúcar, hay que tomarse una ampolleta para que se normalice lo hago así busco la forma de que no me sienta mal.*<sup>137</sup>



---

<sup>134</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>135</sup> “Yo soy 100% feminista”

<sup>136</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

<sup>137</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”

## 12. Otras enfermedades y/o órganos afectados

Es decir aquellos órganos que han sufrido o sufren algún padecimiento, trastorno y/o operación, ya sea a raíz de la enfermedad o de otras enfermedades. Ya sea por la enfermedad o parte de ella.

En la siguiente historia se puede notar claramente cómo desde pequeña su cuerpo presentaba diversas enfermedades que con el tiempo se fueron acrecentando, provocándole más adelante problemas mayores. Igualmente a raíz de la diabetes tuvo complicaciones en otros órganos de su cuerpo.

Es una historia de vida que de igual modo, coincide con los demás entrevistados y entrevistadas.

### Entrevistada 2. *“Me siento artista”*

Nació siendo la primogénita, su madre era ama de casa y su padre trabajaba, sin embargo su situación económica era muy baja, había veces que no les alcanzaba ni para comer. Vivían en una vecindad y tenían que pagar renta y las demás deudas que se fueron acumulando. En el momento de su nacimiento tuvo problemas, ya que ocuparon forceps. Su mamá salió lastimada del parto y tuvo que quedarse internada un mes, por lo que ella quedó al cuidado de su abuela materna y de su papá, quienes la alimentaron con leche de fórmula. En los siguientes 5 años nacieron 3 hermanas y dos hermanos más, con quienes pasaba ratos agradables jugando y divirtiéndose. No tuvo casi convivencia con niños y niñas de su edad, ya que no lo permitían sus padres, especialmente su mamá, a pesar de que tenía primos y primas y vecinos del lugar donde vivía.

Sus padres peleaban muy seguido, su padre no convivía con ellos y no lo veían con regularidad, hasta que un día se fue de la casa, cuando ella tenía apenas 6 años.

A pesar de ello, su padre los veía regularmente y su forma de ser con ellos no cambió, le exigía a su hija mayor que hiciera tareas, labores domésticas, no permitía que saliera a jugar, etc. Su madre, comenzó a deprimirse a causa de la separación con su marido, por lo que estaba presente físicamente con sus hijos, los atendía, les daba de comer, pero no convivía con ellos, ni tuvo un contacto afectivo ni emocional.

Comenzó a asistir a la escuela, le gustaba ir porque podía tener amigas y amigos, y se distraía un poco de la escena familiar. En cuanto a su salud, fue una niña muy enfermiza, **sufría mucho de gripas e infecciones en el estómago. Por estas razones, tuvieron que internarla y operarla varias veces, dejándola en una ocasión casi sin cuerdas vocales.** Quizá por eso hoy en día su voz es muy delgada y muy suave.

Cuando empezó a tener sus periodos menstruales, **a los 14 años, sufría de dolores muy intensos y de ser irregular.** Como no existía comunicación en su casa y mucho menos en relación a esos temas, ella no sabía porque le ocurría eso, hasta que un médico en la escuela le dijo que era normal. Cuando los dolores insoportables le daban en casa, no podía estar en cama reposando. Tenía obligaciones que cumplir y no importaba que ella se sintiera mal, sus padres le demandaban seguir. A pesar de llevar diversos tratamientos, **siguió teniendo sus enfermedades en vías respiratorias, del estómago y menstruales.**

Terminó una carrera comercial a los 17 años, por obligación de su padre, ella quería estudiar piano o psicología y su papá le dijo: *"o eres secretaria o no eres nada"*. Así comenzó a trabajar de secretaria en una compañía de seguros, luego en una ferretería y finalmente en hacienda. En este último lugar **empezó a sufrir de hipoglucemia**, todos los días se le bajaba la presión y había veces que terminaba en el consultorio del médico de su trabajo, conectada a un suero.

Comenzó a andar con un vecino al cual lo había conocido en la iglesia, duró con él 5 años. Su relación como novios fue algo difícil, ya que sus papás fueron muy rigurosos, no le permitían salidas y tenía que estar en casa temprano. Aún así, decidieron casarse, ella de 20 y él de 23 años. Se embarazó y sufrió de hipoglucemias muy seguido, náuseas que le impedían comer y dejó de trabajar al segundo mes. No obstante, no tuvo mayor complicación y tuvo a su primer hijo. Sin embargo, sus enfermedades continuaron, **le daban dolores en los ovarios muy fuertes** y a pesar de ello, los médicos le recetaron diversos métodos anticonceptivos, que ella sin cuestionar tomaba. Volvió a embarazarse y en éste, sufrió más que en el anterior, teniendo que estar en reposo constante. Siguió con diversos tratamientos alópatas después de haber tenido a su segundo hijo, ya que sus problemas ginecológicos iban en aumento. **A los 26 años le diagnostican menopausia prematura, dejó de menstruar durante 3 años** y a pesar de esto volvió a embarazarse. De nuevo tuvo un embarazo de alto riesgo. Nació su tercera hija y los médicos deciden

operarla ligándole las trompas, para ya no concebir más hijos. Después de este evento, su menstruación se regularizó y ya no sufrió, por el momento, de más de dolores. Sin embargo, **comenzó con migrañas muy severas, el dolor era tan insoportable que tenían que drogarla e internarla.** Tuvo este problema durante años hasta que se le controló con acupuntura e hipnosis. Por otro lado, **la volvieron a operar de su matriz y se la quitaron, al igual que su vesícula. Además se estaba tratando de rinitis alérgica y artritis que le habían comenzado hacía algunos años.**

A penas se estaba recuperando de estos problemas cuando un día de hace tres años, a ella y a una amiga las secuestraron por algunas horas. Situación que desencadenó la diabetes en su cuerpo. Esta enfermedad la ha controlado con dieta y ejercicio, no ha tenido la necesidad de tomar algún medicamento alópata. Su padre falleció a causa de esta enfermedad y su madre también la padece.

Ella se siente orgullosa por la familia que formó, considera que se lleva muy bien con todos y trata de que exista el respeto y la comunicación entre ellos. Sus hijos la respetan y en especial su esposo, quien la atiende y cuida con paciencia. No obstante, quizá por su vida tormentosa en cuanto a su salud y por lo vivido de pequeña, sus tristezas, soledades y vacíos afectivos y emocionales, se le dificulta expresar sus emociones. Antes creía que lo mejor era que todo lo que ella sentía debía quedarse bajo llave. Por ello, regularmente explotaba ante cualquier situación, se enojaba y quería que todo se hiciera tal y como ella deseaba.

Actualmente es una mujer de 46 años y ha encontrado actividades que la motivan y alegran su vida, como son la pintura, la lectura y escritura; además de pertenecer a grupos de labor social y en relación con la iglesia.

Podrá notar el lector o lectora en los siguientes extractos cómo las personas entrevistadas han sufrido, al igual que en la historia anterior, de diversas enfermedades además de la diabetes, teniendo grandes estragos en sus respectivos cuerpos.



*...los médicos deciden dejarme los ovarios aunque tuvieran quistes, por que los quistes se han seguido reproduciendo, no son malignos, son puro benigno pero se reproducen a cada rato, entonces me quitan matriz, y ahí viene operación...*

*...a consecuencia de la diabetes me vino el desarrollo de una migraña severa la cual está siendo atendida, yo tomo hergotamina con cafeína para las migrañas severas, y esto provoca que a su vez tome carbonacepina, que al igual es para las depresiones, es para ayudar a que tengas un mejor funcionamiento en tu organismo, la carbonacepina, según lo que me han explicado los médicos ayudan a retrasar el que pierdas tus funciones motrices, entonces, para que tengas mejor funcionamiento en tus pies, tomo... suxafrida la tomo también, por que con tanto medicamento se te trastorna el estómago llegas a tener problemas en el estómago, tomo , ahorita te digo todo lo que tomo, tomo bastantes medicamentos no creas, que el corazón que el dolor de cabeza que aquello, que la circulación, tomo clorotalidon para mejor funcionamiento en los riñones y que no me suba la presión, que mas te puedo decir, tomo varios medicamentos yo, para el corazón, y para una buena circulación, entonces eso ha ayudado a que se vayan atrasando las consecuencias, pero una de las consecuencias, pero una de las consecuencias que tengo, es que tengo muchas veces paralización intestinal, entonces tengo que tomar algo que me este haciendo que pueda yo ir al baño constantemente y bien pero hasta ahí.<sup>138</sup>*



*a mi me operaron de la apéndice a los 8 años de edad... unos colicazos tremendos, me dolía la pierna y no sabia de que se trataba... estuve internada en el hospital general 28 días en espera de que esto, sácate sangre, y análisis, yo creo que estaban practicando, como apenas lo acababan de crear, y me quitaron la apéndice, fue la única vez, ya de ahí en fuera no...<sup>139</sup>*



*...en el sexto mes los riñones me empezaron a doler mucho... volví a padecer de los riñones, pero con Gustavo hasta tuve un soplo en el corazón...*

*...en el 99 fue cuando empecé a tener problemas de menstruación entonces me dijeron que era prudente que me operaran, entonces me operan y este con medico particular y a los 8 días una cosa así, empecé a supurar... me internaron 9 meses, y aun así después, me internaron en el mes de enero y de enero a marzo, tuve 5 operaciones; me puse muy mal y estuve internada....*

*... Ovarios, me los quitaron y supuestamente una hernia pero no me la quitaron... Fueron de reconstrucción y de contención, todo se me había salido...intestinos, todo estaba a fuera, es mas hasta perdí el oído, de que se echó a perder y ahí estuve, mal, mal, ahora con Gustavo mi hijo, como consecuencia, fue lo de los ojos, me comentó el doctor...perdió usted el 80 por ciento de vista, pero fue lo de Gustavo... por que yo decía algo me va a pasar, algo, y eran los ojos, entonces yo ya llevo horita 3 operaciones de los ojos con rayo láser, a parte de cuando lo del hospital, no se por que pero yo salí sin poder caminar bien, sentía las piernas demasiado pesadas...mi estomago esta desecho...<sup>140</sup>*

---

<sup>138</sup> “Yo era feliz gorda”

<sup>139</sup> “Soy una persona muy activa”

<sup>140</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”



*g. ¿De qué era de lo que más se enfermaba?*

*e....Pues yo pienso que a lo mejor de gripas y este y a lo mejor del estómago*

*...Pues mira también tuve una etapa muy difícil de la menopausia entonces fue muy, muy difícil de ahí parece que me vino este las cataratas entonces me revisaron y resulta que, que, pues ya tenía yo cataratas pero me dijeron que me hiciera la prueba de la diabetes y me dijeron que pues no era eso entonces pues ya me operaron de las cataratas y de ahí también me vine para abajo porque dije tenía como 35 años bueno ya había nacido Azucena nació a los 35 ya tenía yo como 36, 37 años las cataratas entonces ya de ahí ya me vine para abajo porque después era una persona que manejaba yo que cocía que hacía yo muchas cosas...*

*...que tienes cataratas que ya no puedes manejar que ya no puedes cocer entonces ahí si me fui pues muy, muy al fondo en una depresión en una depresión que ahora David mi hijo se traumó porque este yo un día me quería aventar por la ventana cuando él estaba chiquito y me acuerdo cómo me quería agarrar..*

*...me dijo la doctora le quiere empezar el glaucoma y yo me quede así fría ¿no? le dices explíqueme que es eso y ya te están explicando y, y, y peor te entra mas el pánico y digo¿ y ahora que voy a hacer?¿ qué se debe hacer?... y ya me dice nada más es de que se ponga usted sus gotas de día y en la noche en la mañana y en la noche de por vida....<sup>141</sup>*



*yo que ya estaba bien adentrado en el alcoholismo...*

*...aquí ya no hay nada (señalando con ambas manos su sexo) a causa de errores y eso ya tiene como 5 años a mas yo creo y eso ya tiene como 5 años a mas yo creo y si me siento mal, si en ese aspecto nada mas, en lo demás me da igual.*

*Me da encabronamiento, había por que nada mas para empezar tenía varias aventuras y me hago... me han salido cantidad de ese tipo de situaciones y este en algunas pues, en una ocasión si, si le entré con la persona y este ya cuando íbamos de salida me la mentó por que no hubo nada de nada entonces eso para mi es una situación...*

*...hipertensión arterial alta, soy diabético, y este de hipertensión tengo como pues ya casi voy a cumplir 20 años de hipertenso, y de la diabetes como 12 o 15 años tengo y este bueno ya casi me sacaron todas las muelas pero ya de grande, ya después de los 45 años me empezaron a sacar todas las muelas<sup>142</sup>*



*Obviamente en cada análisis que me manda a hacer el doctor may es donde me regaña, por el sobrepeso*

*...yo creo que es normal... cuando le sube a uno la presión<sup>143</sup>*



---

<sup>141</sup> "Fui muy humillada"

<sup>142</sup> "Si, efectivamente orgulloso de cómo viví"

<sup>143</sup> "Soy muy aburrido"

*cuando yo tenía 13 años me dio urticaria... a los 13 años me operaron de la vesícula, también me operaron del apéndice tuve... un aborto al tercer mes de unos gemelitos...  
...se me bajaba el azúcar a casi 60  
...me dolían las piernas se me moretearon las piernas tenía yo este taquicardias  
...si he bajado de peso mi talla era 42 y soy 36 si he bajado mucho de peso pero pienso que no es por la azúcar si no por la misma dieta que yo llevo...<sup>144</sup>*



*Mas del año pasado que empecé y este en lo que me a afectado es, en, en lo sexual porque no, no así como que no, no de tener relaciones sexuales, ni se me antoja no se a veces hasta yo creo que así como de que se molesta pero, pero es por lo mismo que así o sea yo no, no, no este no me da nada  
...me vino la depresión me duró yo creo que un mes estuve así un mes o dos meses y ya después me dice mi hijo como te admiro madre porque pues tu misma sales a delante sales a delante pues si porque digo yo no es que no quiero enfermarme no quiero estar mal<sup>145</sup>*



*... si. Hubo días que me daba, créeme que sentía la sensación de llorar, por miedo  
g. ¿miedo a qué?  
e. a lo que me decían que yo me iba a morir, que yo me iba a morir, que yo me iba a morir, que toda la gente te vas a morir, te vas a morir, te vas a morir, me deprimí mucho hubo días que quise estar solo, pero vuelvo a lo mismo, aquí mi familia me ha ayudado en ese aspecto... yo nunca había sufrido de la presión y resultó que esos días, esos días que estuve tenía la presión muy baja*

*...yo he bajado de peso, he bajado de peso, mi piel se ha resecado un poco*

*...mis hábitos han cambiado, por ejemplo cuando yo estoy nervioso desprendo un aroma así como, como a manzana, tonces sabes lo que hago uso un perfumes muy fuertes  
g. ¿eso a partir de la enfermedad?  
e. si, he notado que cuando estoy muy nervioso estoy hasta sudando, estoy muy nervioso desprendo un aroma así como manzana y es así lo percibo de inmediato<sup>146</sup>*



*luego padecí el síndrome de menier...*

*...lo que he notado es que ha bajado mi masa muscular, yo tenia unas piernotas, duras, duras, bonitas, no gordas, marcadas, bonita, hasta me brillaban y desde que soy diabética, yo sentí que se comió mi masa muscular, pero de volada, que podría quizás recuperarla si hiciera ejercicio, no tengo tiempo, que mas quisiera.*

---

<sup>144</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

<sup>145</sup> “Me gusta reír mucho”

<sup>146</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

*...el dolor de huesos que te da cuando se te sube la azúcar es terrible, se siente un terrible dolor de huesos que parece que te vas a desbaratar, es un dolor terrible, por eso te decía yo que si tuviera color o calificación el dolor, los subidotes de azúcar son uno de esos, yo y mis partos, duelen mucho, pero me aviento 20 o 100, la operación de la columna es dolorosísima, por que te ponen raquea, te mantiene crucificado poca abajo, te ponen un aparato por el recto para levantar la columna y empiezan a tallar la columna, yo tengo la herida de la espalda hacia la puntita de la colita, y sientes todo lo que están tallando, bueno pues esto no tiene comparación con el dolor de la subida de azúcar, no me toquen duele, duele la posición, hasta cuando te sientas, yo he tenido esa experiencia ahora con mi diabetes cuando me ha subido mucho mi azúcar, me ha subido hasta 300 y cacho.<sup>147</sup>*



*...tuve un problema de ¿cómo se llama por falta de alimento?*

*G. ¿Desnutrición?*

*E. Aja me empezó a salir sangre de las narices... que no me podían parar no me podían parar y llego un momento en que yo me sentí muy... no me podía parar muy débil muy débil sobre todo eso fue durante un año que era muy delgado muy delgado pero no más...*

*...pero si el sentimiento de la hipoglucemia si lo he sentido varias veces aquí me ha pasado cuando de alguna manera y yo le digo es que te estas pasando de listo caray...*

*llegó un momento en que yo no hacia nada yo me quedaba dormido yo tenía una pesadez así en el cerebro que eran las 11 de la mañana y estaba yo dormido y me levantaba yo a que estaba yo tronadísimo no pues por eso mismo de que yo no entendía yo la razón le digo estaba yo así hasta arriba y alguien me gritó y pas para abajo y bueno ya me caí ahora voy a ver quien me levanta no haber quien me apoya no, no nadie y eso no me cabía en la cabeza eso no me cabía en la cabeza digo que demonios si tenia yo un año que había terminado que demonios para que demonios sirvió todo lo que me enseñaron... el único pecado que yo este por lo que me sacaron de ahí es por mi edad*

*...en las cuestiones sexuales si luego si te afecta eso, eso lo de mas no bueno no he subido mucho de peso cuando hay crisis cuando hay temporadas en que se me sube el azúcar constante...*

*Ya tenia dos meses anteriores que no podía bajarle de 200 obviamente bajé de peso no tengo un peso de 69 promedio, promedio y he llegado a 73, 74 y bajo he llegado aquí a 76 y subo pero cuestiones reacciones del cuerpo que no sea lo sexual todo bien...<sup>148</sup>*



*pues, siempre estaba enferma de la garganta, una niña muy enfermiza de la garganta....*

---

<sup>147</sup> “Yo soy 100% feminista”

<sup>148</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

*si, desde esa edad tuve cólicos, eran muy fuertes, me daba temperatura, mi mamá me cuidaba, me daba té, me daba unas pastillas, ya me levantaba al rato y ya, como si nada... pero los cólicos me duraban desde que comenzaba hasta que terminaba, me duraban los 3 días...*

*no podía tener familia, según esto no iba a poder tener familia, por que de chica me caí de la escalera, me desvié la espina dorsal, anduve con corsé y entonces pues no iba a tener familia, me llevo mi suegra al hospital de la mujer, me metieron unos aparatos, no se que hicieron y al año ya estaba embarazada por que había tenido un aborto un 12 de diciembre, y me dijeron que no me podía embarazar por el aborto que había tenido.*

*g. me comentó que se deprimía, ¿eso fue siempre?*

*i. no, desde que tuve la enfermedad, desde que supe que tenia esa enfermedad.*

*estuve internada porque se me inflamó el hígado, el vaso, los riñones, la vesícula, tenía todo inflamado, estaba gorda, gorda, desde ahí ya no dejé trabajar, ya no quise, coma o frijoles o no coma pero ya no voy, ya no quería ir por que el ambiente estaba pesado.*

*yo engordé, después de que tuve a mi hijo, como a los 38 años, y así duré gorda como hasta los 46 años... pesaba yo como 80, y baje a 57 y ahorita ya peso 63 pero pues es que ya desayuno como y meriendo, y cuando estábamos en la escuela no, había mucho trabajo y no se podía comer.*

*salen en todo el cuerpo unas bolitas, ahorita con la insulina se detuvieron, salen unas bolitas que me molestaban, cuando iban a salir, me dolían las partes del cuerpo, las piernas, ya ahorita ya no, como que se disolvieron esas bolitas, por que fui con un dermatólogo, y me dijo que me pusiera la insulina, que por que era lo mejor que había, ahí me habían dado otra información de la insulina, que era mala para la vista, que era mala para el cuerpo, por que la insulina ha de ser como todas las medicinas, componen una cosa pero descomponen otra, pero yo mientras me sienta bien con la insulina, pues yo ya no la dejo.<sup>149</sup>*



### 13. Religión

Si tiene una religión, cuál es y cómo es su relación con la misma, cómo es su práctica, etc.



*g. ¿Practica una religión?*

*e. Católica pero no practico...*

*g. ¿Cómo que es católica y no practica?*

---

<sup>149</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”

*e. Soy católica soy bautizada, voy a misa cuando quiero, mas no cuando la Ley me lo manda, la ley que sea activa, no cuando la Ley me lo manda, yo voy a la Iglesia por que tengo el deseo de ir, no por una obligación, para mi la obligación no debe de ser, debe de ser encontrarme, aunque me puedo encontrar en cualquier rincón de mi casa, en la calle con él, con mi creador, yo voy a misa cuando me nace, no es mi obligación de que todos los domingos tienes que estar en misa de las doce, para que todo el vecindario te vea que estas en misa y digan ay! Mira hoy viene vestida muy mona, por que no me digan, muchas veces se va a la iglesia, yo a la iglesia voy a encontrarme, con Dios no con los vecinos ni con los que van a la Iglesia.<sup>150</sup>*



*g. ¿Es católica?*

*e. Si*

*g. ¿Cumple con los mandamientos de su iglesia?*

*e. No, nosotros tenemos la oración, hay temporadas que estoy muy metida, doy platicas y demás, y por otro lado soy muy perfeccionista que si no funciona por causas externas, tampoco se puede hacer todo perfecto, debe ser uno mas elástico, no debe de ser uno tan estricto, he cambiado respecto a esto, no vamos diario a misa, si seguimos los mandamientos, nuestros principios y normas, no voy diario a misa pero sin embargo yo se que lo que hago esta bien, creo que en Dios tengo mucha fe.<sup>151</sup>*



*g. ¿Y siguen las leyes de su Iglesia?*

*e. Claro, todos los domingos, y mis hijos, todos hicieron la primera comunión, todos fueron bautizados, nunca hemos ido a un templo, seguimos siendo católicos a la fecha, todos, vamos a misa, mis nietos todos, ninguno se ha revelado.<sup>152</sup>*

*Si la católica.*



*g. ¿Cumple con sus preceptos?*

*e. Si<sup>153</sup>*



*Si católica...*

*...Pienso que es una manera de llevar una vida de religión bien llevaba no o sea no te digo al cumplir con tu deber que Dios te mandó es ya cumplir con él porque te digo si yo estoy allá en la iglesia y aquí dejo a mis hijos solos y por Dios para allá que ellos les pase algo aquí que se caigan de la escalera o prendan algo y yo estoy ahí metida tu crees que Dios me lo va a tomar en cuenta, yo pienso que no entonces porque si yo tenia la obligación de ver por esas criaturas las dejaste tu solas exponiéndolos a tal y tal peligro y dejaste y no tiene tu esposo camisas para mañana no que puede ser un problema que haya fricción entre la pareja...*

---

<sup>150</sup> “Yo era feliz gorda”

<sup>151</sup> “Me siento artista”

<sup>152</sup> “Soy una persona muy activa”

<sup>153</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”

*...ese siempre fue mi modo de pensar que yo cumplía con Dios cumpliendo en mi casa eso siempre y hasta la fecha bueno a veces los domingos procuramos ir a misa pero vamos a un lugar muy especial donde esta el sacerdote que nos casó...<sup>154</sup>*



*La católica, apostólica romana...No, soy como dice la mayoría de toda la gente, dicen “yo soy católico, apostólico romano y creo en la virgen de Guadalupe” pero esas personas normalmente nunca van a la iglesia, o sea acuden a un bautizo o a una boda, o sea se acude por compromiso social no por la religión... el día en que se casó mi hija, este, acudimos todos a la iglesia pero a mi me importaba mas el hecho de que todo saliera bien, estaba en la iglesia hincado, aunque le repito soy católico, apostólico romano y no creo en la virgen de Guadalupe, pero me gustaba mas la situación, de lo que dijeran las personas que estaban rezando en la iglesia. Y eso hacen la mayoría de las personas*

*G: ¿Pero si cree en Dios y ..?*

*E: Sí<sup>155</sup>*



*G:¿Profesa alguna religión?*

*E: ninguna*

*G. ¿Cree en algo?*

*E: No en nada.*

*G: digamos ¿es ateo?*

*E: mas o menos*

*G: ¿por que mas o menos?*

*E: Por que la verdad así son los ateos jajaja*

*G: usted se considera así*

*E: yo si*

*G: Y bueno usted me platicó que se casó por la iglesia ¿Fue por ella?*

*E: Si, o sea, todo ha sido por ellas, o sea, las veces que me he casado, todo ha sido por ellas. Por que en primer lugar se casa uno enamorado y hace uno lo que la otra persona sienta bien. Yo no soy como otras personas que dicen “no yo soy de tal religión y tu de esta y sabes que no” no es cierto, yo no creo en nada, y si ellas son católicas entonces si entro a la iglesia, no se me cae la mano ni un pie, no pasa nada, “vamos a casarnos, tu vas a ser feliz así” Entonces por eso mis hijos se han bautizado por las mamás o las abuelas; las primeras comuniones han sido por las mamás de ellas y no las mías. Yo nada de eso.<sup>156</sup>*



*Es católica, procura ir a misa cada 8 días, lee la Biblia y hace oración.<sup>157</sup>*



---

<sup>154</sup> “Fui muy humillada”

<sup>155</sup> “Si, efectivamente orgulloso de cómo viví”

<sup>156</sup> “Soy muy aburrido”

<sup>157</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”. No es literal ya que son datos recabados de una llamada telefónica.

*conocimos de la palabra de Dios.... y gracias a eso mi esposo cambió*

*G: ¿Cómo fue que conocieron?*

*E: Porque a mi esposo lo invitó una maestra y le dijo vamos ha ver una platica dice esta muy bonita dice si quieres ir ve pasó por mi que yo ya había regresado de trabajar y me dice fíjate que va a haber una platica y me dice vamos a pues vamos y ya fuimos y si esa ocasión pues hablaban muy bonito de la palabra de Dios y después dijo una persona que nos vendría a visitar a la casa y si nos fueron a visitar que nos iban a dar clases de la Biblia...*

*...gracias a eso mi familia cambio totalmente porque yo creo que si yo no hubiera conocido de Dios de veras mi matrimonio se hubiera destruido <sup>158</sup>*



*soy católico.. tu sabes desde niño... y era lo que en esos años había no, hasta la fecha hay tantas religiones, yo respeto todas así como me respetan la mía, no soy muy dado a ser como la gente muy devota ¿no? pero cuando me nace voy y tengo que ir y ya, soy católico g. ¿y sí cumples con todos...?*

*e. yo diría que no todos, yo digo que nadie las cumple, pero trato de evitar lo que más se pueda, te decía... no hay cosas morales en una familia y sin embargo en otras hay de más. <sup>159</sup>*



*creyendo en mi reiki que siempre practico, es mi Dios... reiki es la energía divina, entonces en el momento que tu la recibes, la recibes para toda la vida, entonces no es cosa no me gusta, lo voy a tirar al bote de la basura y me voy a dedicar a otra cosa, a mi me ha gustado mucho, he cambiado mi pensamiento, he intentado cambiar de pensamiento... pero se vuelve a trabajar, y debemos de volver a esa armonía de esa manera tomé reiki, y soy feliz con reiki, al menos yo la demás gente no se... <sup>160</sup>*



*Si la católica*

*G:¿ ...y si cumple con...?*

*E: La, la no, no yo soy católico convenenciero... si ya me oíste*

*...Y si me gusta ir a pensar a dialogar mentalmente digo no se rezar y si yo tengo algo anda mal pues lo analizo lo veo lo rezo lo medito porque ahora las cuestiones de los de las misas te dan el mensaje y por aquí te lo explican y te lo llevan a la vida real ¿no?... pero si este creo. <sup>161</sup>*



*...la católica.*

*g. ¿y si cumple con sus principios?*

---

<sup>158</sup> “Me gusta reír mucho”

<sup>159</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>160</sup> “Yo soy 100% feminista”

<sup>161</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

*e. no, darme golpes de pecho no, por que también nada mas va uno a criticar...te fijaste como viene fulanita, ¿te fijaste como se peinó?...eso no es ir a misa, eso es ir a criticar.*

*g. ¿pero cree en Dios?*

*e. si, aquí están todas mis imágenes, me gusta mucho la Virgen, que le pedí muchos años a mi hijo y me lo concedió, aunque luego mis hijas me dicen que no existe nada, pero a nosotros me la enseñaron así.<sup>162</sup>*



#### 14. Condiciones familiares en su familia de origen

Se refiere a la manera como vivía y cómo conceptualizaba la persona sus relaciones afectivo-emocionales que llevó con su familia de origen.

En este caso la mayoría de los y las entrevistadas, comentaron haber llevado una relación afectivo emocional con sus familiares de manera muy lejana o en algunos casos nula. Tal es el caso de la siguiente historia, en donde describo la vida de un hombre que vivió su infancia en soledad, a pesar de estar rodeado de gente. Donde mantuvo escasa relación afectiva con sus seres cercanos, sufriendo además de diversos maltratos. Una vez más, la historia es similar al de los y las demás entrevistadas.

Entrevistado 6. “*Sí, efectivamente orgulloso de cómo viví*”

Nació en el año de 1944 en la Ciudad de México. Su mamá tenía 2 hijos de un matrimonio anterior y dos hijas del mismo padre que él. Su padre falleció cuando tenía 4 años, le duele mucho haberlo perdido, a pesar de no acordarse mucho de él. Su vida la vivió en diversas vecindades de la delegación Azcapotzalco, junto con sus medios hermanos y su mamá, y en convivencia cotidiana de tíos y primos mayores que él. Su mamá tenía largas jornadas de trabajo para poder mantener a sus 5 hijos, así que **de niño generalmente estaba solo. Su hermano mayor le pegaba diario, lo regañaba y lo insultaba**, pero con su otro hermano se llevaba muy bien, jugaban a las canicas, al fútbol, a los caballitos, a las cebollitas, etc. Había veces que sus tíos, en especial uno, le echaban la culpa de todo, si se perdía algo, si algún niño lloraba, **él tenía la culpa y tenía que pagar, así que lo golpeaba muy seguido con palos, cables de luz, cinturón, etc.**, sin que su mamá se enterara.

---

<sup>162</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”

Anduvo descalzo hasta los 14 años, de hecho careció de muchas cosas entre ellas de atención, educación, alimentación y cariño. Su mamá llegaba en la noche cansada de trabajar y trataba de atender a sus hijos, de sus quejas del día, de sus necesidades, sus travesuras, pero a veces sólo llegaba y el cansancio la hacía dormir hasta el día siguiente. Al parecer su consentido era él, ya que era el único al que le festejaba cumpleaños y le compraba un pastel.

Todas las mañanas y noches, una de sus hermanas ayudaba en la panadería a limpiar y le regalaban pedazos de pan, los cuales llevaba a su casa para compartirlos con sus hermanos y su mamá y saboreárselos con café. A la hora de la comida comían frijoles, arroz, sopas, moronga, pancita y muy de vez en cuando un pedazo de bistec.

Comenzó a trabajar a los 9 años de edad, ya que su mamá no podía con todos los gastos, trabajó de ayudante en varios lugares, de obrero en diversas fábricas, etc. Desde los 13 años comenzó a tomar y a partir de los 16 años, cada fin de semana se iba a embriagar con algunos amigos. Por un año dejó de trabajar y como siguió de alcohólico su mamá lo regañó y él se fue de la casa; **vivió un año en la calle**, trabajaba tirando basura para poder comer algo, hasta que se hartó y regresó a su hogar. Posteriormente siguió trabajando de obrero y se hizo cargo de su familia, cubría el pago de la renta, le daba dinero a su mamá, a sus hermanas, pero eso sí, ya no permitió que nadie se metiera con él, que nadie lo regañara, le pegara o le dijera lo que tenía que hacer. Siguió siendo alcohólico. Más adelante entró a trabajar a la policía donde se quedó definitivamente hasta que lo jubilaron recientemente. Anduvo con varias personas, generalmente mayores que él y algunas casadas. Sin embargo, conoció a la que fue la madre de sus hijos y después de tres años de andar con ella, él quería que le diera un hijo y sabiendo que estaba embarazada se la llevó a vivir a su casa. Un tiempo vivieron con su mamá y después del trabajo le dieron un departamento donde se fue a vivir con su esposa y sus hijos. Él tomaba todas y cada una de las decisiones económicas, adonde ir, que hacer, que comer, cuántos hijos tener, que ropa ponerse, etc. Su esposa a todo le decía que sí o le respondía: *“pues no sé tú, lo que quieras”*. A cada rato él se enojaba con ella, por estas actitudes, ya que no podía tratarla de ninguna forma porque ella sólo accedía, sin responderle en nada. Él hacía coraje tras coraje, además que no tenía paciencia, ni buscaba la manera de acercarse a ella. Así que

decidió hacerse a un lado, ya no le preguntaba y solo tomaba las decisiones. Tuvieron 3 hijas y 1 hijo. **No ha tenido alguien con quien platicar o expresar sus emociones, lo que él siente se lo ha guardado toda su vida.** El único medio de expresión que utiliza es regañar, gritar, humillar, hasta que las cosas se hagan como él dice. Con esto pretende llevar un orden en su casa y considera que lleva una relación agradable con sus hijas, aunque éstas apenas le dirijan la palabra. Cuando sus hijas eran pequeñas jugaba con ellas, les compraba juguetes, las bañaba, etc. Pero ya cuando empezaron a ir a la secundaria tanto él como ellas se alejaron uno del otro; además que él siempre había sido de un carácter muy fuerte.

No recuerda en que año exactamente le diagnosticaron la diabetes, será hace como 12 o 15 años, fue una ocasión que sucedió un accidente en su trabajo. Uno de sus compañeros descargó su arma y sin querer disparó, fue tal su susto que a partir de ahí comenzó con los síntomas de la enfermedad. Le sugirieron que cambiara su alimentación, pero él considera que está para morir de hambre, así que muy enojado cuando le dieron por escrito la dieta, la tiró. Únicamente toma sus medicamentos (gibenclamida y captopreel) y realiza un poco de ejercicio. Probó un tiempo tomando una copa de sus orines y al parecer le estaba ayudando a sentirse mejor. No obstante se le sube mucho el azúcar y a pesar de que se espanta y lo regañan los médicos, no hace nada para controlarla. De igual manera le han dado algunas crisis de hipoglucemia, en las cuales ha estado al borde de la muerte. En el plano sexual también le ha afectado, padece de impotencia desde hace 5 años y es algo que le afecta mucho, se enoja, ya que no ha podido tener relaciones sexuales y ha “quedado mal” con varias mujeres. De ahí en fuera lo demás no le importa.

El alcoholismo lo ha disminuido, ahora sólo se embriaga de vez en cuando, cada mes más o menos. Anteriormente tomaba diario.

Ahora que no trabaja, se la pasa en su casa viendo la tele, sale de vez en cuando a visitar a algunos amigos, a buscar pareja, a hacer ejercicio, pero regularmente está en su casa. Considera que todavía le queda mucha vida para hacer cosas, como por ejemplo irse a vivir a otro lado lejos de su familia, al fin y al cabo, dice “*siempre he estado solo*”, le gustaría viajar y disfrutar de su pensión.

A continuación sigo ejemplificando esta categoría con las palabras de las personas entrevistadas en relación a cómo era su relación con su familia de origen.



*...bueno ¿por que a mi me ponen a dieta? por que quieren, si, yo veo que los demás están gordos, mi papá, mi mamá mis hermanos y yo a dieta por ser la mujer, entonces eso me causaba ciertos choques emocionales ¿por qué? decía, bueno por que, pero fueron tantas las veces que me pusieron a dieta, que la verdad no me... bajaba de peso y volvía a engordar...*

*Ese momento fue, cuando yo rompí entre mis padres la situación de que no tenia que ser siempre lo que los demás decían, que también mi opinión valía y eso fue aproximadamente por ahí de los 15 años, que me costó por desgracia un disgusto con Papá por que él era aferrado, pero yo fui más aferrada y le dije a romper con todo, entonces se rompió, le costó trabajo a mi Papá aceptarlo pero lo tuvo que aceptar.<sup>163</sup>*



*... mi papá ya falleció, la relación con el no fue muy buena, de hecho el no se integraba al núcleo familiar, eso creo distancia, el nunca estuvo pendiente de nosotros, nunca pudimos pedirle una platica para un consejo. Y con mi mamá pues tampoco, por que fue mucha su tristeza, ella sufrió mucho, se decayó, pero nunca se desentendió de nosotros hasta la fecha.<sup>164</sup>*



*Bien, yo creo que por mi Mamá éramos bien unidos, como antes no había radio ni menos televisión, mi Mamá nos entretenía contándonos cuentos, que bárbaro por que nos contaba unas historias, que si hubiera hecho un libro mi madre hubiera hecho un dineral, nos contaba unas historias que nos dejaban embobados las horas y había un cuento que tenia un poema, que dice... "la procesa Margarita portaba una estrella, la princesa esta mas bella pues luce el prendedor que luce como la estrella" fíjate eso me lo enseñó mi Mamá cuando tenia como 8 años de edad, nos decía unos cuentos y unas historias, Pura fantasía, y nos tenia embobados, nos tenia sentados en el suelo y nadie hablaba, terminaba ese cuento y no la dejábamos que se callara, y ya vámonos a cenar o vámonos a dormir, ya tenia el te puesto nos íbamos a cenar y a rezar, por que mi Papá no permitía que nos fuéramos a dormir sin rezar, mi Papá era muy rezandero, nos sentábamos a la mesa y teníamos que rezar, y en nuestro pensamiento dábamos gracias por la comida.*

*Fuimos una familia muy unida, yo fui muy feliz de niña, aunque no tuve muñecas que caminaban solas, mis juguetes eran la tierra y hacer montoncitos de tierra y así, jugaba yo a la tiendita cuando el sol da con la lluvia ya ves que en la tierra se hacen unas grietas, esos los agarraba yo y eran unos pasteles, no teníamos grandes cosas, pero de que nos*

---

<sup>163</sup> "Yo era feliz gorda"

<sup>164</sup> "Me siento artista"

*divertíamos nos divertíamos como no tienes idea. Todos éramos muy juguetones, inquietos y nos gustaba cantar, nos ponía a todos uno por uno, ahora te toca a ti, el que no cantaba bien, imagínate como le iba, pero si en realidad fuimos muy unidos y felices, y eso cuando tuve a mis hijos se los transmití...*<sup>165</sup>



*g. ¿Y cómo se llevaba con su Mamá y su abuelita?*

*e. Bien, bien ora si que como que no había momentos y motivos para pelearme y eso, bueno, lo único que si fue, es que por ejemplo mi abuelita decía...” no salen si no llevan a la niña” y ahí estaban jugando fútbol y todos los amigos para que no me fuera y si no me hacen caso, les decía “Mamá los muchachos no me hacen caso”, entonces ya salía y los regañaba, entonces todos los amigos me cuidaban, entonces ya ves que hay unos que no juegan, con ellos me estaba y me cuidaban y así mis primos podían jugar.*<sup>166</sup>



*...con mi papá siempre le tuve miedo hasta la fecha hay algo así una barrera un de respeto miedo pero con mis hermanos de chicos pues bien nos llevábamos si los tres primeros siempre nos hemos llevado bien gracias a Dios si.*

*...bien con mi mami este fue buena la relación y con los hermanos pues cuando éramos chicos si siempre te digo jugábamos con toda la pandillita de ahí de la cuadra o sea como que antes era mas sano jugar este ahí en la calle o sea no nos daba miedo ni nada entonces pues fue esa etapa fue bonita porque si salíamos todos...*

*...Este pues los abuelos vivían allá enfrente los paternos y las tías allá vivían pero te digo siempre fuimos así como de que los patos feos porque íbamos ahí y había una tía que con la toalla mojada nos corría y váyanse escuincles para allá con su mamá que no entonces así como de que también te digo no hubo apoyo de lado de la familia de mi papá ni de mi mamá en la de mi mamá pues mas o menos pero no, no la cosa así que nos quisieran mucho no, entonces pues realmente siempre fuimos papá, mamá y los hermanos nada más.*<sup>167</sup>



*G: ¿Cómo se lleva con su mamá?*

*E: bien, normal si*

*G: ¿Y con su papá?*

*E: Con mi papá mientras estuviera de buenas bien, cuando estuviera de malas, le huíamos. Y con mis hermanos bien, ahora si tengo problemas mas grandes pero antes no.*<sup>168</sup>



---

<sup>165</sup> “Soy una persona muy activa”

<sup>166</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”

<sup>167</sup> “Fui muy humillada”

<sup>168</sup> “Soy muy aburrido”

*esa fue mi infancia entre las flores, si mi papá tenía otra casa donde había recursos hidráulicos yo tuve mi infancia que fue con mis sobrinos con mis hermanos...*

*g. ¿y como se llevaba con sus hermanos?*

*e. bien, sí*<sup>169</sup>



*No era un padre que, que este, que dijéramos pues se sentara a platicar con nosotros, que nos dijera –hija, ¿cómo te fue en la escuela? ¿cómo estuviste? O.. este, ¿hiciste todo?.. no se.... como uno lo hace con nuestros hijos ahora. Él nunca hizo eso. Nunca me dijo.. nunca nos platicó, era de las personas que nunca estaba, este... nunca esta... nunca nos platicaba ni nada... mmmmm muy... una persona muy.. muy seria.. y también mi mamá era lo contrario, con ella si este... platicábamos, nos platicaba ella.. nos des.. preguntaba ¿cómo les fue en la escuela? ¿qué hicieron?.... Así fue este...cuando, pues este.. yo estaba al lado de mis papás.*

*Con mi mamá. Ella era la que siempre le tenía mucha confianza a ella y pues todo lo que me sucedía se lo decía a ella si a mis hermanitos creo que no pero a mi mama si, si nada mas con ellos... yo creo verdad pero así de confianza, confianza mi mama  
Pues bien, muy bien.. me llevaba bien, hasta eso, con ellos.. o sea, no.. no de estar peleando, pues yo creo que como todo hermano a veces tiene uno sus ratos pero.. pero este.. si.. si me llevaba bien con ellos*

*G: ¿Jugaba con ellos?*

*E: Aja, si. Y este.. pero pues a... aunque ellos ya estaban mas grandes porque pues.. yo era la mas chica este.. mi hermana la mayor, por ejemplo, me lleva 10 años.. entonces este.. ya no.. ya no jugué con ellos mas que con el que.. este... el.. antes de mi. Con él solamente jugábamos a veces eh... porque casi siempre jugaba sola, tenían un columpio y.... ahí jugaba sola*<sup>170</sup>.



*mi madre... nunca pudo estar conmigo realmente.*

*...mira sobre todo yo de niño recuerdo que yo fui un niño muy abandonado no por falta de... o que fuera necesario o que mi madre nos abandonara, sino que ella siempre trabajó entonces nosotros fuimos creciendo al lado de mi abuela materna. Así como yo... yo como mayor de ellos, pues la mayor parte que yo recuerdo es al lado de ella. Con mis hermanos me llevo bien, me llevo bien, pero ya de... que tuvimos, nos fuimos más grandes, de niños pues como todo, no conocíamos muchos razonamientos de las cosas yo criticaba mucho porque yo me sentía solo, buscaba yo de alguna manera acercamientos de quien estuviera. Nos fuimos haciendo niños muy fuertes. Lo que más te digo que recuerdo... así las convivencias las puedo recordar al 100% las vivencias con mi abuela pero no con mis padres hasta ahora que soy mayor, ahora convivo tal vez lo que no pude convivir de niño. Yo recuerdo mucho, más recuerdo más a mi abuela, que a ellos, ellos se preocupaban tal vez, por darnos todo lo económico posible que hubiera, que no hubiera carencias y que sin embargo pues descuidaron lo que queríamos que era un poco de cariño.*

---

<sup>169</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

<sup>170</sup> “Me gusta reír mucho”

*tal vez que me hizo daño ella siempre me hizo ver que yo tenía que ver por los demás, siempre me hicieron sentir como un niño, pero con responsabilidades... mi madre a mi siempre... me regañaba porque yo me tardaba en algo, porque este no hacía las cosas que ella decía.*

*...por las noches y eso a veces... eso siempre fue así por muchos años, yo podía verlos en la mañana cuando me despertaba porque sabía que me tenían que levantar y verlos ¿no? pero se iban y me dejaban, llegaban y estaba yo dormido.*

*...mi papá creía que cuando que yo estuviera sentado al lado de él, y él arreglando su carro, pus para él creía que convivía con nosotros, pero también fue él muy, muy seco con nosotros, porque pues no nos abrazaba nunca nos dijo pues yo los quiero, no lo escuché ahora de grande me lo dice, pero de chico nunca me lo dijo.*

*mi mamá sí fíjate que sí ella siempre nos decía que nos adoraba era su palabra... yo sentía que ese rato que me pudiera regalar con darme de comer con atendernos, pues yo creía que era suficiente, porque ya a través de los años, pues te hace falta, te hace mucha falta...<sup>171</sup>*



*mi mamá de joven fue muy desapartada en el sentido de ser cariñosa, de dar besos de dar abrazos ella no era así, de todos mis hermanos, era yo la mas empalagosa, por que los agarraba a besos y abrazos, me decían "quita, quita" así me decían, pero yo no me sentía mal, era mi manera de demostrar el cariño, mi papá se dejaba querer, mi mamá no y mi papá se dejaba abrazar besuquear pero era muy enérgico*

*con mi mamá era yo muy convenciera, por que mi mamá era la que me solapaba, si salía yo algún lado, si salía con algún novio o amigo como se le llamara, era mi amiga, es mi amiga, cuando tenía que hacer los trabajos a maquina ella me ayudaba, en mis tareas, me echaba la mano en mis compromisos, en la secundaria tuve corte y confección y ella siempre me hizo los trabajos, siempre sacaba yo 10,*

*tengo una linda familia, llena de defectos, llena de cosas, llena de complicaciones, pero los amo a todos, con todos su problemas y todas sus ondas por que tienen unas ondas mafiosas terribles pero los amo a todos.<sup>172</sup>*



*la relación con mi papá he yo la podría decir que, que fue un poco alejada este el era muy dedicado a su trabajo*

*mi mama tenía toda la responsabilidad de nosotros no realmente mi papá lo veíamos poco este y que yo me acuerde que nos hiciera una lista mi mama para cuando llegara mi papá y terminara de corregir no, no este a lo mejor mi papá nos corregía no pero mi mamá era la que realmente este era la que se encargaba de eso*

---

<sup>171</sup> "Será que yo veo la vida de otra forma"

<sup>172</sup> "Yo soy 100% feminista"

*yo creo que la relación con mis hermanos desde pequeños a sido bueno buena sin ser muy buena y sin tener problemas fuertes de por medio no este no vemos cada vez que podemos con gusto.*<sup>173</sup>



*mi papá se vestía cada año, según el de Santo Rey, se ponía una bacinica un palo de escoba, una escoba completa y ya era el Rey Mago, nos levantaba temprano, para ver que ya habían llegado los Reyes, para mi se me hacía muy chistoso, nos compraba muchos dulces, canastitas chiquitas que había antes, a lo mejor todavía las hay, pero era una persona, que lo hacía como si hubiera sido el niño, por que creo que lo gozaba, él más que nosotros, será por que el no tuvo una infancia, para mi fue buen padre, un hombre bueno y hasta la fecha le hablo, y pienso que si me escucha, ya tiene tantos años de muerto que luego creo que ya no, pero algún día lo veré yo también voy para allá.*

*... yo hacía lo que yo quería y él no me pegaba, nunca nos pegó. Le decía... hazme caballito... y me hacía caballito por toda la casa, para mi, padre fue... no se lo quiero mucho, yo cuando me casé pensé que todos los hombres eran como él, y fue muy feo.*

*desde niña mal, por que era muy estricta, no nos dejaba ir a ningún lado, no nos dejaban salir decía... salen a las 8 y regresan a las 10... o no me dejaban ir, salía conmigo, las dos andábamos juntas por todos lados, pero las 2, si no, no. Y ya cuando crecí, me iba sola, me pegaban, pero ya me había yo divertido, ya no me interesaba que me hubieran pegado...*

*y mi hermana tenía que hacerse lo que ella decía, como siempre fue mas bonita que yo pues todo tenía, cuando ella todavía no nacía, yo fui la consentida, pero ya cuando ella nació pues ya no.*

*mi hermano cuando nació, yo tenía muchas ganas de conocerlo de abrazarlo, yo lo quería mucho, yo lo quería mucho a mi hermano, para mi no era mi hermano, era mi hijo...*<sup>174</sup>



## 15. Condiciones familiares en su familia actual

Se refiere a la manera como vive y cómo conceptualiza la persona sus relaciones afectivo-emocionales que lleva con su familia actual.

En este caso, siete<sup>175</sup> de los 13 entrevistados (as) después de haber formado a su familia, han tenido diversos problemas. Existiendo maltratos físicos y psicológicos, disgustos,

---

<sup>173</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

<sup>174</sup> “Fea, negra y de trenzas ¡no!”

insultos, poca relación afectivo emocional, etc. Como es la historia que a continuación describo, la cual es similar a las otras que menciono.

Entrevistada 13. “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”

Fue la primera hija del segundo matrimonio de sus padres. Tuvo medios hermanos por parte de ambos pero únicamente conoció los de su madre años más tarde. Sus padres tuvieron dos hijos más, un varón y una niña. Nació hace 53 años en su casa ubicada en el centro de la Ciudad de México. Su padre, quien se dedicaba a ser mecánico industrial, era originario de España y su madre, ama de casa, originaria de Hidalgo. Su alimentación era muy variada comía todo tipo de carnes, frutas, verduras, sopas, frijoles, antojitos mexicanos, platillos al estilo español, etc. Su madre era quien cocinaba.

Con su hermana menor se lleva tres años, al principio ella era la consentida de sus padres, en especial de su padre. Sin embargo cuando nació su hermana, quien según ella parecía una muñequita por ser bonita, dejó de ser la consentida y tuvo que compartir sus muñecas, sus vestidos y a su papá. Desde ese momento le comenzó a tener envidia, además que de carácter fueron muy diferentes, su hermana procuraba quedar bien con su mamá y se portaba bien, pero ella fue un poco rebelde. Y aunque su madre la golpeara hacía lo que quería. Por otro lado, como ella y su hermana regularmente estaban juntas, si quería hacer una travesura su hermana no lo permitía e iba a acusarla con su madre. Ya de jóvenes, los muchachos iban a buscar a su hermana por ser la más bonita y eso también le causaba molestias y resentimientos.

La relación que tuvo con su padre fue muy estrecha, ella lo quería mucho y lo admiraba, a pesar de que su padre falleció cuando ella era joven, aún guarda memorables anécdotas y recuerdos con su padre. Él trataba de convivir con sus hijos por igual, salían a pasear, jugaba con ellos, les compraba juguetes, dulces, etc.

---

<sup>175</sup> Ver tabla general de resultados.

Ella pensó que todos los hombres eran como él y se quedó con esa idea hasta el día que se casó. Con su madre fue todo lo contrario, fue muy estricta con ella, no la dejaba salir sola, únicamente salían las dos juntas. Su madre se enojaba muy seguido y la humillaba, le pegaba, la insultaba, le gritaba, le decía que se largara, que no la quería ver.

Regularmente estaba enferma de la garganta y su papá la consentía, la llevaba cargando al baño, le llevaba de comer en la cama, etc. Cuando tuvo su primera menstruación se espantó mucho y le dijo a su mamá la cual la cacheteó y le dijo que no sabía de que estaba hablando, así que fue con su papá y él le explicó que era natural. Le dieron cólicos muy fuertes que la obligaban a estar en cama los tres días que duraba.

Estudió la primaria y una carrera técnica de secretariado, a los 15 años ya había comenzado a trabajar en una tienda de ropa. Sin embargo, su sueldo se lo tenía que dar íntegro a su mamá. Siguió trabajando hasta los 17 años que se casó. Tuvo varios novios, a pesar de que su mamá no la dejaba, a ella no le importaba y salía a la calle a convivir con sus amigos y novios. Así conoció al que fue su esposo, duraron año y tres meses de novios. Decidieron casarse y su novio la pidió, y como en su casa no la dejaron porque sabían que él era mujeriego, ella se fue con él. Sin el permiso de sus padres, se casaron por el civil y la iglesia y se fueron a vivir por un tiempo con familiares de parte de él. **Su marido no la dejó trabajar a pesar de que hacía falta dinero para mantener los gastos.** Fue cuando lo conoció en realidad: **era alcohólico y además comenzó a golpearla, a humillaba y a insultarla.** Tuvo 5 hijas y 1 hijo, sus embarazos fueron de alto riesgo y sus hijos nacieron con complicaciones y enfermedades. **Se practicó diversos abortos porque no quería tener más hijos de su marido. Se separó de él 5 veces, no obstante regresaba por sus hijos.** Vivió en extrema pobreza durante varios años, hasta que comenzó a trabajar en diversos lados y consiguió un trabajo en una escuela donde duró hasta hace unos años. Por salud dejó de trabajar, ya que era un trabajo muy estresante y en el cual hacía muchos corajes. **Sus hijas la han apoyado y animado**

**para separarse de su marido, sin embargo hasta la fecha sigue viviendo con él. En los momentos en que se encontraba más enojada, se desquitaba con sus hijas golpeándolas.** Hoy día, ha decidido no tomar en cuenta a su marido, ya no permite que la agreda de ninguna manera, ella ahora decide a donde ir, que hacer, que decir, etc. No obstante, **siente mucho resentimiento y coraje hacia su esposo, al recordar todo lo que le hizo llorar y lo culpa de todas sus desgracias.**

Tiene 7 años con diabetes, precisamente se le desató después de una de tantas peleas con su marido, quien **la golpeó con un trofeo** y minutos más tarde ella empezó a sentir como si flotara, “como se abriera el suelo y la enterraban viva”. Le dieron luctron e insulina para controlar los síntomas y el azúcar. Su alimentación trata de cuidarla y de llevarla de manera “normal”, pero sin excesos. **Su estado emocional actual fluctúa entre la depresión y la ira.**

Abajo continúo con las anécdotas y palabras de las personas entrevistadas, quienes de viva voz, narran la manera cómo vivieron y siguen viviendo con sus familias actuales.



*...normalmente los problemas se solucionan juntos tratando de analizarlos, pero si no hay tiempo por alguna causa para analizarlos que falte alguien de, de la familia para poderlo analizar bien, pues entonces se analiza con los que estén, pero se trata de solucionar en el momento, por que problema que se lleva a la cama, problema que se calienta y no se soluciona todo esto tiene que ser el mismo día... Lo hablamos entre los que estamos en ese momento, y se soluciona en ese momento, no tiene uno por que tener ni coraje ni contra la persona que esta ni nada, se tiene que solucionar en el momento y darle una solución correcta, a nuestro modo de ver, por que mucha gente podrá decir que la solución fue incorrecta, bueno pero a mi me resulto buena, entonces, es buena para mi.  
g. Si sienten alguna inconformidad vaya,... ¿ todo lo expresan?  
e. Se grita y se patalea pero se tiene que solucionar, si no creas que en esta casa nada más se habla, se grita se patalea, se insulta, para que digo quedo, por que es una forma de sacar también el coraje, si pero no te puedes ir a dormir con ese coraje.<sup>176</sup>*



*...cuando estaban pequeñitos, si, ya ahorita es muy difícil el mayor de mis hijos se fue a estudiar a Guadalajara y pues no lo vemos, el segundo acaba de regresar de Alemania, se fue por cuestiones de estudios, y ahorita solo me queda mi hija, la mas pequeña, salimos al*

---

<sup>176</sup> “Yo era feliz gorda”

*cine, a pasear buscamos algo de interés para todos, pero realmente el tiempo que les dan ya en las escuelas, es muy poco el tiempo que puedes estar con ellos, pero considero que somos una familia en armonía dentro de todo, sin complicaciones.*

*g. ¿Cómo ha sido su relación con su esposo con el paso de los años?*

*e. Durante los años vas cambiando, van cambiando tus objetivos, la misma sociedad te envuelve de distinta manera, yo afortunadamente no he tenido la necesidad de trabajar en la calle verdad, realmente hago todo aquello que me hace ser, en mi casa mi esposo siempre trabajado, a veces no hay espacio para esa convivencia, para convivencia, y eso se presta y cada quien empieza a crecer por su lado, con distintos intereses, que son paralelos pero al fin y al cabo paralelos, pero hemos superado eso, tenemos 25 años de casados, todavía hay amor, respeto, muchas cosas y bueno esto nos ha causado satisfacción por que a pesar de que falta espacio, no falta comunicación.<sup>177</sup>*



*Pues horita estamos bien, no tenemos ni muchos gustos ni muchos sustos, estamos bien, pero nos expresamos platicando, comunicándolo yo a mis hijos, algún problema, algún pendiente que tenga yo en la casa, nos juntamos nos ponemos de acuerdo, y ven cuanto va a costar algo, lo del material, lo del albañil, y ellos se ponen de acuerdo, ya que yo no tengo, por que mi entrada son 1300.00 mensuales, lo que yo recibo de pensión si yo me mantuviera sola no me alcanzaría para nada, pero mis hijos me ayudan, entonces se van solventando los gastos, todos mis hijos me dan para algo.<sup>178</sup>*



*...el primero que se atravesara, regañada, castigada, metete a tu recamara, o si yo estaba regañada cansada, a todo mundo, fuera la ora que fuera, se me meten a bañar y orale, así era mi desquite, y así con el agua calientita entraba yo en relax, pero si los regañaba, ya cuando no se dejaban pegar, ya no teníamos, pues que problemas pudieron haber tenido, quizás calificaciones, tu te sentabas con ellos y decías ¿y esto?, pero por otra cosa no, luego también era que Gustavo salía mucho, entonces no era de pelear, era mucho estar unidos, por ejemplo en Guadalajara, estaba la familia de Gustavo, pero no era que nos lleváramos mucho, entonces este, estos no iban con las tías para nada, era mejor con las vecinas, y no hacíamos nada hasta que llegara Gustavo, y no hablábamos de ciertas cosas nada mas.*

*...como todos los matrimonios, dificultades, Gustavo era muy dado a mucha relación con sus amistades, mucha, mucha, mucha, entonces me puede dejar plantada, pero al amigo no lo podía dejar plantado, esos eran nuestros pleitos, rivales con mujeres no, pero ah con sus amigos, imagínate, son su gran distracción, el único modo de estar contento, eran los amigos, nada mas, dificultades económicas, cuando llego a perder el trabajo, o que no tenían ventas, o que no te pagan hasta que no pague el ISSSTE pero yo creo que nada mas.<sup>179</sup>*



---

<sup>177</sup> “Me siento artista”

<sup>178</sup> “Soy una persona muy activa”

<sup>179</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”

*...los cuatro son triunfadores cada uno en su área deberás que por eso me siento tan premiada por dios porque toda mi familia mis hermanos me dicen es que como es posible que los cuatro te hayan salido buenos...*

*...deberás de corazón porque así lo siento y así es y aquí esta mi casa que esto es lo que yo he creado lo he creado yo desde abajo con mi esposo o sea aquí no hay nada que no se haya ganado con el trabajo de mi esposo y que yo haya cuidado porque no es de que te compren y de que te pongan si no que tu lo sepas cuidar...*

*...Y lo sepas valorar no entonces te digo que para mi, mi familia mi familia esta la que yo cree por que la de papá, hermanos todo eso me lo otorgaron pero esta fue la que yo escogí bueno mi esposo y de ahí formamos nosotros nuestra familia esa es mi familia y te digo que me apoyan y, y que quiero ir al congreso y insíbete y que quiero ir al congreso de unión y ahí voy y que hay no se que evento en el hipódromo de las americas y ahí voy...*

*...Si te digo pues para mi es lo máximo mi familia este por ejemplo todo lo que esta aquí nada es de que papá suegro me lo dio todo esto es por mi esposo y te digo yo el tener el cuidado no he que lo que gana mi esposo yo lo administro el llega me da su cheque y yo distribuyo y tuturutú y ya lo que va quedando yo lo voy guardando entonces de ahí como le digo a mis hijos mi esposo desde que su madre lleva las finanzas es cuando empezamos a ver el fruto de mi trabajo porque el era muy no derrochador pero no es buen administrador...*

*...esa es mi familia la cual pues te digo no se porque me la mandó Dios tan buena tan preparada tan luchones este no es gente del montón siempre sobresalen en cualquier lado donde están son reconocidos...<sup>180</sup>*



*...todo ese tipo de decisiones la que usted quiera, la tomaba yo solo, y no la tomaba por el hecho de ser el hombre de la casa o por que me sintiera yo macho, si no por que mi mujer tiene unas ideas este pueblerinas, válgame la expresión y sin tratar de ofender a nadie, este tiene unas ideas pueblerinas pues que no concuerdan con este tipo de vida, no precisamente de la vida de vivir en estas paredes sino de la vida de la ciudad, ¿en que sentido? Bueno pues por ejemplo, cuando le compraba ropa, les compraba ropa a todos, este desde el principio le decía “oye mira ese vestido pues esta bien bonito para ti ¿quieres que te lo compre?” “dice pues no se tu” “oye pero es que..” “no se tu” “bueno pero es que me gustó ese vestido” “bueno dice pues si quieres..”*

*Inclusive en algunas ocasiones yo quise platicar con ella y no, por ejemplo estábamos aquí platicando y no mas “oye fíjate que esto..” y de repente chin y se metía acá al cuartito y ya de ahí no salía eso me pasó como dos tres veces ya cuando vi la tercera cuarta vez no pues a chingar a su madre que voy a andar ahí, ya jamás volví a platicar con ella. Y si nunca, o sea un trato afectivo entre ella y yo nunca se suscitó por que ella nunca lo permitió yo busqué por todos los medios, un día este compré dos relojes iguales uno de hombre y uno de mujer y le dije “mira compre 2 relojes iguales, este es el tuyo y este es el mío pa que andemos iguales” pues nada mas se lo puso aquí ahorita y el ahorita que lo aventó por allá “esta chingadera me estorba” “no te estorba le digo por que no le entra el agua” a mi no me importa y lo aventó por allá. Le compraba yo perfumes, nunca los usaba le decía “mira te traje este perfume” “¿y yo pa que quiero eso?” “pues pa que te lo pongas” y*

---

<sup>180</sup> “Fui muy humillada”

dice “¿por que?” “pues todas las mujeres los usan” dos veces le compre perfume en la segunda vez yo dije vámonos a la chingada yo que voy andar gastando mi dinero.

...tratos afectivos o de platica entre ella y yo nunca se suscitaron por que ella, no es que yo le esté echando tierra ni mucho menos, pero es que es la verdad ella nunca lo permitió.

Bueno este con mis hijos hasta cuando estaban chiquitos las cosas eran muy comunicativas por que este inclusive hasta nos bañábamos juntos los 4 chamacos y yo, claro yo me ponía un traje de baño, y nos bañábamos juntos, y este le a la coladera le ponía un hulito y llenaba todo de agua hasta el tabiquito blanco y les decía que era su alberca y ya los ponía yo que es que a nadar...

...me ponía a jugar con todos, me ponía yo a jugar a los escondidillas, o compraba yo las ocas y jugábamos aquí la oca, la lotería, o sea que inclusive si les quiere preguntar a ellos, la relación probablemente respondan a eso...

...No pues este no cuando ya crecieron, o sea desde que entraron a la secundaria les fui diciendo que.. en la secundaria ya no era cosa de decir niño, niña, por que se iban a reír de ellos, ya en la secundaria les decía yo por su nombre o muchacho o muchacha, y siempre por que si les dices niño y niña se van a reír de ti...

Hoy día ahí están mis hijas, se conservan jóvenes, vírgenes, tienen otras ideas, por que todo el tiempo se los estuve diciendo...<sup>181</sup>



Entonces se empezó a desgajar la relación y terminó con que un día fue a dejarle a mi hijo a mi mamá y ella se fue, se fue, se perdió 6 años...

G: ¿Y después ella no quería que usted se fuera?

E: no, no quería, pero tampoco hizo nada para retenerme, o sea estar agobiando a la gente y estarla molestando, incomodando; yo tenía miedo de llegar a mi casa, por que no fuera a llevar polvo, por que no fuera yo a fumar, para que yo no fuera a regañar al niño, por cualquier cosita ya era pleito con ella.

Entonces hablé con él y le dije “oye que pasó” pero yo enojado por que toda la vida “hijo no vayas a embarazar a alguien, hijo una protección, hijo esto o el otro” o sea lo que no hicieron mis padres, yo si trato de hacerlo con mis hijos, platicar con ellos.

Si vine y lo reprendí y todo y si lo reprendí muy fuerte por que a partir de ahí se alejó de mi y ya se fue... pero obviamente no lo podía yo dejar sin un regaño, por que no podía estar acuéstese con quien sea y la deja embarazada y jaja mi hijito te voy a ver, pues yo no. Por que cuando tenga una hija no quiero que me pase lo mismo. Y desde entonces estoy solo.

...de hecho es el motivo que tengo para vivir, siempre necesita uno un motivo. Para mi el nacimiento de la niña, lo he disfrutado mucho, mucho, toda la infancia de la niña la disfruté mucho, es mi motor, si no tuviera la niña pues de lo demás ni me acuerdo por que de mis hijos casi ninguno me queda.<sup>182</sup>



---

<sup>181</sup> “Si, efectivamente orgulloso de cómo viví”

<sup>182</sup> “Soy muy aburrido”. Como el entrevistado vive solo actualmente, se consideró relevante mencionar algunos ejemplos de las relaciones con sus esposas e hijos.

*duré 3 años y medio con él de novios y tenemos 41 años de casados nada mas que mi esposo era muy celoso hay el también me cuida no me dejaba salir...  
...y yo viví con él diciembre, enero, febrero, marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, y en septiembre ya yo me fui de su lado porque me pegaba mucho...  
...es todo borracho celoso lo que tu quieras pero nunca me dejaba sin gasto...<sup>183</sup>*



*No, no me casé me fui con él... y este y nada mas así de pura tontada le digo le dije bueno porque no nos vamos*

*¿Y para que nos fuimos? para que este pues fue peor porque él ya no me hacia caso todo haga de cuenta que yo era una extraña para él y a lo mejor hasta me engañaba con una maestra también era maestra fue maestra y de ahí surgieron muchos problemas no, no, no ya no quería ni tocarme nada ya era una cosa fea*

*...me embaracé de mi hijo entonces este tuve a mi hijo y de ahí como de que se compuso la cosa porque él quería un niño estaba muy gustoso porque había sido niño...*

*Si todo lo que sentía se lo decía no y le digo y en aquella ocasión ya había hasta golpes si porque yo le reclamaba y pues a ellos le molesta que les reclamen ya se había perdido el respeto y todo...*

*Pues yo creo que si yo creo que cuando él me golpeaba me le iba encima y pues yo creo que eso empeoraba las cosas y digo yo si en aquel entonces yo hubiera conocido de Dios a lo mejor no me hubieran sucedido todas esas cosas porque ahora todo es tranquilidad si que no me dejaban no me dejaba ir a ver así tal como quiera a mis papas porque le digo que la mamá se enojaba mucho cuando yo le decía que iba a ir a ver a mi mamá se enojaba la suegra entonces yo creo que le decía a su hijo que no que no me dejara ir a ver a mis papás y me dejaba ir pero con trabajos y siempre que fui a visitar a mis papás siempre fue con trabajos porque él no quería pero yo de todas maneras me iba...*

*Casi siempre según él me pide mi opinión pero mas bien él ya tiene todo, todo planeado ya nada mas como para tapar el ojo al macho dice mejor le pido su opinión, mas bien él ya lo tiene todo*

*Si ya nada mas me pregunta mmju bueno ahora el lo trata de disfrazar así pero antes no ni eso me preguntaba*

*...me gusta bromear con todos mis hijos ya se están riendo hay mama nos haces reír con tus bromas le digo si verdad es que me gusta ser así eso ya es y yo creo que por eso mi esposo y yo el también es igual también estamos bromeando con nuestros hijos.*

*Nos llevamos muy bien nos reunimos por ejemplo el 10 de mayo llega mi hijo que es el único varón llega con sus esas cosas espuma como se llama esa cosa y viene llega a echándonos a mi y me llena pues parezco muñeco de nieve y a mi esposo igual y todos así*

---

<sup>183</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

*nos llevamos cuando es algún cumpleaños todos echamos confeti todos haga de cuenta que somos unos niños todos.*<sup>184</sup>



*respeto mucho a mi pareja y la quiero y la admiro y la adoro... mi esposa es mi adoración. ...con mi esposa me llevo bien, cuando ella quiere que nos llevemos bien... me llevo bien, cuando ella quiere, lo que pasa es que sus ideas a veces no me ayudan mucho, a veces que cree que tiene la razón en muchas cosas, pero yo ya se lo dije, que no me puede absorber de esa manera ni yo a ella, hemos tenido que entender que ambos tenemos un espacio y que lo tenemos que respetar*

*...con mi hija peleo mucho, pero peleo mucho por su rebeldía, porque como adolescente cree tener la razón en todo, cree tener la razón en todo, como todo adolescente que yo viví, que ella vivió, que esta viviendo cree que si la reprendes es por algo malo, no es cierto si la reprendes es por que veo que se está equivocando, entonces con ella peleo mucho, porque ella cree que tiene la razón en todo, aunque esté equivocada en todo, con ella, porque con mi hijo no, pus mi hijo tan pequeño no, yo con llamarle la atención...*

*...a mi hijo a mi me gusta decirle que lo adoro, que lo quiero, a mi hija le digo dame un beso, luego ando dando besos, yo tengo la costumbre de llegar y darle beso cuando llego, cuando la voy a dejar a la escuela nos despedimos de beso...*

*...yo no soy su padre para ellos yo soy un amigo para ellos y se los he dicho, a mi no me dicen papá me dicen Juan Antonio, tonces pues todo eso, todo eso, este... yo, yo los veo como mis amigos.*<sup>185</sup>



*he tenido que sortear muchas cosas muy difíciles, muy, muy difíciles, por el problema que tiene él del alcoholismo, pues he tenido que sobrellevar toda esa situación... Yo le tenía mucho miedo a él, mucho y lo vine a descubrir hace un año, y dije,...que estúpida, que tonta, ¿porque tenerle miedo?*

*...ya no tenemos comunicación, yo he cerrado ya mi comunicación con él, por que yo siento temor de esas agresiones, yo siento que...he sido fuerte, siempre me defiendo, pero a mi miedo me da que te hacen sentirte en algún momento, o después, inclusive te hacen sentirte chinche, entonces te preguntas, de que vale tener una pareja, si esa pareja te va a agredir en cuanto se le de la gana.*

*Entonces decidí yo romper ese ciclo, y lo rompí de hecho y nuestra relación se vio pues mas maltratada todavía de lo que ya estaba.*

*...yo soy la débil, protéjanme y no te protegen, entonces tengo que ser fuerte, tengo que ser fuerte, a partir de eso, ese cambio, tiene poco que analicé toda mi situación, cambié mi manera de pensar, ya no quiero que me lastimen, sigo aquí, sigo trabajando, sigo haciendo mi vida normal, entre comillas, yo quiero vivir lo que me queda de vida tranquila esa es la*

---

<sup>184</sup> “Me gusta reír mucho”

<sup>185</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

*relación con mi marido, es exclusivamente, se puede decir que casi amigos, casi, por que en la amistad hay confianza, y se perdió esa confianza, ahora si que como inquilinos, vivimos aquí y tenemos que vernos pero nada mas, ya no quiero otra situación, me da flojera.*

*Mi relación madre hija, es buena, me llevo bien con mis hijas, tenemos diferencias obviamente, pero yo siento que es buena, es de confianza, nos tenemos bastante confianza, de hecho, secretos personales de ellas, lo se, me los platican, nuestra comunicación es buena con mis hijas, mi familia ha aumentado, mi familia tiene otro miembro, mi yerno, entonces, convivo también con él, lo que respecta a la relación con mis hijas es buen, con mi esposo es mala, la relación no es desastrosa pero no es óptima, pero no es lo que yo quisiera, siento que procure darles un ambiente mas agradable que yo pude, algunas veces no lo logre pero otras si, y creo que ellas están con buenos cimientos, y con buena relación, inclusive la relación de papá hija, sigue siendo buena, y la mía es excelente.<sup>186</sup>*



*g. ¿...cómo fue su relación?*

*E: Pues mira si vamos a ser sinceros Lupita a veces uno este a veces uno este no sabe lo que uno quiere... es que estoy recordando si yo en una ocasión haya estado así como que muy enamorado no muy enamorado no era el caso incluso cuando con ella terminé tuve otra novia así como de que se te atraviesa en el camino y va eres mi novia si esta bien pues vamos entonces pues no, no digo viví con ella y bueno si había ciertas cuestiones a fines y sentimientos a fines y este no se a lo mejor era ya la edad de que bueno ya voy a tener 30 años y yo sin casarme y cosas de ese tipo este de repente ya le dije sabes que pues si quieres nos casamos pues que si pues nos casamos así como de que no, no tuvo mucho chiste no...*

*yo la considero una hemos tenido bajas fuertes pero pues algo nos ha este hecho recapacitar y nunca muy bien muy bien este nos llevamos bien y ahorita bueno pues ya dicen que cuando uno empieza a ser abuelo o sea la cuestión de, de del abuelo con tener nietos es muy diferentes yo no me he sentido así pero ella si y este pues felices bien normal*

*cuando eran ellos dependientes a lo mejor sucedía lo que me paso a mi a lo mejor no jugué mucho con ellos a lo mejor me sucedió lo mismo que le sucedió a mi papá... y a lo mejor ahí se me fue el tiempo en no darles algo mas a estos chicos no por su puesto que yo estaba al cuidado pero lo mismo que sucede en muchos lados salía y estaban dormidos llegaba y estaban dormidos... fueron creciendo y le digo les fui dando la libertad de los fui vigilando mi mujer los llevaba a todos lados aprendían lo llevábamos al deportivo... le di todas libertades estuvimos vigilándolos con quienes se reunían con quienes y como que tuvimos suerte o tuvimos suerte nosotros no se este ya se fueron encausando... decidieron lo que ellos quisieron y afortunadamente para bien para tranquilidad de nosotros.*

*...Y como nos juntábamos para algo para algo para platicar de algo del aseo de la casa temas diferentes y pretendíamos tener un un este un proceso de estarnos juntando incluso dijimos que íbamos a organizar un torneo de este de domino de domino que íbamos a tener*

---

<sup>186</sup> “Yo soy 100% feminista”

*cada no me acuerdo que fecha que día nos atravesábamos dos a tres horas a la semana nunca lo hicimos creo que lo hicimos una vez no, no, no yo creo que en cuanto a comunicación estábamos muy incomunicados también este entonces muchas circunstancias que a lo mejor son pretextos ¿no? Este no, no platicábamos que no sea el ¿cómo te fue? bien ¿y a ti? También, no “papá quiero hacer esto mañana” “esto esta bien” este decisiones yo te decía hace un rato que yo se las he dado... entonces esa comunicación esa relación con mis hijos pues este yo la quiero agrandar no yo quiero preocuparme por lo que por lo que les suceda no.<sup>187</sup>*



### Categorías Particulares

#### a. Relación con la familia de origen

Se refiere al trato que sus padres o los que las cuidaban, tenían para con ellas, de manera que no permitían diversiones, juegos, salidas, amigos, amigas y/o novio (a), etc. Básicamente se dedicaban al trabajo doméstico o laboral, cuidado de hermanos y hermanas, a la escuela y las tareas de la misma. Por parte de sus mayores recibían además, inadecuados tratos como golpes, insultos, humillaciones, etc.

Para ejemplificar esta categoría narro en la siguiente historia la vida de una mujer que recibió inadecuados tratos cuando era pequeña. Esta forma de ser vuelve a coincidir en 10 de los 13 casos.<sup>188</sup>

#### Entrevistada 8. “Yo me he dejado que me manipulen”

Fue la más pequeña de 5 hermanos y 4 hermanas, nació hace 58 años en el Distrito Federal. Vivió con su familia en un campamento, se llevaba bien con sus hermanos, la mayoría la consentían por ser la más pequeña, jugaban en el campo entre árboles y flores, a la bici, al columpio, a la matatena, etc. **Tenía una hermana mayor que la trataba mal, le jalaba de las trenzas, la metía en el agua fría, le pegaba y demás.**

---

<sup>187</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

<sup>188</sup> Ver tabla general de resultados.

**Su mamá también la regañaba y le pegaba sino hacía las cosas que le pedía.** Fue a la escuela hasta 4to de primaria, ya que comenzó a menstruar y como ella no sabía que le estaba sucediendo, le dio pena porque los demás niños y niñas la vieron manchada y se burlaron de ella. **Llegando a su casa su mamá y su hermana la regañaron, le dijeron que era una cochina y que se fuera a limpiar.**

En cuanto a su salud, tuvo urticaria y a los 13 años la operaron de la vesícula. En esa época conoció al que sería su esposo, duró con él 3 años y medio de noviazgo. Al principio se veían a escondidas y después su mamá se enteró y los dejaba platicar 30 minutos detrás de su casa. Un día su papá los encontró y a su novio lo persiguió con machete en mano. Su novio era también muy celoso y un día pensando que ella lo engañaba, no la dejaba ir a su casa. **Su mamá se enteró de eso y la golpeó tan fuerte que la dejó marcada de la espalda.** En otra ocasión, tampoco la dejó regresar a su casa y la obligó a irse con él, ella no quería porque quería llegar pura al matrimonio, pero él con golpes la obligó y se la llevó. Estuvieron juntos 7 meses y regresaron con sus papás a pedir perdón y después se casaron. Desde que comenzaron a vivir juntos él la golpeaba, la celaba y además tomaba, pero eso sí *nunca la dejó sin gasto*. A los tres meses se embarazó, ninguno de los dos quería pero no tenía una educación sexual y en total tuvieron 9 hijos. Él le echaba la culpa de haberse embarazado y le decía que si no sabía que hacer para deshacerse del bebé, hasta llegó a decirle que no era su hijo. Y así era con todos los embarazos que tuvo, la golpeaba aún más quizá pensando en provocarle un aborto. De hecho se le murió una bebé de menos de un año, tuvo varios abortos y los demás niños eran enfermizos al igual que ella.

Hasta antes de que se le agravaran los síntomas de la diabetes, su marido la obligaba a tener relaciones sexuales y si ella no accedía la golpeaba. Tenían que ser en el momento y lugar donde él decidía. Las actitudes de él, a ella la hacían enojar mucho y estar triste, muchas veces tuvo la oportunidad de dejarlo, pero no lo hacía por sus hijos. Para ella primero estaban sus hijos y como con él, como sea, no le faltaba el gasto siguió aguantando. No obstante ella afirma que tiene como 5 años

que su relación mejoró, empezaron a salir de excursiones, a platicar y a llevarse mejor entre ellos.

Hace 14 años al igual que a su madre, le comenzó la diabetes, ella dice que por su carácter iracundo y porque en un año se murieron más de diez familiares cercanos. Lo que hizo que ella se deprimiera tanto que le dio diabetes, se ponía a llorar y escuchaba a los "Tigres del Norte", se refugia mucho en sus hijos, ellos la distraen para que no se sienta mal.

Su cuerpo cambió desde que le dio diabetes, la piel de las piernas se le comenzó a poner morada y casi se le caía en cachos, bajó de peso, le dan taquicardias; pero desde que comenzó a probar la medicina naturista se ha sentido mejor, aunque la depresión que tiene la controla con medicamento. Casi no habla con nadie de su vida o de cómo se siente, lo que hace para no sentirse mal es distraerse.

Adelante expongo las citas textuales de las siguientes 9 personas que tuvieron una relación similar en su familia de origen.



*Pues ahí vamos a partir de que tenemos el problema de que con todo el problema de guerra que tenían mis papás, no soportaban los ruidos fuertes, había una cierta mutilación, de que no se tenía que gritar se tenía que hablar bajito, entonces, definitivamente, ahí si había una mutilación, no gritos, .."Déjame descansar por que siento que me caen los bombardeo", entonces tengo que descansar y no puedes hacer ruidos, no puedes, si vas a jugar mejor te sales al patio o te vas con tus amiguitas, pero aquí en la casa no hay ruidos"... si, había una mutilación....<sup>189</sup>*



*Mi Papá era muy estricto, era muy severo, sus castigos eran a base de una buena nalgada, una buena paliza al estilo de esa época, y en el caso de mi mamá eran mas bien castigos, rara vez nos pegó.*

*Las amistades, prácticamente eran de la escuela, nada mas y nos llevábamos bastante bien, pero se reducía simplemente a la situación escolar, por que mi Papá nunca le gustó eso de que nosotros saliéramos o yo anduviera de novia, el permiso para salir a algún lado yo tenía que regresar a las 8 de la noche...*

---

<sup>189</sup> "Yo era feliz gorda"

... a mi papá ni por error le comentaba yo eso, en casa no entraban ni amigos ni amigas, el día que entraba un muchacho a la casa era por que nos íbamos a casar eso se estableció claramente desde un principio, ahora que yo platicara de mi novio o que era mi novio nunca, los dos primeros años fueron muy difíciles, por que tenia que estármelas arreglando para poder salir, por que si yo les hubiera dicho, para nada me hubieran dejado..<sup>190</sup>



...mi Papá era muy enérgico y muy duro con nosotros, por que si tronabas la cuchara en la mesa te aventaba lo que tuviera cerca, para que se te quitara la costumbre o sshhhh... Dios te guarde hacer eso en la mesa por que te aventaba un zapatazo, los saleros, lo que encontraba. Mi madre le decía ¿pero por que eres así?, ¿no les puedes hablar?. Pues es que no ven como yo, ellos tienen que ver como yo, y si yo jamás hago esas cosas no tienen por que hacerlas.

Era muy enérgico mi padre, pero era muy responsable con nosotros, pero si no le gustaba que gritáramos o que dijéramos una majadería, no olvídate, antes eso no se usaba...

...mi padre fue muy duro con nosotros, muy duro, que te sentaras a la mesa sin lavarte las manos, que te metieras a la cama sin lavarte la cara, Dios te guarde, No , no, no, no, fue muy disciplinado mi padre, nos enseñó que la limpieza en tu persona, es primordial, que tu educación y que si lo veíamos hablando con una persona grande, nos dábamos la vuelta y nos íbamos, no mas llegaba algún vecino o algún compadre y nos decía con la mirada y nos desaparecíamos todos, jamás estuvimos cerca, jamás supimos nada, jamás nos enterábamos de nada, éramos ignorantes de todo, no nos permitían oír nada, eso si mi Papá no fue el hombre cariñoso, mi Mamá si pero el no era muy osco, y la pasamos muy a gusto, pero no tuvimos golpes por parte de el, ni de mi Mamá, si nos metían un cucharazo, por que luego uno es tremendo, travieso, te ensucias y ya te imaginabas como andábamos, pero mi Papá nunca nos golpeó, mamá nunca lo permitió, siempre estaba mi Mamá al pendiente de que no nos fuera a maltratar. Por que como era tan rudo el, que no nos fuera a dar un golpe. No más nos enseñaba el cinturón..<sup>191</sup>



...como de que mi mamá no era mucho de pegar mi papá si y creo que nos dejó traumatados pero ya grandes ya de señoritas no.

...que lo fuerte ya tremendo de mi papá fue cuando éramos jóvenes digo ya muchachas de que ya andabas ahí con el novio no en esa etapa si fue muy pues muy fuerte no o sea que te agarraba a golpes y no media digo a mi gracias a Dios solo una vez me pegó, por como decían antes por alcahuetear a mi hermana...

...y pues llegando a casa este cerró la puerta con llave puso el radio a todo volumen y nos empezó a pegar a los tres, un primo que nos había acompañado nomás se hacía un lado porque si se espantó este si nos pegó muy fuerte inclusive a mi hermana la dejo casi desmayada en el jardín y mi mamá y pobrecita este yo pienso también por eso ella murió tan joven por que sufrió mucho, o sea sufrió desde su niñez te digo y luego ya esta etapa también en que mi papá era muy salvaje y si no yo me acuerdo que me escondía detrás de

---

<sup>190</sup> “Me siento artista”

<sup>191</sup> “Soy una persona muy activa”

*una puerta y ya se dio cuenta no entonces agarró y pateo la puerta entonces todo el golpe aquí ¿no? y salte de ahí y este desde entonces me traumé en las cuestion de tener amigo de tener novio...*

*...decía yo es que me van a matar me van a pegar o sea que feo es eso de que el pánico tenerle miedo a tus bueno al papá...*

*...ayy no yo temblando y lloraba y porque a mi hermana le pegaba con un cable como de luz pero así no... ya llegué a su taller y le digo ya vine papi pero yo así nada más viendo donde estaba el cable...*

*...entonces siempre oía yo que decía mi papá pues todas estudiaron menos Yadira fue la este como decía este fue la única que me salió tontita entonces eso a mi se me quedó y se me quedó tonta, tonta, tonta que yo no podía...<sup>192</sup>*



*mi madre pues tenía que salir a trabajar ella para que nos diera de comer y nos dejaba solos nos dejaba solos a mi hermanos y a mi y mis hermanos mayores como estaban grandes pues se salían a la calle nos quedábamos mis hermanas y yo este cuidando este.. teníamos unas gallinas...*

*Nunca me corrigió y siempre hice travesuras pero mi mamá nunca me corrigió, no por el hecho de consecuentarme pues, si no por que no tenía tiempo pues de que se iba a trabajar todos los días, se iba muy temprano y regresaba muy noche entonces no tenía tiempo de.. que le decían “oye Irma mira que Gustavo hizo esto que el otro” no pues mi mamá yo la veía que se tiraba este, este en las vigas estas con un montón de trapos que les llamábamos camas en ese tiempo y se tiraba y ahí se quedaba un buen rato y yo no sabía por que con el tiempo me fui dando cuenta que llegaba bien cansada entonces hacía yo las fregaderas y le decían a mi mamá y mi mamá no, el que me fregaba era un tío, ese era el que ejecutaba la acción de que es que Gustavo se portó mal a ver que venga Gustavito y este el era el que nos pegaba a mi hermano y a mi y era de que nos pegaba con un cinturón, con un palo, con una reata, con un cable de luz, con lo que fuera y ya nos iba nuestros fregadazos...<sup>193</sup>*



*Mi papá nada más de puro cinturónazo, es más tenía una especie de cable de luz enrollado y con ese, con eso si nos alivianaba, a todos.*

*G: Mm ¿y su mamá?*

*E: Bueno mi mamá se metía y todo eso pero también le llegó a tocar, si ya hasta más grande que fuimos y la defendíamos fue cuando los golpes se empezaron a limitar pero a todo lo demás si le tocaba....*

*No pues también nos aventó de un trancazo para allá pero si, ya le amarrábamos la mano o la pierna y tratábamos de que no fuera tan fuerte la agresión hacia mi mamá, aunque luego se iba con uno. Pero salía espontáneo según el número de manos que teníamos por ahí la defendíamos, nada más.*

---

<sup>192</sup> “Fui muy humillada”

<sup>193</sup> “Si, efectivamente orgulloso de cómo viví”

*...de todos mis hermanos hasta el sexto, no fuimos de grandes estudiantes de 10, 9, no, nos la llevábamos de pechito para no reprobar, reprobar, reprobar estaba prohibidísimo por que le iba a uno peor, llegando a la casi no quería uno ni entrar, eran unas golpizas tremendas, entonces la verdad yo no estudié y así seguí me quede acostumbrado en la secundaria también, a no reprobar en... racional a no reprobar y así fue todo.*

*O sea mi papá no me enseñó ni a patinar, ni ha jugar canicas ni a jugar yoyo, ni a jugar pelota, nada con nosotros no jugaba...*

*No la decisión e irme a león siempre fue tomada por mi papá. Yo tuve otras oportunidades de estudiar otras cosas pero no las autorizaba mi papá. Entonces lo que optó mi papá fue la ida allá, regresando aquí a la vocacional y como yo venia del vocacional tenia que entrar a la vocación y hasta ahí se metía. Lo que a él le interesaba era que no estuviera uno de vago. <sup>194</sup>*



*mi hermana la mayor la que me crió era bien canija cada vez que lloraba yo me metía al agua fría hasta que me callara yo pero nunca le tuve miedo al agua fría ¡no!*



*Este.. pues mi papá tenía un carácter muy... muy fuerte, muy... muy difícil... eeh.. Pero mi pa.. mi mamá trataba de que.. pues de que se sobrellevaran ¿no? Pero, fue y así fue este, lo que sí...*

*Pues si, mi papá a veces si me pegaba.. él si me llegó a dar así como manazos.. si me llegó a pegar. Mi mamá pues también porque... pues si yo era un poco contestoncita. Cuando no me parecía una cosas.. pues si les contestaba... si me llegaron a... a dar manazos.. nada más.*

*era el papá el que decidía y en la escuela en la que uno quedaba porque pues tan difícil que era antes también*

*Pues este eso es lo malo que fue el único jeje fue el único porque, porque mi papá me tenía tan, tan este pues este que no me dejaba salir para nada...*

*Entonces fue por eso que no llegué a tener más novios por que él era muy hay como se le podría decir enérgico...*

*Entonces este no me dejaban ir ni salir a así le digo que algún lado que quería salir que alguna tardeada no me dejaba salir con decirle que no se ni bailar*

*... más que nada tenia miedo. Por mi papá tenía yo mucho miedo <sup>195</sup>*



*muy, muy, enérgico, entonces si como que uno de joven piensa “ no me quiere, no me deja ir a fiestas, no me deja tener novio”*

---

<sup>194</sup> “Soy muy aburrido”

<sup>195</sup> “Me gusta reír mucho”

*...pero mi papá fue muy exigente en ese caso, mi papá nos trataba de mantener a las mujeres de alguna manera dentro de la casa siempre, fue una educación machista, machista en el sentido de que la mujer estaba educada para la casa, para el cuidado de un hombre, que aprenda a coser, fue una educación de ese, tipo yo batallé mucho por que yo soy 100% feminista entonces fui yo quien sufrí mucho eso*

*...mi papá me llevaba a la puerta de la fiesta, y en la puerta de la fiesta me recogía a las 8 de la noche y el teléfono no podía sonar dentro de la casa por que lo contestaba mi papá y si era un muchacho pedía con alguna de las 3 hermanas colgaba, no podíamos recibir llamadas telefónicas de muchachos, de hombres decía él, entonces fue una educación muy machista, mi papá decía, sívele a tu hermano, caliéntale sus tortillas a tu hermano, y comer al final, o sea les servíamos, si nos daban chance comíamos pero si pues empezaba de que no hay tortillas un pan o un pásame el salero, siempre éramos las mujeres las que manejábamos eso entonces yo me conflictuaba con ellos por que les decía “yo no soy tu sirvienta párate”.*

*...pero me sentía chinche, siéntate y ve como lavo los trastes, y si yo decía, bueno esta bien ya, los voy a lavar, decía no, ve como lavo los trastes, te hacia sentirte cucaracha, esos eran los regaños, eran las llamadas de atención, mi padre no recuerdo como nos llamaba la atención, recuerdo que a el no le gustaba que anduviéramos en la calle... porque no nos dejaban llevar amigos a la casa, teníamos que jugar entre hermanos nada mas, mi mamá me comenzaba a decir que que tonta, que como se me caían las cosas de las manos y yo lloraba de berrinche, era muy... pus muy o sea por esa cosa tan sencilla, me ponía yo a chillar como por 2 horas, y así como Magdalena, me ponía a decir no me quiere, no me quiere, yo pensaba que no me querían por un regaño de esos, si tuve yo una etapa en que, es mi papá no me quiere, es que mi mamá no me quiere, pero luego se me olvidaba...<sup>196</sup>*



*ora si que empecé a sufrir, hora si que empecé a sufrir por que me regañaba mi mamá, nos regañaba por que no le ayudábamos, por que ella estaba enferma, yo a la edad de 8 años empecé a hacer de comer y no podía hacer nada, tenía que cuidar a mi hermanita, mi papá pues tenía que salir a trabajar, yo le daba de desayunar, hacía de comer, como podía, no iba al mercado él iba los domingos, mi mamá se puso muy mal por que se cayó de la escalera, y se rompió la espina dorsal, y duró como unos 7 años muy mala de su espina dorsal, yo siento que por que estaba enferma, se ponía así, histérica, pero como antes no había como hoy tantas cosas, no había manera de cómo calmarla, me acuerdo que una vez la hice enojar, me quiso pegar y no me dejé y como la vi tan mala, fui a la farmacia a comprar unas pastillas para dormir, se puso más mala, no la pude dormir se levantó y me pegó, dije se va a dormir y no va a saber de nada, no le hizo efecto, dije...jamás le vuelvo a dar nada que se controle ella... es que esa vez me había sacado de quicio tenía yo la edad de unos 9 años, antes los padres no nos platicaban como se sentía, por que se sentían así, me acuerdo que cuando mi hermanita iba a nacer, no me dijo...mira hija voy a tener un bebé... como ahora que se platica, no me dijo nada, yo solo veía que se agarraba de la cosas, las estrujaba la ropa, el ropero, se quedaba recargada en el ropero, yo creo de los*

---

<sup>196</sup> “Yo soy 100% feminista”

*dolores tan intensos que sentía ella, le decía... ¿Qué tienes mamá?, ¿te ayudo en algo?...no, ¡largarte de aquí, no te quiero ver!...me contestaba, por que era una persona así*

*yo a mi papá lo quería mucho por que era mi escudero, mi mamá nos pegaba, nos pegaba feo, yo lo agarraba de la cintura y lo traía de aquí para allá para que mi mamá no me pegara con el cinturón, un señor cinturón que mi papá lo trajo de España cuando hizo su servicio militar.*

*me cerraban con llave la puerta muchas veces, casi no tenía amigas..*

*mi mamá... ella nos pegaba con un fuate, con el cinturón, con la manguera de la lavadora, si nos pegaba feo, pero mi papá no.<sup>197</sup>*



b. Tristeza y soledad en infancia.

Ya sea que tuvieron padres separados, divorciados o fallecidos -uno o ambos- y estuvieron al cuidado de familiares como los abuelos, tíos, hermanos, etc. En el caso de que los padres estuvieran, tenían un trabajo excesivo y absorbente que no permitía la convivencia de calidad con los hijos. Asimismo no había diversiones, ni alegría, ni la satisfacción de necesidades básicas como una relación afectivo-emocional adecuada con sus padres y/o hermanos.

La próxima historia narra la vida de un hombre quien vivió una infancia triste y solitaria, a pesar de haber tenido familiares a su alrededor. Como él 8 personas entrevistadas también tuvieron este tipo de carencia. Al final de la historia, coloco lo que ellas hablaron acerca de este hecho.

Entrevistado 7. “Soy muy aburrido”

Nació en la Ciudad de México, hace 53 años, fue el primogénito. Tuvo 10 hermanos, su padre quien falleció de una embolia y también era diabético, nació en Oaxaca y su madre que aún vive, es del Distrito Federal. Su infancia y juventud la

---

<sup>197</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”

vivió con su familia en varias casas que rentaban en la colonia Doctores. Su condición económica era media baja y lo que más solían comer era pollo en guisado y frijoles, ya que las hermanas de su papá tenían puestos donde vendían pollo. Para desayunar y cenar comían únicamente pan y café. Se llevaba muy bien con sus demás hermanos y hermanas, a veces jugaban y se divertían, a veces se peleaban pero cuidado de que los viera su padre, sino les iba peor. **Su papá casi siempre estaba “de malas” y se molestaba con ellos seguido, los agarraba a golpes con un cable de luz, si hacían algo que a él no le parecía.** También golpeaba a su mamá y de pequeño le daba coraje pero no podía hacer nada, ya después de que estuvo más jovencito él junto con algunos de sus hermanos defendían a su mamá de los golpes de su padre.

**Tuvo que trabajar desde niño,** le ayudaba a su padre en una tintorería y por esta razón casi no le daba tiempo de estudiar. Sin embargo, **su padre le exigía no reprobar,** si lo hacía era una golpiza segura. **Tampoco le daba tiempo para jugar, casi no estaba permitido en su casa,** así que por ratitos, en la escuela o de camino a casa o cuando su papá salía, él y sus hermanos podían jugar. Durante el tiempo que vivió con su familia, **él no podía tomar las decisiones de su vida, todo era mandado y regulado por su padre.** Por eso él deseaba salirse de su casa lo antes posible y ser libre. **Con su mamá no tenía tanta confianza, con su papá menos y como sus hermanos eran menores que él, no tenía con quien platicar o desahogarse de las cosas que le sucedían. Tuvo muchos amigos, pero no los consideraba tan íntimos. Él se sentía solo y todo aquello que sentía se lo fue guardando en su interior.**

Cuando entró a la secundaria, se cambió de turno a una nocturna, para poder seguir ayudando a su papá. Ahí conoció a gente mayor que él, quienes lo invitaban a salir a tomar, a ver películas pornográficas, a salir con mujeres, etc. Lo que más le gustó de ese ambiente fue el conocer a las mujeres, ese considera que es su vicio. Estudió la vocacional y después se metió a estudiar contabilidad y administración.

Cuando iba en la carrera, tenía como 20 años y conoció a una mujer que tenía dos hijas y un niño, decidió irse a vivir con ella y dejar de estudiar, para trabajar tiempos extra y que le alcanzaran los gastos. Se llevaba muy bien con ella, pero con su hijo no, se peleaban a cada rato. Tiempo después tuvieron un hijo, pero se incrementaron los problemas porque el único que se alegraba al verlo era precisamente su hijo, los demás no. Así que su pareja decidió separarse de él y dejó al hijo que habían tenido con su mamá. Su mamá lo cuidaba entre semana y él lo recogía los fines de semana y convivía con él; así vivieron durante 6 años, hasta que apareció la mamá del niño y se lo llevó otros 6 años. Tuvo que respetar la decisión de su hijo y verlo sólo ocasionalmente.

Consiguió un trabajo en Banobras en el cual estuvo 25 años, hasta que lo jubilaron. Cuando tenía como 35 años conoció a una joven de 20 y decidieron casarse. Él, estaba cansado de estar tan sólo y por eso se casó. En su matrimonio le estaba yendo muy bien, hasta que ella se embarazó y tuvo a su hijo, le daban tantos celos de que él estuviera con el niño y no quería que se le acercara, así que él decidió separarse. Estuvo 4 años viviendo en una casa de asistencia y sólo veía a su esposa y a su hijo en las quincenas cuando iba a dejar la pensión. Después se regresó a vivir con su esposa, junto con su primogénito. Ella se volvió a embarazar, tuvieron a una niña pero regresaron los problemas y él volvió a irse. Vivió un tiempo junto con su hijo, el mayor de todos, pero tuvieron problemas y su hijo se fue de la casa. Desde ese tiempo ha vivido solo en un departamento.

Con la única que se lleva bien es con su hija, él dice que es el motor de su vida y que si no la tuviera quien sabe qué sería de él. La ve cada 8 días y hacen lo que a ella le guste. Él la complace para tenerla contenta. Si no la ve, él se deprime.

Desde el año 2000 padece diabetes, le diagnosticaron después de haber tenido algunos síntomas, como las ganas de orinar a cada rato y mucha sed. Tenía 2 años que lo habían jubilado y se dedicaba a tomar cursos de computación y arreglaba computadoras. Acababa de terminar una relación y se sentía muy deprimido. Le recetaron bioclorom, oroxadin y una dieta. A pesar de tener sobrepeso, él no ha

cambiado su alimentación, le fascina la carne y la vitamina “t”: tacos, tortas, tlacoyos, etc. Regularmente come en la calle y come hasta 4 veces al día, porque le da mucha hambre. A veces se llega a sentir mal y es cuando le baja un poco a la comida.

La vida para él ha sido un desperdicio, si no tuviera a su hija, la vida no tendría un sentido, por eso la quiere disfrutar al máximo y cuando ella tenga 25 años, él preferiría ya morirse.



*Bueno, mi papá ya falleció, la relación con él no fue muy buena, de hecho él no se integraba al núcleo familiar, eso creo distancia, él nunca estuvo pendiente de nosotros, nunca pudimos pedirle una platica para un consejo. Y con mi mamá pues tampoco, por que fue mucha su tristeza, ella sufrió mucho, se decayó, pero nunca se desentendió de nosotros hasta la fecha.<sup>198</sup>*



*De acuerdo a lo citado en la anterior categoría y ya que durante toda la entrevista la entrevistada (“Fui muy humillada”) describe cómo fue humillada por su familia, en especial por su padre y posteriormente hasta por su suegro y de la poca alegría sentida en sus años infantiles, se considera también para esta categoría.<sup>199</sup>*



*...como no tuve padre y como mi madre no podía encargarse de mi y mis hermanos mayores conforme fuimos creciendo, cada quien por su lado, yo a la edad no es un orgullo decirlo pero yo a la edad de 13 años me puse mi primer borrachera y fumaba y yo era mayor que todos mis amigos y para mi era el orgullo decir ay hijo de la jodida soy grande soy enorme, me admiraban todos esos canijos por que yo a mi edad ya tomaba y me había emborrachado ya me había echado mis alcoholes y todos me decían “¿ay que se siente?”, y “tú eres canijo” y ¿no? todos querían andar conmigo...*

*y este pues realmente yo recuerdo que la gente pues abusaba mucho de nosotros, abusaba este en el sentido de, de que cuando hacíamos algo y estábamos jugando con los amigos y que los amigos hacían algo este a nosotros nos echaban la culpa por no tener padre por que mi madre estaba trabajando y no había quien nos cuidara entonces nos echaban la culpa este “pues fue Gustavo” “fue Gustavo el que lo hizo” o este que un chamaco le pegaba a otro y salía la mamá y a mi me regañaba o este.. en fin así a la hora que alguna señora quería un mandado para su casa este pues nada mas me llamaba enérgicamente*

---

<sup>198</sup> “Me siento artista”

<sup>199</sup> Para ejemplificar, basta con leer en la categoría anterior la cita de la entrevistada.

*“joye Gustavo ven ve a traerme esto! Y no te tardes y córrele” y pues esa fue la vida y este anduve descalzo hasta los 14 años de edad que ya pude trabajar emmm. Mi mamá me mandó a la escuela, pero como trabajaba y no podía estar con nosotros pues no me iba a la escuela y me iba con los amigos que también les gustaba este... pues este irse de pinta y me invitaban y yo gustoso pues si vámonos les decía y este en base de eso nunca terminé la primaria nada mas duré hasta segundo año de primaria...*

*...tenía yo como 14 años, y este mi mamá nunca me corrió de la casa, nunca me dijo zácate, Si no que mi mamá me regañó por que nada más andaba de borracho y no trabajaba y este, me dijo vete, no te quiero ver, pero esa palabra yo la interpreté como decir zácate a la.. Y me fui de la casa, y les platico a mis hijos que viví muy bien, he de ver vivido como un año lejos de la casa, nunca necesité de nada, nunca se me ocurrió ir a mi casa “hay este...vengo” No este yo me dormía en la calle en cualquier lugar o a la misma vecindad donde vivíamos me iba yo a meter a los baños a dormir, y para comer este no tenía ningún problema, por que este me ponía yo este de repente, veía que los niños les pagaban, me ponía yo a tirar basuras, tiraba basuras y me ganaba yo 5 o 10 pesos diarios por tirar basuras, y con eso yo desayunaba, comía y cenaba, con los 5, 10 pesos que me ganaba.... y así duré como un año, ya hasta que dije “bueno ya estuvo ” y me regresé a mi casa, me metí a mi casa y nadie me dijo nada “que oye ¿por que?” nada y cuando estaba en la calle igual*

*...yo siempre fui solo aunque tuve madre, tíos, abuela yo siempre fui solo, anduve solo por dondequiera, yo nunca necesité que nadie me llevara, por decir vente te voy a llevar a Tacuba o a Chapultepec o al centro, no, yo nunca necesite de eso yo siempre dije, “bueno si la gente habla de Chapultepec pues me voy a ir a ver como es” y me fui a Chapultepec solo.<sup>200</sup>*



La manera como la entrevistada (*“Yo he dejado que me manipulen”*) narra su historia y sus anécdotas demuestran que ella siempre estuvo supeditada a lo que los demás dijeran, es decir, no tenía decisión propia y siempre se dejó manipular, si no hacía lo que los demás le decían era sujeta a regaños, golpes y humillaciones. Además sus responsabilidades la privaban de juegos y diversiones en su infancia.<sup>201</sup>



*mi mamá tuvo que.. que trabajar mucho cuando este... cuando yo estaba pequeñita... em.. sé que de meses, este... porque ella si trabajó mucho en las chinampas aquí... porque aquí se acostumbra que.. que aquí se trabaje en las chinampas.*

*Eh mi mamá iba... entonces como no tenía con quién dejarme, me dejaba con una tía... de bebida. Entonces este... yo me quedaba ahí y mi mamá se iba a trabajar, porque para esto mi papá estaba en Guerrero trabajando también como maestro rural...*

---

<sup>200</sup> “Si, efectivamente, orgulloso de cómo viví”

<sup>201</sup> Para ejemplificar, leer la cita de la anterior categoría correspondiente a *“Yo he dejado que me manipulen”*.

*yo era la mas chica este.. mi hermana la mayor, por ejemplo, me lleva 10 años... entonces este.. ya no.. ya no jugué con ellos más que con el que.. este... el.. antes de mi. Con él solamente jugábamos a veces eh... porque casi siempre jugaba sola, tenían un columpio y.... ahí jugaba sola <sup>202</sup>.*



*Mi mamá ahora sí me decía que ella tenía que salir a trabajar después de que yo nací y me cuidaba mi abuela.*

*nos hubiera gustado que nos celebraran un cumpleaños, que nos hubieran dicho que yo les compré esto, yo les traje esto, no, no porque en ese momento no se tenía, conforme crecía la familia pues había más carencias, tonces yo empecé a trabajar a la edad de 12 años. ...fue una niñez, muy... como te diré, muy raquítica en el aspecto de cariño. <sup>203</sup>*



*Pero como de que no tenía mucho, mucho tiempo y mucha forma de tratarnos no se desesperaba constantemente ya después eso no progresó que yo me acuerde de mi papá de eso hijole en el sentido de que haya jugado conmigo que me haya no, no como de que fue muy alejado este no muy alejado si no que simplemente él se dedicaba a su trabajo y nosotros a lo que nos correspondía a jugar o a lo que sea no, no, no, no fue una relación muy, muy padre que yo recuerde*

*...y me metí al internado...este pues si estaba acostumbrada la mamá, la mamá está acostumbrada con los hijos y los hijos somos muy dependientes no y de repente como de que te quitan a tu mamá y te mandan ahí yo recuerdo que coincidimos al entrar mi hermano menor y yo nombre chillábamos y berreábamos y no nos hallábamos y luego nos dejaban salir este teníamos unos familiares ahí los domingos pues íbamos ahí a verlos por allá y a la hora de entrar pues eran unos lloraderas pues no nos hallábamos no y luego lo que recuerdo es como uno se puede acostumbrar a ciertas cosas y que al principio te duele mucho y que al rato eres feliz cuando nosotros salimos ahí no, no, no era otra cosa no que fuimos creciendo ahí en ese ambiente en ese ambiente que en determinado momento guardando sus proporciones este tú te tienes que valer por ti mismo no...ahí era, era tipo militar la instrucción que nos daban <sup>204</sup>.*



*En el caso de la entrevistada “Fea, negra y de trenzas, ¡no!” la cual vivió con ambos padres y jugaba y hacía lo que quería, a pesar de los múltiples regaños de su madre, tuvo una infancia triste ya que durante su discurso y sus anécdotas se muestra insatisfecha y no alegre por su vida. Además que hacia su madre y su hermana sentía resentimientos y guardaba las emociones que sentía por ellas. <sup>205</sup>*



---

<sup>202</sup> “Me gusta reír mucho”

<sup>203</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>204</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

<sup>205</sup> Para ejemplificar puede verse en la categoría anterior la cita de la entrevistada.

c. Exceso de trabajo físico en la infancia.

Por problemas económicos, o por la falta de los padres (uno o ambos- y/o padres muy restrictivos) en la infancia tuvieron que trabajar.

A pesar de que únicamente 4 de los 13 entrevistados coinciden en esta categoría, se torna significativa, ya que precisamente los tres hombres entrevistados tienen relación en este punto. Además de una mujer quien también empezó a trabajar desde pequeña. No obstante, también es importante resaltar que las demás entrevistadas si bien no eran niñas, pero sí muy jóvenes cuando de igual modo empezaron a trabajar.

La siguiente historia narra la vida de un hombre quien tuvo que trabajar desde pequeño para poder ayudar económicamente en su casa y poder estudiar. En este caso, nótese cómo el trabajo trasciende en la vida de esta persona, convirtiéndose siendo adulto en una primera necesidad.

Entrevistado 10. *“Será que yo veo la vida de otra forma”*

Él nace hace 39 años en la Ciudad de México. Su madre quedó embarazada a los 18 años y su padre no se quiso hacer responsable. A los tres meses de embarazo su mamá se fue a vivir con otra persona quien le dio todo el apoyo. Después de haber nacido, su mamá tuvo que trabajar así que quedó al cuidado de su abuela materna. Su mamá trabajaba todo el día y en las noches pasaba a recogerlo. Como era mucho el tiempo que convivía con su abuela, casi no tiene recuerdos de su mamá y de su papá (padraastro) en su infancia. Su alimentación de pequeño fue a base de verduras, frutas, frijoles, de vez en cuando carne, sopas, sardina, pan y café. Tuvo tres hermanos más a los cuales les llevaba 3, 7 y 14 años, se llevaba bien con ellos, pero a pesar de convivir diario, él se sentía resentido por ser haber sido el primero y por tener que ser el responsable de ellos. Con su abuela se llevaba muy bien, para él fue su amiga y lo mejor que tuvo en la infancia. Ya que ella, estuvo al tanto de su nieto, lo vestía, le daba de comer, le enseñó a jugar con palitos, cajas, madera, le

contaba historias y cuentos; platicaba con él, le enseñó que tenía que vivir en el presente y que tenía que ver por los demás.

A sus papás los veía muy poco, *se iban de noche y regresaban de noche*, los domingos eran los días que convivían un poco, sin embargo su papá creía que con estar al lado de él arreglando el carro era suficiente, nunca le dijo que lo quería, no lo abrazó, ni platicó con él, sólo ahora de adulto. Su mamá le decía que lo adoraba, pero no era suficiente, ya que él hubiera querido que estuviera más cerca en el plano afectivo, emocional y físico. La manera que él desde pequeño empleó para demostrar el cariño por alguien era y es abrazando. Sin embargo ahora se considera un hombre seco, de pocas palabras y poco expresivo, ya que prefiere callarse lo que siente, no le gusta que lo vean, así que prefiere aguantarse, callarse o salirse del lugar sin expresar algo. En parte, él considera que es así por la lejanía que tuvo con sus padres. No obstante ahora ha aprendido, gracias a su esposa a decir lo que siente, le cuesta un poco de trabajo, pero con y por ella trata de ser expresivo.

Fue a escuelas públicas en las cuales sobresalió, tuvo muchos amigos y sí le gustaba ir. La secundaria se le dificultó, ya que **tenía que ir a trabajar en las tardes y noches, por ello casi no descansaba, ni comía bien**. Además que **en el trabajo le exigían puntualidad, mayor esfuerzo y obligaciones que para un adolescente de su edad era demasiado**. En esa época comenzó a enfermarse muy seguido de las anginas. A pesar de esto, terminó la secundaria como técnico en contaduría y **continuó trabajando en diversos lugares**.

Su abuelita falleció cuando él tenía 16 años y antes de que muriera, ella le dijo que no quería lágrimas, así que él no pudo llorar, por más que haya sentido su muerte, no ha podido desde esa fecha llorar por su abuelita.

En la escuela donde iba conoció a la que sería su esposa, duraron tres años de novios y ella quedó embarazada cuando él tenía 22 años, así que decidieron casarse. Se fueron a vivir a la casa de su suegra y actualmente siguen viviendo ahí.

Tuvieron a una niña y 11 años más tarde decidieron tener otro bebé, esta vez tuvieron un niño.

Por la exigencia que se tiene a sí mismo y su deseo de superación, ha tenido puestos muy altos en diversas empresas. Le gusta estudiar y mantenerse al tanto de las cosas, considera que su nivel intelectual supera a los jóvenes egresados de carreras universitarias. Por su tipo de trabajo, constantemente vive bajo presión, hay veces que no descansa por estar pensando en lo que tiene que hacer el día siguiente. Considera que a veces ha descuidado a sus hijos por su trabajo, pero él quiere que ellos no vivan lo que él vivió, en cuanto a carencias económicas y materiales. No obstante, trata de dedicarles tiempo y aunque sea poco convive con ellos, platica con ellos, les dice que los quiere, etc. Con su esposa se lleva muy bien, ella lo apoya y le tiene paciencia, lo escucha, lo aconseja y él la admira y la ama.

Tiene 3 años con diabetes, le dio después de un coraje que hizo, ya que había logrado un crédito para una casa y en el momento de firmar le dijeron que debía \$100,000 todavía. Él había puesto muchas ilusiones en esta casa y cuando se lo dijeron le dio tal coraje que se le desató la diabetes. Casi al momento le dio mucha sed y al día siguiente después de los análisis correspondientes, le confirmaron la noticia. Se impactó tanto de saber que tenía diabetes que pensó que se iba a morir, la presión se le bajó y se deprimió. No obstante después de informarse y de escuchar a su familia que lo hicieron sentir querido, se recuperó. Su vida sigue siendo casi la misma, lo que ha cambiado ha sido su alimentación en cantidad, trata de comer la mitad de lo que antes comía, es decir igual, pero no en excesos. Eso le ha ayudado a bajar de peso. Su piel la ha notado reseca y antes de la enfermedad no la tenía así.

A continuación cito de las entrevistas lo que las tres personas mencionaron acerca del trabajo en su infancia.



*...yo pasé a quinto año pero ya no lo hice por que tuve que entrar a trabajar, por que las necesidades ya eran más, ya no había para libros, ya no había para zapatos, ya yo me tenia que... mi hermanos ya se habían alejado todos a buscar su vida y no había lo suficiente para fomentar un buen comer, un vestido una escuela, y aunque todo era del gobierno, por yo no fui nunca a una escuela de paga, pues había que entrar a trabajar, ¿y en que trabajábamos? Pues en ayudar a la señora a hacer su quehacer en cuidar a los niños igual en una casa como Mamá así trabajábamos.*

*...y entonces deje de ir a la escuela, pues perdí, perdí y ya no pude avanzar, trabajando ya no, trabaje en una fabrica también, una fabrica de cepillos, se hacían cepillos de dientes, de las uñas de las cejas y del baño, de obrera también, todo eso ya de ahí me casé, y ya nunca trabaje, se acabo mi batalla de trabajar<sup>206</sup>.*



*...desde niño empecé a trabajar desde los 9 años de edad, a los 9 años de edad me dice mi mamá “hijo yo ya no puedo con..” éramos 5*

*...me fui a trabajar a la plomería.... de ahí de la plomería me salí a trabajar en una fábrica que le llamábamos la vidriera... el dueño de la empresa... era muy buenísima persona y siempre andaba pendiente de que todos los chiquillos que trabajaban en la fábrica los obreros grandes nos trataran bien, por que a los obreros grandes les gustaba abusar de nosotros nos pegaban, nos hablaban con groserías, nos mandaban a trabajar tiempo extra y no le notificaban al patrón y ellos cobraban el tiempo extra de nosotros.. ahí en la vidriera he de ver durado como 4 años mas o menos hasta los 14 que ya entré a trabajar con el pintor y ahí con el pintor me fue mejor, por que pues este era ayudante le acarrea el agua, la pintura, la brochas, escaleras, lavaba las brochas iba a comprar el tiner, en fin tenía que desmanchar todo lo que se manchaba de pintura, ventanas, pisos, puertas todo tenía que desmanchar yo, este pero me pagaba bien este, me pagaba 3 pesos diarios y ahí dure con el como 2 años y este y exactamente en 1961, entré a trabajar por primera vez como trabajador de planta o oficial a una fábrica que se llamó Perfiles de acero y que ahí me pagaban 14.50 pesos diarios y ahí este duré 1 año, desafortunadamente la fábrica quebró y ha este ahí en ese tiempo fue cuando oficialmente entre al seguro social...*

*...durante todo el tiempo que dure trabajando en esa fábrica, cada 8 días nos íbamos a las borracheras, nos poníamos bien briagos, pero eso si yo apartaba el gasto de mi mamá, yo en el principio ganaba \$84.50 y este y ya había acordado con mi mamá que le iba a dar 60 pesos de gasto, por que tenía que guardar para mis pasajes.<sup>207</sup>*



*De mi infancia, bueno comentarle que no fue una infancia normal así como todos los niños, no teníamos tiempo de jugar, teníamos que ir a la escuela y ayudarle a mi papá, para que pudiéramos, entonces el poco tiempo que tenia nos era en la escuela, a la hora del recreo por que luego eran las tareas y volver a ayudar y con mis hermanos, pues obviamente, los problemas normales de unos hermanos por que tampoco nos podíamos agarrar de la greña por que ahí estaba el cinturón de mi papá y ese es él que ponía orden. Sí nos pegábamos*

---

<sup>206</sup> “Soy una persona muy activa”

<sup>207</sup> “Sí, efectivamente orgulloso de cómo viví”

*nos enojábamos pero hasta ahí nada más, no se podía dar cuenta mi papá por que si no nos iba peor.*

*...él tenía una tintorería entonces ahí le ayudábamos en la tintorería.<sup>208</sup>*



d. Alimentación pobre en la infancia.

Por carencias económicas, por falta de atención de parte de sus mayores, por falta de conocimiento u otras situaciones específicas, su alimentación era deficiente, por ejemplo basada en frijoles, tortillas y sopas, pocas o nulas verduras y frutas, de vez en cuando carne (res, cerdo o pollo) considerada por la mayoría como importante para su alimentación.

La mayoría de los y las entrevistadas mencionaron haber tenido escasos recursos, por este hecho su alimentación era pobre en términos nutricionales. Como es el caso de la siguiente historia donde narro la vida de una mujer que tuvo una deficiente nutrición en su infancia.

Entrevistada 3: “*Soy una persona muy activa*”

Nació en el año de 1933, fue la sexta de diez hermanos y hermanas. Su padre era jardinero y trabajaba ocasionalmente, ya que no contó con un trabajo seguro y su madre era ama de casa, aunque también ayudaba a su esposo a trabajar para poder solventar los gastos de la casa. Por esta misma razón, su nivel económico era bajo y vivían en una vecindad, por donde es ahora el metro Tacubaya. Su alimentación era deficiente en términos nutricionales, ya que consumían sopa, frijoles, tortillas, bolitas de masa, papas y leche diluida en te.

A pesar de que a veces, ella y sus hermanos eran encargados con su abuelita paterna, su mamá procuraba además de cubrir sus necesidades básicas, de estar con ellos afectivamente. Jugaba con ellos, les contaba cuentos, cantaban canciones, hacían diversas actividades juntos y eso hizo que entre ellos existiera unión, respeto y mucho cariño. Por otro lado, su papá no era nada afectivo, al contrario era *regañón* y *enojón*, cuando él estaba en casa quería que sus hijos se portaran bien,

---

<sup>208</sup> “Soy muy aburrido”

que hubiera orden, que no hicieran ruido y que se pusieran a rezar. Si sus hijos no hacían caso, les aventaba lo que estuviera a su mano. Su padre, con tan sólo mirarlos, ya sabían que tenían que irse o callarse o dejar lo que estuvieran haciendo para atenderlo.

Ella asistió a la escuela hasta el 5to año de primaria, por no tener para los materiales, el uniforme, los zapatos; dejó de ir y comenzó a trabajar ayudando a sus papás y a sus hermanos. Fue una niña muy sana, cuando llegaba a enfermarse su mamá le daba té y con eso se curaba. Nunca asistió al médico, a excepción de una ocasión que tuvo cólicos muy fuertes a causa de la vesícula y tuvieron que extraérsela.

Cuando cumplió 18 años, conoció al que fue su esposo y al año se casaron. Tuvieron 5 hijas y 2 hijos. La relación con su esposo era agradable, tenían comunicación constante y se querían mucho. Su marido era muy tranquilo y paciente, ella era la que generalmente se enojaba y explotaba, ya sea con él o con sus hijos.

Hace 14 años le diagnosticaron diabetes, fue a raíz de la muerte de su esposo. Su marido murió a causa de un tumor canceroso en la espina dorsal, fue una etapa en la que ella vivió un gran miedo y vivía angustiada porque en cualquier momento podía fallecer su pareja, con la que había compartido tanto tiempo a su lado, viviendo los mejores momentos juntos, es por esto que él significaba mucho para ella y tener el conocimiento de que iba a morir fue muy angustiante.

Después del fallecimiento de su marido, le salió una llaga en su mano y al hacerse análisis le diagnosticaron diabetes. Además de la diabetes le comenzó una depresión que le duró años, sin embargo tenía que aparentar otra cosa, por sus hijos. Tenía que demostrarles valor y fortaleza, no obstante internamente ella estaba deshecha. Se llevaba muy bien con ellos, trataba de que en su casa existiera comunicación, cariño y respeto. Así como su mamá le había enseñado a ser, así trataba de ser ella.

Comenzó a practicar ejercicio y eso fue la que la reanimó a seguir viviendo con alegría. Cambió su alimentación por dietas especiales para diabéticos y tomaba gibenclamida. Ella afirmaba que lo único que le ayudaba para sentirse bien era el ejercicio y la alimentación.

Empezó a ir a un club de diabeticos y adultos mayores, donde les daban cursos, conferencias, talleres, a los cuales asistía con mucho gusto, se levantaba temprano iba al club, hacía ejercicio, bailaba, tomaba algunas clases, etc. Regresaba a su casa, hacía un poco de quehaceres domésticos, convivía con sus nietos, hijos e hijas, atendía a sus plantas, etc. Al parecer el darle un sentido a su vida, le ayudó a recobrar la alegría de vivir, estando satisfecha, contenta y orgullosa por si misma, manteniéndose así saludable constantemente.

De igual modo, las siguientes personas hablan cómo fue su alimentación de pequeñas, ejemplificando lo que comían, si tenían suerte, en la mañana, tarde y noche.



*Bueno tuve tiempos en los cuales el Doctor... Director del Sanatorio Español en aquel entonces, me ponía unas dietas muy fuertes por que decía que estaba yo demasiada gorda, y si es cierto, era yo una gorda, todo el mundo me decía la gorda, definitivo, si estaba yo muy pasada de peso y me ponían unas dietas muy estrictas, como por ejemplo tres vasos de leche al día con complan, y no comía otra cosa....*

*...Yo estaba harta de las dietas por que yo nunca he sido una persona de mucho comer, yo era una persona de muy poco comer siempre, desde muy chica, con cualquier cosa me satisfago y ya no sigo comiendo si, me gusta comer bien pero como poco realmente, entonces por eso, si no me..., o sea me preocupaba el ver que todos se preocupaban por que yo estaba gorda.<sup>209</sup>*



*...pienso que no haya sido buena alimentación y inclusive una tía que luego me da cierto coraje que diga que ella es mi mamá porque dice que me llevaba con ella que se la quitaba a mi mamá para tenerme ella para este atenderme porque yo estaba bien flaca que ya me iba a morir...*

*...bien pobre no teníamos medios y eso si este siempre ella iba al mercado y este le pedía a mi papá su gasto y bueno se lo daba como a las dos de la tarde y a esa hora la pobre tenía*

---

<sup>209</sup> “Yo era feliz gorda”

*que ir al mercado y todo pero pues siempre procuraba hacernos dentro de su pobreza este procuraba darnos...*

*... nomás así como nos lo hacia no en caldillo como se acostumbra que quede el menú si no que era como guisado con garbanza y con el jitomate así picado como en cuadritos de entonces eso no pero si, ah y el hígado... era su fascinación darnos hígado y sin embargo ahora como dentro de su pobreza y de se puede decir de su ignorancia porque pues ella no estudió ni nada nos daba bien de comer porque ahora que veo el hígado pues era bueno, bueno es bueno.<sup>210</sup>*



*mi alimentación era muy precaria por decir que este todos los días comíamos arroz y frijoles, o sopa y frijoles y este muy rara vez comíamos carne, me acuerdo que este cuando mi mamá compraba bisteces los partía a la mitad... este algunas veces este comíamos entre los guisados por decir llamados carne, comíamos moronga que ahora la odio, no puedo verla, no me gusta la moronga y este mi mamá hacía moronga por que este la moronga era muy barata este no se a cuanto costaba pero era super baratisima la moronga y mi mamá compraba moronga casi cada 8 días, 15 días y nos las hacía en salsa verde y nombre bueno a mi me parecía asquerosa y pus nos la teníamos que comer porque no había de otra, entonces hoy en día no la puedo ver, me vomito nada mas de verla, y también comíamos pata, pata de res en salsa verde...*

*En la mañana me compraba 2 tamales de masa fritos y un jarro de atole, este eran 15.. 30 centavos, 50 centavos me costaba el desayuno en la mañana y quedaba yo bien lleno, bien a gusto con los 2 tamales y el atole. En la tarde me compraba 2 teleras en la tienda, ahí mismo me prestaban el cuchillo para abrirlas y este compraba 30 centavos de queso blanco, el queso blanco lo dividía en 2, me hacía las 2 tortas y los chiles...Y en la noche iba yo otra vez a ver a la señora que vendía los tamales y el atole por que también en las noches vendía y ya era lo mismo.<sup>211</sup>*



*...desayunar pues café con pan, leche pues nada mas cuando era cumpleaños de alguno de mis hermanos o algo, hasta que se creo la conasupo ya le daban leche a mi mamá, teníamos que ir por ella 3-4 de la mañana pero antes no.*

*Era café negro y pan y ya al medio día, la comida fuerte sopa guisado y frijoles y ya en la noche era otra vez café con pan.<sup>212</sup>*



*bueno hacíamos el almuerzo tortillas era huevo con chile mi mamá cocinaba mucho la longaniza con huevo y la salsa pero como no había licuadora se usaba metate; por decir mi mamá hacía la salsa freía la longaniza o como se llama con huevo y hay no echábamos unos tacos y este sopa arroz normalmente así mi mamá nos pero como teníamos una tiendita no una tienda grandota no donde solo teníamos de todo...*

---

<sup>210</sup> "Fui muy humillada"

<sup>211</sup> "Si, efectivamente orgulloso de cómo viví"

<sup>212</sup> "Soy muy aburrido"

*me hacia una torta porque vendíamos pan de aguacate con jamón pero el jamón casi no se usaba en ese entonces se usaba mas el queso de puerco y agarraba mi pepsi yo andaba con mi mamá a los 8 años en la merced...*<sup>213</sup>



*lo que nosotros nos acostumbramos a tomar fue el te, el café negro, por ejemplo las cenas eran un pan blanco y café negro y era como una rutina, un bolillo y la leche no existió... Lo que comíamos mucho también era mucha sardina, frijoles que era lo que más.. ...a mi lo que si me hubiera gustado por ejemplo comer, es la carne, siempre me ha gustado comer la carne, desde niño fue muy afecto a la carne... si las rojas*<sup>214</sup>.



*y si algunas carencias este alimenticias no yo me acuerdo que salíamos por ahí con lo poquito que teníamos a veces nos alcanzaba para un kilo de plátanos y chin no los comíamos para superar el hambre que teníamos no, no era muy, muy extremo no pero era el cambio pues el cambio que yo sufrí...*<sup>215</sup>



e. Emociones que se han acumulado durante toda su vida y han perjudicado su salud (ira, rencor, miedo, tristeza). Ya sea hacia los padres (o uno de ellos) por no estar con ellas de pequeñas (emocional o físicamente), o hacia alguna otra persona que les hicieron algún daño.

La mayoría de las personas entrevistadas demuestran emociones que se han acumulado a lo largo de su vida. Vivencias con más de 30 años y que las siguen recordando como si las estuvieran viviendo, con la misma o aún mayor intensidad. Teniéndole rencor hacia alguien, miedo, culpas, arrepentimientos, mucha tristeza, etc. En la historia que a continuación describo puede notarse que desde pequeña y muy joven comenzó a guardar emociones negativas en su ser.

Entrevistada 9. “Me gusta reír mucho”

Hace 56 años nace en manos de una partera, en un pueblo llamado San Gregorio Teocolpan. Fue la cuarta de 7 hijos. Su madre trabajaba en las chinampas y su

---

<sup>213</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

<sup>214</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>215</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

padre era maestro rural en el estado de Guerrero. Como su mamá tenía que trabajar la dejaba encargada con una tía, a pesar de ello cuando estaba en casa la cuidaba y la amamantó hasta los 5 años. Procuró darle una adecuada alimentación y preparaba de todo, le daba hígado, gelatina, sopas, un guisado llamado “papioca”, caldo de pescado, carne de cerdo, chile, pasteles, dulces, etc. Se llevaba bien con sus hermanos, no obstante era la más chica, ya que dos de ellos habían fallecido de pequeños, y con los demás se llevaba muchos años, por lo que regularmente jugaba sola. Con su mamá se llevaba muy bien, le tenía confianza y mucho cariño, le platicaba todo lo que sentía y lo que le sucedía. Realizaban actividades juntas: iban al mercado, al centro, iban a sembrar a las chinampas, a lavar, todo el día estaban juntas. De vez en cuando su mamá le llegó a dar manazos, porque ella era “contestona”, le gustaba renegar de todo. Con su padre era todo lo contrario, **hasta la fecha le tiene resentimiento, afirma que nunca lo quiso por llevar dos vidas: una en su casa y una en la calle.** En su casa, su papá era serio, iracundo, golpeador, restrictivo, él era quien tomaba las decisiones de todos incluyéndola, no la dejaba salir a ningún lado y le exigía llegar temprano después de la escuela y/o trabajo. Por otro lado, en la calle era muy sociable, amable, risueño, etc.

Estudió la primaria y secundaria en escuelas públicas, le gustaba ir porque se divertía mucho y conoció a amigos y amigas, con quienes pasaba muy agradables momentos. Después ingresó a una normal particular y estudió para ser maestra de primaria. Cuando terminó de estudiar comenzó a trabajar y enseguida le dieron su plaza. Regularmente en el camión de ida o de regreso se encontraba a un joven, con el que poco a poco entabló una relación de amistad y después de noviazgo. Duraron alrededor de 4 años de novios, casi no se veían, si acaso una vez al mes o cada dos veces, era difícil por el horario de ambos y sobre todo porque su relación era a escondidas. Antes de él no había tenido otro novio.

Un día que estaba con él, ella le dijo que se fueran a vivir juntos, él accedió y se la llevó a la casa de su hermana. Ese día la encontraron sus padres y se enojaron muy fuerte, la regañaron, pero finalmente ya estaban juntos. Ella lo quería mucho y por eso decidió irse con él, además que pensaba que ahora sí iba a poder salir a la calle y divertirse como no había podido estando en su casa. Al mes de vivir con él se embarazó y tuvieron a una niña, la cual falleció a los pocos meses de nacida. Así fue como **empezaron los problemas con su pareja**, ya que después de que murió su hija, él le dijo que ya nada los unía y que mejor se separaran. Ella no quería y después de rogarle y de que un amigo platicara con él, siguieron juntos, pero él la ignoraba por completo, no le dirigía la palabra, únicamente para echarle la culpa de la muerte de su hija, no la tocaba y la comenzó a engañar. Después de un tiempo volvió a tomarla en cuenta y se embarazó de un niño, después tuvo otra niña. Casi no veía a su marido, más que en las noches. En una ocasión encontró fotos de su esposo con otra mujer y decidió separarse de él, sin embargo accedió a sus ruegos y se quedó con él, a pesar de **haber sido herida otra vez y de haber sentido mucho coraje**. Los problemas con su marido continuaron, él llegaba de madrugada, alcohólico, discutían, la golpeaba y seguía engañándola, y **ella en su interior guardaba la ira que sentía por él**. No platicaba con nadie de sus problemas, ya que decía que como ella se los había buscado, ella tenía que resolverlos. Casi no veía a sus padres, él no se lo permitía. Después de ocho años, tuvieron otra hija y conocieron a unas personas que les hablaron de la palabra de Dios y fue hasta ese momento que su relación comenzó a establecerse. Él le pidió perdón por haberla tratado así y cambió su actitud para con ella. La comenzó a tomar en cuenta, a respetar, a estar más en casa y a convivir con su familia. Ella cree que el haber conocido a Dios, le ayudó a conservar su matrimonio y a establecer una mejor convivencia y relación con su marido. De hecho, se casaron por la iglesia en ese momento. A pesar de este cambio y que hoy en día su relación es mejor; **aún le sigue doliendo lo que vivió en esos años, siente mucha tristeza y coraje al recordarlo, afirma que no es fácil de superar todas las agresiones**

**recibidas por su marido y piensa en todo lo que no hizo y de las oportunidades que dejó pasar.**

Por otro lado, la relación con sus hijos desde el principio fue de comunicación, confianza y respeto entre ellos, ella así se los enseñó y hasta la fecha se llevan muy bien. Sus hijos la apoyan, la escuchan y la animan cuando ella se siente mal o deprimida.

Desde 1997 le diagnosticaron diabetes, fue al doctor por una infección vaginal y al hacerse sus estudios salió con el azúcar alta. Al principio se deprimió mucho, pensó que se iba a morir, pero sus hijos hablaron con ella y una amiga la invitó al club de diabéticos donde le enseñaron acerca de la enfermedad, de cómo comer, a veces le dan pláticas de autoestima, talleres, etc. Su depresión disminuyó, aunque **de vez en cuando se pone triste** y cuando se le sube el azúcar le da miedo, miedo a morir. Además la enfermedad le ha afectado en sus relaciones sexuales, ya no le dan “ganas” tenerlas y a veces su esposo se enoja y ella quisiera que entendiera que es por la enfermedad.

Actualmente es jubilada y ahora se dedica al hogar, a realizar manualidades, a convivir con sus hijos, sus nietos y su esposo, a ir al club de diabéticos y frecuentemente con su familia sale de viaje, hacen excursiones, etc. Su vida ahora es más tranquila y ella se siente contenta, aunque **algunas veces se acuerda del pasado y se deprime.**

Continúo con los extractos de las personas que en su discurso mencionaron tener alguna emoción acumulada.



*toda mi familia fue gorda, sí, y pues uno se encontraba con la situación de que, uno tan chico, decía uno, bueno por que a mi me ponen a dieta por que quieren, sí, yo veo que los demás están gordos, mi papá, mi mamá mis hermanos y yo a dieta por ser la mujer, entonces eso me causaba ciertos choques emocionales por que decía, bueno por que, pero fueron tantas las veces que me pusieron a dieta, que la verdad no me... bajaba de peso y volvía a engordar...*

*...yo tuve la mala suerte y mal pensamiento y mal hecho de haberme asociado con mi hermano y mi cuñada, habiendo mas ella que el provocando un disgusto fuerte en el negocio, y de socia me querían bajar a ser vil gata, eso me provoca un problema muy fuerte y me viene o sea me disguste, por que entonces me quedaba yo en la ruina económicamente, puesto lo que yo tenia yo lo había invertido, puesto que era un futuro para mi familia, para mis hijos, para mi madre, por que mi madre vivía con nosotros, o nosotros vivíamos con ella como queramos verle, entonces viene el disgusto, y nos disgustamos mi hermano y yo que jamás nos habíamos separado que éramos uña y mugre, mugre de la que no se saca, y mi cuñada logro separarnos, y esto provoca en mi que me viniera un principio de infarto...*<sup>216</sup>



*...yo soñaba con ser maestra de piano, pero era un sueño o psicóloga pero lo soñaba, y cuando terminé la carrera le dije a mi padre y me dijo no..¿o eres secretaria o no eres nada; y dije pues bueno.*

*Mi papá dejo de vivir con nosotros cuando yo tenía cuando estaba terminando la primaria, aunque iba diario a la casa y siempre estuvo al pendiente (se le llenan los ojos de lágrimas y su cara se enrojece, sin embargo contiene el llanto).*<sup>217</sup>



*...yo tenía la idea de que le había dado algo diabético y que había quedado muerto, entonces salgo y me dicen: “oye ¿entonces lo golpearon?”...¿Cómo que lo golpearon?... “si” me contestaron, luego se llevaron el cuerpo a la autopsia, mi marido no permitió que lo viera, nunca me perdonaré, yo me enteré de todo por la televisión, iba una patrulla al lado nuestro, llegamos a la capilla, empezas a hilar, hilar, hilar, las cosas, cuando acabo de comprender todo, estaba en el panteón, los fotógrafos, metiéndose atrás de los arbustos para tomar fotografías, metiéndose detrás de las coronas, escondiéndose, decía que era el morbo, no se, me preguntaba, ¿qué querían?, ¿qué sentían?, ¿qué querían ver?, o sea yo no soy de las personas que si te mueres tengo que estar gritando para expresar mi dolor.*<sup>218</sup>



*...con mi papá siempre le tuve miedo hasta la fecha hay algo así una barrera un de respeto miedo...*<sup>219</sup>



*me decía que porque me había embarazado que si yo no sabia como se evitaba pero yo no sabía si hubiera sabido pues me hubiera programado no o los dos nunca tuvimos una platica de que si tu quieres o no quieres nada mas era hacer el amor pero no nos fijábamos en las consecuencias*

---

<sup>216</sup> “Yo era feliz gorda”

<sup>217</sup> “Me siento artista”. Cabe mencionar la entrevistada no menciona específicamente que tenga algún rencor hacia su padre, pero durante su discurso menciona dicha emoción.

<sup>218</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”. Desde la muerte de su hijo ha vivido en constante depresión.

<sup>219</sup> “Fui muy humillada”

g. ¿y ustedes se ponían de acuerdo en...?  
e. no era cuando él quería y a la hora que sea tipo macho mexicano  
g. ¿y usted no podía negarse?  
e. no si me negaba me pegaba  
g. ¿y le pegaba muy seguido?  
e. cuando estaba en embarazo si

...con mucho coraje porque hasta a veces lo veían mis hermanos que iba abrazado con la señora en el camión, pero mi decepción a sido que ha tenido mujeres con hijos una vez según se fue a pachuca y lo vi con 2 niños los traía agarrados de la mano y yo le dije quieres hijos yo te los puedo dar...<sup>220</sup>



si me molesta, si me molesta, porque ahora veo que yo no tuve porque procurarlos tanto, ellos tenían que abrirse camino yo creo que si los sabían dirigir, no yo porque no me correspondía, sino mi padre.

.fíjate que a mi me dolió mucho, mucho, sentí que me arrancaban muchas cosas, sus últimas palabras de mi abuela fueron haberme dicho que, de mi no quería lágrimas... y porqué no lo sé, pero yo nunca... (suspiro) cuando falleció fue lo último que me dijo, cuando yo la visité en el hospital y me dijo que de mí no quería una lágrima...y nunca le lloré, nunca le he llorado, la recuerdo y todo, pero nunca le lloré, porqué me lo dijo hasta la fecha no lo entiendo pero no le lloré...<sup>221</sup>



yo siento que para mi no existen barreras, yo siento que de algún modo todo se puede hacer, todo tiene una razón, una explicación, algo yo no me detengo y mis hermanos si, yo creo que esa es una diferencia muy marcada.

yo soy mujer pero soy fuerte, yo puedo clavar un clavo, yo puedo cambiar un foco, puedo hacer cosas de hombre, por que mi fisonomía, quizás en fuerza me ganen pero ahora ya una mujer puede hacer los mismo que un hombre, con maña puede hasta cambiar una llanta, bajar una maquina, yo ya lo comprobé en mi, que una mujer todo lo puede hacer, entonces yo empecé a quitarme ese tabú, ese sentimiento esa cosa, deje de sentir y deje de llorar.<sup>222</sup>



me dijeron que iba a tener una hermanita, que la iban a traer, a los 3 días la vi, pero como la vi no la quería, por que ella era guera, su pelo era rubio a mi me decían la negra y ella

---

<sup>220</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”. Además de las emociones acumuladas a lo largo de su matrimonio debe considerarse también las emociones vividas de niña hacia su familia, en donde a pesar que no lo expresa literalmente y conscientemente, se muestra cierto resentimiento en su discurso y anécdotas. Para ejemplificar ver el extracto de la entrevistada en la categoría anterior.

<sup>221</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>222</sup> “Yo soy 100% feminista”. En su discurso y anécdotas esta mujer demuestra ira en contra de los hombres.

*fue guera, blanca, blanca, yo decía...¿por qué ella es bonita y yo no?...crecí vi la diferencia entre ella y yo dije total.*

*por que la veía yo acostada, en la cama, y veía yo que mi mamá se iba a hacer cualquier cosa, y yo le jalaba la cobija hasta que se caía, la tiraba de la cama, por que antes mi papá, antes de que ella naciera, llegaba con unos moños, yo tenía el pelo muy largo, el pelo debajo de la rodilla, llegaba con moños, listones, zapatos nuevos, era para mi, todo era para mi, y desde que ella nació ya no me llevaron nada a mi, si me llevaba mi papá un chocolate o un dulce, pero ya no es lo mismo, yo fui creciendo, comprendiendo que era la mas chiquita, y pos ni modo, todo tiene un principio y un fin.*

*me decía, a mí por que a mi hermana no, me decía...si quieres trabajar me tienes que dar todo lo que ganas, así en sobre cerrado...*

*...es que para mi, mi mamá no esta muerta, se que fue el 8 de marzo y nada más, no supe el año, dentro de mi no quise tener ese año, por que no, para mi mamá no ha muerto, yo se que voy a su casa y ella esta ahí, y si no voy la recuerdo, aunque luego me enojo con ella, pero era mi madre.*

*Mi padre me dijo cuando me iba casar, yo te compro un coche, no te cases, te regalo un coche hija, no te cases,...no papá, yo quiero casarme, no quiero el coche, me casé y me salió el tiro por la culata, por que yo dije...me van a llevar a pasear, voy a hacer lo que yo quiera...no si como no, era celoso, no me dejaba ir a ningún lado, ni con su mamá a la leche, yo estaba arrepentida de haberme casado.*

*luego me siento desganzada sin ganas de hacer nada, hasta enojada con uno mismo, pero ni modo hay que echarle ganas, ahí no me puedo desquitar con nadie, luego si me desquito como mi marido, si me pregunta algo le contesto mal.<sup>223</sup>*



f. No expresión de emociones.

Se muestran cerrados ante los demás, pareciera que no tienen problemas, ya que se guardan todo y prefieren callar las cosas. Ellas mismas se consideran “fuertes”, “muy aguantadoras”, se tragan los corajes y en general cualquier emoción que llegan a sentir.

De igual manera la mayoría de los y las entrevistadas presentan esta característica, usted lo puede observar en la siguiente historia y de viva voz en los extractos que enseguida se muestran.

---

<sup>223</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”

Entrevistado 12. *“Me cuesta mucho trabajo expresarme”*

Él nace en un pueblo llamado Tecomagüaca perteneciente al estado de Oaxaca, en el año de 1942, sus padres eran originarios de ahí. Su mamá era profesora y su papá se dedicaba a ser agricultor y comerciante, el cual murió de diabetes. Tuvo dos hermanas y 5 hermanos, dos ya fallecieron por diabetes y dos también padecen la enfermedad. Su alimentación era pobre en términos nutricionales, ya que comían frijoles, tortillas, huevos y de vez en cuando carne. De pequeño ayudaba junto con sus hermanos a su papá en el campo. Se ponían a recoger limones, ahí comían lo que les mandaba su mamá y regresaban en la tarde. A pesar de que estaba con su padre casi todo el día, no se llevaban muy bien, su papá era muy alejado, metido en sus asuntos y no les tenía paciencia a sus hijos pequeños. Con su mamá había más comunicación y proximidad, sin embargo él considera que a su mamá también le faltó acercarse en el plano afectivo. Además su mamá a los 7 años lo envió a estudiar a la ciudad de Oaxaca en una escuela-internado militar. Esta separación distanció aún más la relación con sus padres. Únicamente los veía al terminar un año escolar, los domingos se la pasaba en la casa de unos familiares y en la escuela se encontraba a sus hermanos. Sin embargo el cambio fue muy doloroso para él, lloraba y berreaba todos los días al entrar. No le gustaba estar ahí, pero no tuvo más opción, la decisión ya estaba tomada. Terminó la primaria, finalmente se acostumbró al ritmo de vida de ahí, a ser independiente, a ser líder, a mandar y llevar órdenes. Cuando terminó se vino a la Ciudad de México, donde ya se encontraban su mamá y algunos de sus hermanos. Vivieron en un cuarto pequeño, pero como no cabían su mamá lo mandó junto con un hermano a vivir en una vecindad en la merced. Este cambio fue muy radical para él, en la escuela estaba bien alimentado y cuando se vino para acá tuvo muchas carencias alimenticias, había veces que comía un kilo de plátanos al día. Por esta razón tuvo desnutrición durante un año, se sentía débil, le salía sangre de la nariz y estaba muy delgado. Después volvió con su mamá y sus hermanos a vivir. Comenzó a

trabajar de ayudante en varios lugares, mientras seguía estudiando en la pre-vocacional y luego en la vocacional. Le gustaba hacer deporte, tocar la guitarra, llevar serenatas, tuvo algunas novias. Estudió la carrera de contaduría y cuando terminó entró a una empresa grande, en la cual fue subiendo de puesto hasta llegar a ser el administrador, trabajó años ahí hasta que lo jubilaron hace 10 años aproximadamente. Por este hecho, tuvo una depresión la cual duró mucho tiempo, ya que él considera que estaba en la cima en cuestión laboral y de un momento a otro le quitaron su trabajo y su nivel de vida. Estuvo desempleado algunos años a pesar de estar buscando constantemente trabajo, hasta hace poco que le ofrecieron uno de contador en una asociación civil. Durante ese tiempo estuvo decaído, de hecho aún no sabe porque lo jubilaron tan pronto y porqué no le dieron otra oportunidad.

Cuando tenía 27 años conoció una joven en una fiesta en Oaxaca, con la cual sostuvo una relación de noviazgo de 2 años y después se casaron. No estaba convencido de querer estar con ella, ni si la quería realmente y mucho menos de casarse, sin embargo porque es algo que todos hacen y por su edad lo hizo. Enseguida su esposa se embarazó y tuvieron 3 hijos en total. Convivía muy poco con ellos, ya que tenía que trabajar y llegaba hasta en la noche y ya los encontraba dormidos. Con su esposa ha tenido diversos problemas, a veces no se llevan bien, no se ponen de acuerdo y se pelean.

**El suele ser muy serio y callado, cuando algo le llega a molestar prefiere no decir nada además que no sabría cómo decir las cosas. Así que opta por darle la vuelta al asunto y arreglar los problemas por otro lado, sin enfrentar las cosas o a las personas de frente. Así lo prefiere para no explotar frente a la gente y para no desquitarse con ellos.**

Padece diabetes desde hace 15 años, se suscitó a través de la angustia que vivió durante un tiempo, por haber tenido una relación extra marital. Comenzó a bajar de peso, a tener mucha sed y ganas de orinar. Se hizo los estudios y salió positivo.

Al principio le recetaron glucom y bieglucom y en estos días se comenzó a colocar insulina además de sus pastillas. Su alimentación siguió siendo la misma, come de todo y lo que más le gusta comer son los antojitos y la carne. Últimamente le ha llamado la atención lo dulce. A veces le da hipo e hiperglucemia, ha repercutido también en su sexualidad, ha seguido bajando de peso y ha tenido depresión.

Actualmente ha tratado de convivir más con sus hijos y su esposa, sale con ellos a excursiones y viajes de fines de semana. Mantiene una relación agradable con cada uno de ellos, procura platicar con cada uno los problemas personales y trata de apoyarlos en lo que necesiten. Tiene planes de seguir viajando, de estar con su familia y de mantenerse con salud.



*...yo normalmente no me, me gusta afligir a la familia, será que como la mayor parte de mi vida me la he vivido con problemas de salud, con achaquitos, no me gusta mortificarlos en ese aspecto ni en ningún aspecto, entonces bueno, si son tristezas que tienen solución, pues busco la solución y no soy partidaria de hacerlos cómplices de mis tristezas, cuando estoy molesta por ejemplo, si me es difícil, yo tengo un temperamento, un carácter muy, muy fuerte, de mis papás, por eso debo tener cuidado, si yo ese temperamento lo dejo salir, pueden ocurrir cosas mas serias, entonces normalmente lo retengo bajo control y lo tengo bajo llave y lo único que hago, si siento que se me esta saliendo y siento que va a explotar la olla de presión, pues bueno trato de no alterarme, pido tiempo para tranquilizarme y para que podamos resolver las cosas.<sup>224</sup>*



*...o sea yo no soy de las personas que si te mueres tengo que estar gritando para expresar mi dolor.<sup>225</sup>*



*...tratos afectivos o de platica entre ella y yo nunca se suscitaron por que ella, no es que yo le esté echando tierra ni mucho menos, pero es que es la verdad ella nunca lo permitió.  
...entonces toda mi vida de joven fue andar solo, solo, solo, entonces hoy en día la situación que llevo con la señora, ni me espanta, ni me duele, ni me incomoda, ni me causa ningún efecto.*

*...cuando me llego a enojar por cualquier situación, hoy día, yo no se lo platico a nadie solamente me expreso, por ejemplo anoche me dijeron este que por qué quité el foco, Diana le digo pues por que yo pago la luz y nada mas yo pago la luz y este si con palabras*

---

<sup>224</sup> “Me siento artista”

<sup>225</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”

*muy fuertes le dije “yo pago la luz hija de la tal por cual y este si no te parece cuando tu pagues, cuando ustedes se hagan cargo de los gastos de toda la casa, hagan lo que se les de su gana pero ahorita replieguense a mis reglas” por que tenía la luz prendida de la zotehuela, la de la cocina y la del baño, los tres focos prendidos juntos nada más para lavarse las manos, estaban lavándose las manos, y me enojé y quité el foco...*<sup>226</sup>



*Tuve muchos amigos pero nunca no se, los he agarrado así como para platicarle cosas no.*<sup>227</sup>



*yo para olvidar me encerraba en una cocinita con la música de los tigres del norte a todo volumen y me ponía a llorar... busqué refugio en mis hijos yo me la controlo con medicamento.*<sup>228</sup>



*G: ¿Si se guardaba mucho las cosas señora... ?*

*E: Yo creo que si y es que todo lo que pasé si me si me duele mucho desde cuando falleció mi niña*

*G: Si*

*E: Porque pues todo eso que pasé me duele mucho me duele porque él me hecho la culpa de la niña que por mi culpa se había muerto casi, casi me dijo que yo la había matado cuando él ni siquiera estuvo ahí conmigo y me duele mucho porque me dice mi hijo pues ya olvida pues se que lo tengo que olvidar pero no te creas no es tan fácil me duele todavía cuando me recuerdan todo eso me duele y vuelvo a recordar hasta parece que lo estoy viviendo otra vez pues si le digo que si*

*Trataba de que de no contárselos porque decía bueno yo decía si yo este me busqué a este hombre y tengo problemas pues los debo de resolver yo no ir a darle a mis padres los problemas y nunca decir nada... y yo trataba de no decirles de por si yo me lo busqué ahora yo me resuelvo los problemas*<sup>229</sup>



*yo no soy dado a llorar, no soy dado, así me esté pasando lo que me esté pasando yo no lloro...*

*... pues a veces no sé ni como lo expreso, yo creo que en mi propia cara porque cuando, ahora como padre, cuando hace mal mi hijo volteo lo veo y sabe que en ese momento no lo debe de hacer, a lo mejor es muy claro como lo expreso o voltearme y no hacer caso... si a mi algo no me interesa no... no entro en conflictos. Sencillamente ignoro... es mi forma de demostrarlo*

---

<sup>226</sup> “Sí, efectivamente orgulloso de cómo viví”

<sup>227</sup> “Soy muy aburrido”

<sup>228</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

<sup>229</sup> “Me gusta reír mucho”

g. ¿y te quedas con las cosas...?

e. si mucho, así... que quedarme con tantas cosas... siento que es malo mucha gente con la que yo platico, me lo ha dicho, no te quedas con las cosas te va a hacer daño, grita, di has, y a lo mejor a veces tengo la necesidad de gritar pero lo hago en silencio lo hago yo solo, ¿sabes una cosa...? No me gusta que la gente me vea, si saben que estoy que no me aguanto mejor me salgo, pero no me gusta que la gente me vea, a lo mejor será porque se que si me dicen algo, a lo mejor puedo estallar con alguien sin que la deba, y prefiero mejor salirme. Yo por ejemplo en discusiones con mi pareja, prefiero salirme, puede decir lo que quiera pero yo me salgo, ignoro, puede insultarme y yo lo ignoro, no oigo, en ese momento me volví sordo, no hablo, yo creo que a la gente le da más coraje eso, piensas que lo estas ignorando, no me gusta entrar a detalles en discusiones, si yo no tengo la razón y aunque la tuviera, muchas veces expreso lo que les puedo decir, mira estas mal por x razón, ¡no que esto...!, ya no dije más, hasta ahí, porque, porque nunca voy a acabar de decir, y no me van a entender en mi vida privada como en el trabajo ha sido la misma, hay veces que no te entiendes con la demás gente. Yo tengo paciencia pero hay momentos en que prefiero ignorar a la gente, darme media vuelta y retirarme, porque no es el momento, yo nunca he sido gente de discutir con los demás, así lo expreso a lo mejor porque me ven la cara así de metal, no... muestras a lo mejor un gesto o algo, ¿no? y por eso mejor así, esa es la forma de mi...

hay veces que yo discuto y hasta digo cosas de más... y a lo mejor si dije una cosa que no era, comienzo a recapitular todas las cosas que dije... y a los 5 minutos ya estoy pidiendo disculpas...<sup>230</sup>



ahora ya de grande no lloro, como que se me quedo así, creo que lloré todo lo que tenía que llorar...

...mis dos hermanas, una mayor y otra menor chillan, ven a mi mamá o a mi papá en la camilla y chillan, se derrumban luego, luego, y yo me hice muy fuerte, entonces a mi me hablan, que te quedes en la noche, que le cambies el suero, que cada 3 horas hay que darle su medicamento, hay que tomarle la temperatura, hay que darle esto, esta bien perfecto yo voy, y yo soy muy fuerte en ese sentido, que una herida o sangre, mis hermanos se desmayan...

... porque aguanto mucho, hay veces que si siento que tus... pero ya ahora de un tiempo para acá, siempre he sido muy fuerte, he recibido trancazos y he aguantado.<sup>231</sup>



g. ¿ya no se deprime?

e. no, ya no, solamente que vea un programa en la televisión en el que me acuerde de mi vida, si me pongo a llorar o siento mucho dolor dentro de mi, pero luego me contengo por mis hijas, por que luego empiezan ay mamá no te deprimas y me distraen para que no me ponga así...

---

<sup>230</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>231</sup> “Yo soy 100% feminista”

*g. me dice que lloraba para sacar el coraje, ¿lo hacia sola, o con alguien?*  
*e. sola, él no me dejó tener amigas, mi mamá estaba muy lejos, mi hermana también, ahora ya es mas fácil entrar y salir de aquí, por que antes no.*  
*g. ¿y con eso se le quitaba?*  
*e. si, llorando, o rompía yo cualquier cosa o la ropa la estrujaba, ya con mis hijas se me pasaba el coraje o con una de ellas me desquitaba.*<sup>232</sup>



g. Emoción dominante

Aquella emoción que describe y caracteriza a la persona. La cual dominó o domina una considerable parte de su vida. Cómo ha sido en su vida en términos emocionales. La persona puede o no aceptar que exista una o varias emociones que dominen en su vida.

La mayoría ha vivido gran parte de su existencia con ira, otras más con miedo y tristeza. Son emociones que han perdurado por años y que no permiten a la persona estar tranquila ni contar con una estabilidad emocional. Son historias de vida como la que a continuación describo.

Entrevistada 11. *“Yo soy 100% feminista”*

Ella nace en el año de 1955, en la Ciudad de México, fue la tercera de 7 hijos. Su madre se dedica al hogar desde esa época, su padre se dedicó a trabajar en el campo y ambos actualmente son diabéticos. Vivían en las orillas de la ciudad, tenían una casa y mucho campo a su alrededor. Por ello su alimentación era rica en nutrientes y muy variada. Todo lo tenían a la mano y fresco: verduras, frutas, carne, huevo, leche, semillas, etc. La educación en su casa, por parte de su padre fue muy enérgica y machista. Él quería que las mujeres estuvieran en la casa tejiendo y cocinando. Por ello no la dejaba salir, ni que anduviera con amigos o novios. Su mamá la solapaba, ella si le daba permiso de salir y le ocultaban a su padre lo que hacía. Su madre para ella fue su amiga, se llevaban bien. Ya **desde**

---

<sup>232</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”

**pequeña era muy corajuda, sino le salían las cosas como ella quería hacía berrinche y se ponía a llorar.** Le gustaba llevarse pesado con sus hermanos, ella se considera "*machorra*", ya que andaba trepada en los árboles, se peleaba a golpes con los niños, no era nada dejada y comenzó a creer que para ella no existían las barreras. A los 15 años, unas personas la amenazaron de muerte con una pistola, a ella le dio mucho coraje y se defendió; fue a partir de ese momento que dejó de creer que era débil como se lo habían enseñado en casa y descubrió que **era capaz de hacer todo lo que ella se propusiera.**

Estudió en escuelas públicas cercanas a su casa, le gustaba la escuela, aunque no sacara tan buenas calificaciones, a veces se iba de pinta y de regreso a su casa se subía a los árboles y agarraba víboras, una que otra vez llegaba picada y raspada de las rodillas. Quería estudiar ingeniería pero era un área prácticamente imposible para una mujer. Así que se metió a estudiar administración de empresas en el Poli. Dejó la carrera a los dos años y medio para casarse.

A la par del estudio comenzó a trabajar y se compró su carro, prácticamente ella comenzó a llevar su vida, muy a pesar de los constantes regaños de sus padres. Anduvo con varios jóvenes, hasta que conoció al que sería su marido. Con él tuvo relaciones sexuales y pensó que por esta razón tenía que casarse con él y así fue. **Ahora lamenta el haber tenido esa mentalidad, ya que dejó muchas cosas inconclusas y sueños por realizar.** Al poco tiempo de haberse casado descubrió que su marido era alcohólico. Desde ese entonces hasta hace un año los problemas, los disgustos y las humillaciones, las vivía muy seguido. Su marido hacía un desastre en su casa y ella tenía que alzarlo, tenía que soportar sus gritos, su mal carácter, el que no la dejara salir, ni trabajar, etc. Después de los años ella **se da cuenta que vivía con miedo**, miedo a su marido y decide romper con esta relación para ella destructiva y ahora viven en la misma casa, pero cada quien por su lado, no tienen ningún contacto físico, únicamente se hablan como si fueran dos amigos. Le ha ayudado el reiki a darse cuenta de algunas cosas, es por eso que cree en él y lo practica. Considera que el reiki le ha cambiado la vida, ya que antes de

conocerlo ella **era muy explosiva, muy iracunda y perfeccionista**. Ahora trata de llevarse la vida más tranquila, además que está contenta porque hace lo que a ella le place.

Tuvo dos hijas con las que lleva una relación muy agradable, desde que eran chicas les inculcó que le tuvieran confianza y hasta la fecha platican de todo y se aconsejan. Está orgullosa de ellas, entre las tres existe el respeto y mucho cariño.

Padece diabetes aproximadamente desde hace 5 años, ella cree que tal vez la tiene de más tiempo atrás, pero fue hace 5 que se la diagnosticaron. Ya había presentado algunos síntomas como problemas con la presión, el síndrome de Menier -que es una enfermedad en el oído- y fue a partir de sentir mareos, hambre y sed que se realizó los estudios y salió que tenía diabetes. Comenzó a tomar gibenclamida y su alimentación no ha variado, ella come de todo y además le encanta el refresco de cola y el cigarro. Lo único que ha suprimido de su alimentación han sido toda clase de dulces.

Antes de que le diagnosticaran diabetes vivió varios eventos relacionados al susto y la ansiedad extrema. Tres accidentes cercanos a su hogar: dos atropellamientos en donde salieron gravemente heridas -y posteriormente fallecidas- dos mujeres y el infarto de un señor en la esquina de su casa. En estos tres accidentes ella estuvo cerca del lugar y decidió ayudar, auxiliando a los heridos, informando a los familiares y llamando a la ayuda correspondiente.

Estos eventos ella los relaciona con su diabetes, a pesar de no haberse sentido mal enseguida, pero un tiempo después de suscitarse, le dio la enfermedad.

De esta manera continuó con los demás entrevistados(as), ejemplificando esta categoría con su mismo discurso.



*...cuando yo rompí entre mis padres la situación de que no tenía que ser siempre lo que los demás decían, que también mi opinión valía y eso fue aproximadamente por ahí de los 15 años, que me costó por desgracia un disgusto con papá por que él era aferrado, pero yo fui*

*más aferrada y le dije a romper con todo, entonces se rompió, le costó trabajo a mi papá aceptarlo pero lo tuvo que aceptar.*<sup>233</sup>



*...yo tengo un temperamento, un carácter muy, muy fuerte, de mis papás, por eso debo tener cuidado, si yo ese temperamento lo dejo salir, pueden ocurrir cosas mas serias, entonces normalmente lo retengo bajo control y lo tengo bajo llave...*<sup>234</sup>



*...él no era de carácter fuerte y agresivo, la de carácter fuerte era yo, él me soporto mucho, por eso nunca tuvimos problemas grandes....*<sup>235</sup>



*pos casi siempre enojada... me sentía muy triste...*<sup>236</sup>



*Pues de la vida pues se puede decir que, que he tenido dos etapas en la vida no una de mi niñez a mi adolescencia bueno cuando yo me casé y de casada a ahorita y pues yo tengo el concepto de que Dios me premió ya en mi segunda vida porque ya la primera bueno en la charla anterior también te lo comenté o sea...fui muy rechazada y muchas cosas*<sup>237</sup>.



*...¿y quién dio esa orden o por que se tomó usted ese atrevimiento?” “no dice es que esta usted muy amolado” “no le digo esta usted bien pendejo, esta usted pendejo hasta la pared de enfrente, usted me ve así amolado pero no estoy amolado le digo, este además le digo usted no tiene ningún derecho de decidir sobre mi vida privada y mi mujer es mi vida privada” “no dice pero es que.” “no ni madres nada, sáquela, y si ya la intervino lo voy a demandar”Y si la sacaron, ya la habían anestesiado para intervenirla, ¡hijos de toda su jijurria!*

*...pero me lo dijo de una manera así espontánea rápida que este que dije queobole, que le arranquen, le digo “no pues este vámonos” me enojé.*

*...hijole que me enojo y que le digo “sabes que vámonos” y ya nos salimos.*

*...Hijole me dio un coraje, que todo el tiempo estuvo aquí cerca y cuando ya me tocó entrar se fue para allá, ya que me enojo y le digo “vámonos a la chin..” y ya agarro a la niña y me la echo aquí a la espalda*

---

<sup>233</sup> “Yo era feliz gorda”

<sup>234</sup> “Me siento artista”

<sup>235</sup> “Soy una persona muy activa”

<sup>236</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”

<sup>237</sup> “Fui muy humillada”. Cabe señalar que la entrevistada al referirse a su infancia y adolescencia, lo hace demostrando miedo, angustia y tristeza que fueron vividos durante varios años, provocados por la relación con su padres. Algunos ejemplos se demuestran en citas anteriores.

*...Y así era siempre, siempre era la misma canción. ya las ultimas veces le decía “ me paré, estas viendo lo pendeja que eres para caminar y te paras, y no se como es posible” Nombre las últimas veces eran pleitos para salir ahorita ya tenemos rato que no salimos juntos, y si salimos, salimos con todos los escuincles y son ellos los que se encargan de llevar a la mamá, claro yo pago ellos nada más la hacen caminar.*<sup>238</sup>



*nada más tristeza y preguntarse “¿por que a mi?, ¿por que a mi?”*

*Obviamente cuando se fueron mis hijos si me puse triste...*

*...pues yo nada más me siento triste cuando no veo a mi hija, por que hay gente que yo creo que no ha podido hacer su vida solo. Yo si he respetado mi rol... para mi triste sería que mi hija no tuviera donde pasársela, pero normalmente si ella tiene a donde ir, no pues a mi me da igual, yo soy feliz estando en mi casa y no salir a ningún lado, pongo la televisión, pongo la computadora y soy feliz. A veces no salgo para nada, no me afecta en lo mas mínimo vivir solo, me afecta ver que mi hija no tenga donde ir o tenga problemas, eso si me afecta.*

*No tendría yo definición de que es la vida. Vi la vida diferente cuando nació mi hija*

*G: ¿Pero para usted?*

*E: Pero en si que es la vida. Pues para mi la vida había sido un desperdicio por que si no terminé de estudiar considero que soy un desperdicio. Lo que mas ha valido para mi es haber tenido a mi hija. Si por que no me había puesto a pensar, como no soy muy filosofo no.*

*G: ¿Y su vida de usted?*

*E: Mi vida yo pienso que soy muy aburrido...*<sup>239</sup>



*yo era muy corajuda...*

*con mucho coraje... y así es mi carácter malo o bueno pero yo me siento satisfecha*

*mi carácter era muy fuerte, yo me he dejado que me manipulen en el tema de la sexualidad siento que he sido complaciente y ahí salía mi carácter si yo le digo quieres papaya él quiere sandía si le digo quieres café el quiere te... si yo hacía carne en chile verde él me decía la quiero en jitomate...*<sup>240</sup>



---

<sup>238</sup> “Si, efectivamente orgulloso de cómo viví”

<sup>239</sup> “Soy muy aburrido”

<sup>240</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

*mas que nada tenia miedo. Por mi papá tenia yo mucho miedo...*

*Se me iba en llorar muy, muy sensible que estaba yo por ejemplo mi hija no vivía ahí la que tiene el bebe vivía en la noria entonces venia de visita y cuando ya se iba empezaba a llorar y yo no entendía porque lloraba ella se iba y no entendía que tenia su casa y tenia que irse y en esa ocasión que tenia la depresión empezaba a llorar porque ya se iba me agarraba como soledad como si soledad sobre todo soledad porque ya se iba no se y empezaba a llorar y después me empezaba a dar miedo, miedo no sabia yo a que...*

*...siento así como miedo como angustia ya me empezó a ver me llevo a caminar caminar me estaba haciendo piojo como ahorita en la noche tienes que relajarte mami pero ni con una relajación ni así he vente vamos a caminar ya con la caminada así se me quito así haber platicame que sientes todo y ya le estuve platicando y todo caminando, caminando...*

*Mas cuando me pegaba yo creo que si el coraje, el miedo si, si me daba coraje...*

*...no es rencor yo creo que me duele me da tristeza nada mas... pues también lloro entonces es pues tristeza<sup>241</sup>*



*...aventar las cosas, por mi carácter, porque yo enojado no medía, no medía, no medía, aventaba lo que me encontraba, porque yo sentía que las cosas no debían ser así*

*te digo a mi me daba por aventar las cosas, por mi carácter, porque siempre tuve carácter... a pesar de que la gente me dice que soy muy débil, no porque yo molesto no mido las consecuencias a nada a nada pase lo que pase a lo mejor es el momento, el arranque no lo sé pero no pienso ya que hice las cosas reacciono y después me arrepiento, pero eso lo traigo arraigado de niño*

*siempre he sido muy enojón, siempre he sido muy enojón, siempre me ha gustado que las cosas se lleven a al perfección he llegado a como te diré a exagerar de esa perfección y por ejemplo me gusta que si hoy me voy a poner un pantalón tiene que estar bien planchado una camisa tiene que estar bien, si yo le veo una arruga no me la pongo... eh, todo ese tipo de cosas.*

*yo a veces exagero hasta en mi mismo, mi trabajo tiene que ser perfecto yo mismo a mi persona me exijo mucho, me exijo, porque te vuelvo a repetir, siento que las enseñanzas de niño me hicieron eso, tenía yo que buscar la manera de que fuera la línea, la línea ¿no? y que ahora he caído en la exageración con mis propios hijos, cosa que les molesta, pero siento que es por su bien...*

*hoy como adulto si paso de 10 horas de trabajo, porque ahora trabajo 8 horas trabajo a 10, me puedo pasar 6 horas enojado, pero porque así lo requiere mi propio trabajo, la exageración... como te diré de acuerdo al puesto actual que tengo pues no puedo ser débil,*

---

<sup>241</sup> “Me gusta reír mucho”. En este caso, la señora ha vivido tres emociones dominantes en su vida: en su familia de origen miedo, con su esposo y en su vida actual ira (contendida o guardada) y tristeza.

*no puedo ser accesible a algunas cosas, porque así me lo exige mi misma profesión, mis responsabilidades con la empresa donde trabajo pues son esas ¿no? y te vuelvo a repetir, en ocasiones te digo son 6 horas de enojo y una cara de enojado pero no lo soy así, sino que tengo que aparentarlo también como adulto, en ocasiones también con mi familia pues si me molesta mucho, porque yo lo que busco de ellos es que, pues que entiendan que vamos para arriba, que mi pareja no le gusta muchas veces que yo le grite, pero es que a veces me desespera porque yo quisiera que las cosas cambiaran yo quisiera que ella pensara que si yo le digo esto es porque no quiero que le pase eso han sido errores como adulto.*<sup>242</sup>



*yo he cambiado muchísimo yo era un poco mas no, no mucho pero yo era mas explosivo y mas siempre habré tenido la etiqueta de ser introvertido no muy sociable no muy sociable eso que te digo que me gusta tocar la guitarra que la he tocado como que me ha servido un poco para, para animarme pues para yo tratar de incorporarme mas a mi medio no me cuesta mucho todavía me cuesta mucho entablar una comunicación un intervenir... yo he tratado de, de contar hasta diez para antes de explotar analizo las cosas y las expreso a mi manera sin que suene muy débiles pues de obtener las cosas como las necesito*

*A mi me considera la gente tengo una cara de gente enojona pero que, que, que no se expresa que no dice porque esta enojado  
no identifico el sentimiento con el que yo me expreso no lo puedo identificar me ven cara de sargento mal pagado.*

*...Angustioso angustiado no, no pude manejar yo no estaba acostumbrado a eso se dieron las cosas...*<sup>243</sup>



*me ponía de malas por que no hacían bien las señoras el trabajo...*

*ya después en lugar de quererlo lo odiaba, así con un...no se, un odio malo.*

*g. ¿le deseaba mal?*

*e. sí, ahorita ya no.*

*g. ¿durante cuanto tiempo lo odió?*

*e. desde que supe que estaba enferma, yo le echaba la culpa a él, que fue tantito, por que me hacía enojar mucho, me quedaba trabada de coraje, a la hora que el quería se levantaba y nos pegaba, o a la hora que el llegara borracho, me levantaba a hacerle de cenar, eran las 3, 4 de la madrugada, llegaba y dame de comer, y si no le gustaba la comida me la aventaba y decía que uno era mala mujer, si era mala para que vivía conmigo, me hubiera dejado con mis hijas, yo nunca le rogué que se quedara...*

---

<sup>242</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>243</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

*llorando, era la única manera, o muchas veces desquitándome con mis hijas, por que hubo veces que si les pegué a ellas.*

*g. ¿les pegó?*

*e si, con ellas me desquitaba, con la que él mas quería, o con la que el no quería que le pegara...*

*g. ¿considera que todavía le tiene un poco de coraje o rencor a su esposo?*

*e. si.*<sup>244</sup>



h. Órgano dominante

De acuerdo a la anterior categoría y a cada una de las entrevistas, la persona deja ver en su discurso su emoción dominante a lo largo de su vida y tomando en cuenta la Teoría de los cinco elementos, su órgano dominante.



Ira, por lo que su órgano dominante es **hígado**.<sup>245</sup>



Ira, por lo que su órgano dominante es **hígado**.<sup>246</sup>



Ira, por lo que su órgano dominante es **hígado**.<sup>247</sup>



Ira y melancolía, por lo que sus órganos dominantes son el **hígado** y el **pulmón**.<sup>248</sup>



Miedo y angustia vividos en la infancia y adolescencia, los órganos dominantes son el **riñón** y el **estómago**. La melancolía fue otra emoción dominante en su vida por un tiempo, esto fue cuando ya estaba casada y le dio cataratas. El órgano dominante es el **pulmón**.<sup>249</sup>



Ira, por lo que su órgano dominante es **hígado**.<sup>250</sup>



Tristeza, por lo que su órgano dominante es el **pulmón**.<sup>251</sup>

---

<sup>244</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”

<sup>245</sup> “Yo era feliz gorda”

<sup>246</sup> “Me siento artista”

<sup>247</sup> “Soy una persona muy activa”

<sup>248</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada”

<sup>249</sup> “Fui muy humillada”

<sup>250</sup> “Si, efectivamente orgulloso de cómo viví”

<sup>251</sup> “Soy muy aburrido”



La ira vivida y no expresada a lo largo de su vida, por lo que su órgano dominante es el **hígado**. La tristeza también ha estado presente gran parte de su vida, sobre todo por diversas muertes de familiares, así que el **pulmón** es un órgano dominante en ella.<sup>252</sup>



El miedo vivido en su familia de origen, correspondiente a **riñón**; ira por la relación con su esposo, su órgano el **hígado** y la tristeza, su órgano **pulmón**.<sup>253</sup>



La ira vivida desde su infancia hasta ahora como adulto, por lo tanto su órgano dominante es **hígado**.<sup>254</sup>



Ira desde pequeña hasta hace un año, por lo tanto su órgano dominante es el **hígado**. Por otro lado la emoción que desató la diabetes fue la angustia vivida durante varios sucesos, por lo cual en esa etapa el órgano dominante fue el **estómago**.<sup>255</sup>



Al aguantarse sus corajes y en momentos tener explosiones de ira, su órgano dominante es **hígado**. Sin embargo es importante mencionar que por su trabajo y por la situación la cual le provocó la enfermedad en la cual vivió mucha angustia, su órgano dominante por un tiempo fue el **estómago**. Cuando dejó de trabajar y tuvo depresión su órgano dominante fue el **pulmón**.<sup>256</sup>



Desde pequeña hacía corajes por su mamá y su hermana, ya de grande con su esposo su ira continúa. Por lo tanto su órgano dominante es el **hígado**.<sup>257</sup>



i. La emoción que desató la diabetes

Es decir la emoción que vivió la persona y la cual desató la diabetes. En general por una impresión, emoción o vivencia muy fuerte, relacionadas a la ira, la tristeza, el miedo y la ansiedad.

---

<sup>252</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

<sup>253</sup> “Me gusta reír mucho”

<sup>254</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>255</sup> “Yo soy 100% feminista”

<sup>256</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

<sup>257</sup> “Fea, negra y de trenzas, ¡no!”

Cada persona vivió de manera distinta el momento en el cual se desencadenó la diabetes en su cuerpo. Pudo haber sido un coraje o un susto, como a continuación ejemplifico en la historia y en los extractos, no obstante algunas características son compartidas. Puede notar, lector o lectora, y comparar claramente cómo se parecen las historias, cómo en la gran mayoría aparecen las categorías que he descrito y ejemplificado.

#### Entrevistada 4. *“Yo siempre fui la más chiqueada”*

Nace por parto normal, hace 55 años en Monterrey, Nuevo León. Su mamá trabajaba en el Seguro Social y su papá falleció en un accidente antes de que ella naciera. Por este motivo, después de haber tenido a su bebé, su mamá decidió regresar a la Ciudad de México, con su familia nuclear. Ya estando en la ciudad tuvo que quedar al cuidado de su abuela materna la mayor parte del tiempo, ya que su mamá tenía que trabajar. En la casa de sus abuelos, convivía diariamente con una tía, dos primos, su abuelo y por supuesto con su cuidadora: su abuelita. Quien consentía todos sus caprichos, si la niña quería comer algo especial o hacer algo diferente, su abuela se lo hacía o concedía. Tuvo una infancia feliz, podía hacer lo que ella quería, podía salir a jugar con sus amiguitas, saltar en las camas, jugar en su casa a lo que fuera, salir con sus primos a jugar fútbol o en la bicicleta. Fue una niña que recibió atención, cuidados y cariño por parte de sus familiares, especialmente de su abuelita. Se llevaba muy bien con todos y cuando se portaba mal, su abuelita le decía: *“ve con tu papá (su abuelo) y dile que te de un te de antoñaca”* ya estando con su abuelito, éste le decía: *“¿y ahora que hiciste? ¿te portaste mal?”* y le daba un dulce y le pedía que le ayudara a limpiar sus materiales, mientras le decía que tenía que ser acomedida con su abuelita, que tenía que ayudarle a limpiar y a hacer la comida.

Su alimentación fue muy diversa, comía de todo: carne, verduras, frutas, dulces hechos en casa, sopas, semillas, tortillas, pan, etc., a pesar de que le gustaba comer de todo, lo que más le gustaban eran los dulces.

Fue muy enfermiza de las anginas desde pequeña, además le sangraba la nariz y le daba temperatura muy seguido. Así se encontrara en la escuela, sabía lo que tenía que hacer: se ponía un tapón de algodón en la nariz y un papel mojado en la frente. A los 10 años, comenzó a menstruar y desde que empezó su ciclo fue irregular, además padeció de cólicos. Se trataba con té de orégano y una copita de anís. Su mamá discretamente procuraba estar al tanto de ella y le preguntaba cómo se sentía, le preparaba sus “toallas sanitarias”, le decía que anotara en su calendario los días de su menstruación, etc.

Durante su edad escolar, en la primaria y secundaria asistió a escuelas particulares, todas cerca de su domicilio ubicado al norte de la ciudad, muy cerca de la Basílica de Guadalupe. Tuvo varias amigas con las que se llevaba muy bien. Posteriormente decidió estudiar la prepa y estudió en la número 1. A veces le daba pena entrar a su escuela y pasar por los pasillos, ya que había muchos muchachos y se preguntaba “*¡ay Dios mío, que me va a pasar!*”. Sin embargo, conoció a un joven mayor que ella y comenzó a andar con él. Su relación de novios duró 3 años y decidieron casarse terminando la preparatoria. Se casaron por el civil y la iglesia cuando ella tenía 19 años. Enseguida se embarazó, no obstante siguió con sus estudios y entró a la carrera de medicina en Ciudad Universitaria. Teniendo algunos meses de embarazo, durante una clase, un maestro la citó de ejemplo y ella se sintió tal mal y con tanta pena que decidió salirse por un tiempo de la carrera, hasta que naciera su bebé. Plan que no pudo culminar, ya que siguió teniendo hijos y se fue a vivir a Guadalajara 11 años. Tuvo 2 hijas y 3 hijos. Su primer embarazo fue de alto riesgo, le dieron temperaturas muy fuertes, le dio un soplo en el corazón y estuvo enferma de los riñones. De ahí en fuera sus siguientes embarazos fueron normales.

Ella era muy enojona, se molestaba con sus hijos porque eran traviesos, los regañaba y les pegaba cuando eran pequeños. Cuando se sentía mal o estaba “de malas”, mandaba a todos a sus cuartos o a bañar, para que la dejaran en paz. Con

su esposo se llevaba bien, pero también con él se enojaba, ya que a su marido le gustaba salir con sus amigos y prefería dejarla a ella plantada que a ellos. Y eso ¡cómo la hacía enojar!

Regularmente todas las decisiones de su familia las tomaba ella, a donde ir, qué comer, qué hacer, etc.

Hace 17 años comenzó con los síntomas clásicos de la diabetes: tenía mucha sed. **Su suegro falleció y en el velorio comenzó a sentirse mal.** Se fue a hacer unos estudios y resultó positiva. Le recetaron gibenclamida, sin embargo durante 13 años no se sintió mal, ni tuvo la necesidad de regresar al médico. Hasta que comenzó a tener molestias en su vientre. Fue al médico y le dijeron que tenían que operarla de urgencia, así que le extirparon los ovarios. Más tarde confirmaría que la urgencia del médico que la operó, era la necesidad de cobrar la cirugía. Desafortunadamente después de la operación innecesaria, ella quedó muy mal, fue a partir de ese momento que inició su calvario. Su herida, no sanaba y la internaron. Estuvo en el hospital 9 meses, ya que no podía cicatrizar, le realizaron varias cirugías para reconstruirla, porque sus intestinos se le desacomodaron y salieron. Quedó físicamente dañada y muy sensible del estómago y su digestión en general, además de los síntomas de la diabetes que se comenzaron a pronunciar. Perdió la vista casi en un 80%, se volvió muy débil, a veces no puede sostenerse sola, le tiemblan las piernas y le faltan las fuerzas. Cambió su vida sexual, por sus molestias que no le permiten tener relaciones sexuales. No puede comer casi nada, porque inmediatamente necesita ir al baño. Mientras estuvo internada, los niveles de azúcar en sangre se le comenzaron a incrementar y le dieron insulina, posteriormente le cambiaron a tulencina. Estando en el hospital, se deprimió mucho, a pesar de que su familia la iba a visitar diario y que tenía enfermeras y algunos médicos que la consentían y atendían bien.

Desde que salió del hospital ha estado realizando trabajos aquí y allá: en una escuela como maestra, en su casa haciendo bordados y algunas labores manuales. Sin embargo, su vida después de haber estado hospitalizada, es otra. Su estado de salud sólo le permite hacer labores sencillas.

A parte de esta situación, hace 2 años su hijo mayor fue asesinado y fue otro golpe mayor para ella y su familia. Además del dolor por la pérdida de su primogénito, tuvo que vivir más de un año en investigaciones, entrevistas, juicios, críticas; ya que a su hijo después de muerto lo acusaron como delincuente.

Estas situaciones vividas por ella, en las cuales experimentó ira, miedo, tristeza, impotencia y ansiedad de manera exacerbada, hoy en día la mantienen continuamente deprimida. Ella no suele expresar sus emociones, prefiere guardarse lo que verdaderamente siente. Si alguien la visita y le pregunta cómo está, dice que bien y trata de estar alegre y atender a sus invitados.

Desde que sus hijos son adultos y sobre todo después de sus constantes problemas de salud y de la muerte de su hijo mayor, su familia se ha vuelto más unida. Conviven muy seguido y tratan de mantenerla contenta y distraída. Su esposo la consiente, le hace mimos y está atento de los dolores y molestias de su esposa.

Ella no lo menciona, pero sus actitudes y su cuerpo demuestran de manera muy clara que vive constantemente triste.



*Mira a mi se me vino un problema muy fuerte con mi hermano, tuvimos un disgusto muy fuerte por un negocio, hay un dicho que dice que las medias son para las piernas y no para los negocios. Y yo tuve la mala suerte y mal pensamiento y mal hecho de haberme asociado con mi hermano y mi cuñada, habiendo más ella que el provocando un disgusto fuerte en el negocio, y de socia me querían bajar a ser vil gata, eso me provoca un problema muy fuerte y me viene o sea me disguste, por que entonces me quedaba yo en la ruina económicamente, puesto lo que yo tenía yo lo había invertido, puesto que era un futuro*

*para mi familia, para mis hijos, para mi madre, por que mi madre vivía con nosotros, o nosotros vivíamos con ella como queramos verle, entonces viene el disgusto, y nos disgustamos mi hermano y yo que jamás nos habíamos separado que éramos uña y mugre, mugre de la que no se saca, y mi cuñada logro separarnos, y esto provoca en mí que me viniera un principio de infarto, en es momento me volví diabética, por que me quede 3 meses ciega, solo veía sombras, no veía otra cosa mas que el bulto pasar, pero pues el doctor se apego mas a lo que era el corazón, trataron de sacar de aquello del corazón y no se dieron cuenta de que me volví diabética.<sup>258</sup>*



*Sucedió esto del secuestro, nos trajeron paseando como tres horas, a fin de cuentas se compadecieron, al ver que a mi ya me habían roto el hombro, que no podían sacarnos nada, por que yo no les iba a decir donde estaba mi casa, mi, mi amiga tampoco les dijo, nosotros nos aferramos en que somos nosotras y háganle como quieran y llegó un momento en el que se cansaron yo creo y gracias a Dios que parece que les dijo ya déjenlas en paz, nos preguntaron si teníamos algún servicio medico, mi amiga le dijo que si, el IMSS, nos dijo, las vamos a dejar cerca de un hospital para que la atiendan nos bajaron a dos calles del hospital, y ahí nos fueron a dejar, así que comenzó la crisis, estaba yo en el hospital, me estaba atendiendo un médico y el ortopedista que me estaba revisando mi hombro, cuando yo me empecé a sentir muy mal, no tuve tiempo ni de sentir miedo, ni de preocuparme, simplemente yo sabia que me estaba atendiendo un médico, que estaba en el hospital y que todo tiene solución en esta vida, comencé a sentir un sudor frío, frío que temblaba, al verme el ortopedista, me tocó y estaba helada y empecé a sudar frío, me preguntó si me estaba viendo algún especialista, le dije que si, el endocrinólogo, lo llamaron, ahí si fue la única vez que me dieron medicamento, no sé que me haya inyectado, me empecé a desvanecer, el calor de cuerpo comenzó a volver poco a poco, esa ha sido la única crisis que he sufrido.<sup>259</sup>*



*yo tenia un lunar... en el párpado, como el lunar crea vello, el vello me rayaba el ojo, entonces el doctor me decía...quiero que se quite ese lunar... ay doctor me da miedo que vaya a ser cáncer...le estoy diciendo que se lo voy a quitar, no es cáncer por eso le estoy diciendo, fíjate me quitaron ese lunar.... fui a acompañar a mi esposo a que le hicieran una endoscopia, y a él le dicen que tiene cáncer, entonces imagínate la impresión de la noticia, me lo traje lastimado, y todavía fui a quitarme ese lunar, la tensión nerviosa a la que me sometí fue muy fuerte y ya fue cuando el falleció, él se interno el 16 de diciembre y falleció el 24 de diciembre, la mera noche buena, entonces todo eso se me juntó, el miedo de ir a la operación, ya no me acordaba cuando estuve en el quirófano de lo de la apéndice, entonces me dio mucho miedo, ahí fue una cosa muy fuerte, todo se me junto, yo creo que esos nervios son una cosa muy fuerte y de ahí se me desarrollo la diabetes, pienso que fue eso<sup>260</sup>.*

---

<sup>258</sup> “Yo era feliz gorda”

<sup>259</sup> “Me siento artista”

<sup>260</sup> “Soy una persona muy activa”



*...si me afectó mucho el saber que yo tenía cataratas ¿no? tan joven y pero te digo no me decían que era de lo de la diabetes que lo había provocado... yo pienso que, que ya tiempo atrás ya se venía afectando la vista nomás que no se, los resultados no salía que yo tuviera yo todavía la enfermedad.<sup>261</sup>*



*¿Quién fue el pendejo?” “fue el González” “pinche González, como eres hijo de tu pendeja madre” y pues yo me la creí y me espanté.<sup>262</sup>*



*En el trabajo ya estaba jubilado y con mis hijos, seguían los problemas; en el sentimental, si estaba un poco bajo por que conocí a otra persona y en ese tiempo, terminó la relación, no fue por los hijos, si no fue por otra causa, entonces en ese tiempo, si andaba un poco bajo en cuanto a lo emocional.<sup>263</sup>*



*porque mi hermana murió de cáncer, pues le digo mi carácter a sido muy fuerte... primero murió mi hijo Pedrito luego a mi hermano le pasó un accidente, luego falleció mi mamá, luego mi hermano el mayor, a él de dio diabetes le cortaron sus 2 piernas luego murió mi sobrino, luego murió mi primo, luego murió mi papá, luego mi tío, luego mi hermano fueron como 13 en un año...<sup>264</sup>*



*...usted sabe que después resultan cuando uno ha hecho muchos corajes yo creo que viene hasta resultar después.<sup>265</sup>*



*y eso fue porque tuve un problema muy... hice un coraje...<sup>266</sup>*



*Un domingo salí a comprar mis bisteces, pasó una combi y aventó algo, cuando me di cuenta que era una persona, era una señora, estaba destrozada, la habían atropellado pero estaba conciente, todavía alcanzar a ver la parte de atrás del pesero no vi placas ni nada,*

---

<sup>261</sup> “Fui muy humillada” En este caso la emoción que provocó la diabetes fue la tristeza vivida en esa etapa de su vida.

<sup>262</sup> “Si, efectivamente orgulloso de cómo viví”

<sup>263</sup> “Soy muy aburrido”. En este caso la emoción que desató la diabetes fue la tristeza.

<sup>264</sup> “Yo me he dejado que me manipulen”

<sup>265</sup> “Me gusta reír mucho”. Sin embargo, también debe considerarse la tristeza, ya que fue vivida durante una parte de su vida.

<sup>266</sup> “Será que yo veo la vida de otra forma”

*tengo por costumbre no mover al herido para no lastimar, uno no sabe de donde puede estar lastimado, siempre procuro preguntar de ¿de donde es?, ¿Quién es?... la señora se quejaba mucho, estaba conciente, pero decía ayúdenme, no la podíamos mover por que tenia destrozada una pierna, un brazo, todo lo normal que tu vez, estaba hecha un destrozada, luego con el golpe se le contrajeron las venas, la estuvieron picando, le buscaron en los brazos y por acá, yo me empecé a alterar por que vi que empezó a sangrar de la nariz y de la boca, estaba boca abajo, pero yo cuando la deje no tenia sangre, es mas no se le veía sangre, y cuando ya empezaron a poner le el suero y eso, yo la vi que empezó a sangrar... Estuvimos ahí in buen rato, llego la ambulancia...*

*Después de este evento todavía no me detectaban que era diabética, salgo a la tienda, entro, pido mis cosas, y empiezo a oír y salgo hecha la raya, estaba una pareja, y la señora detenía al señor contra la pared y pidiendo auxilio, se estaba infartando el señor, estaba blanco, y pues igual el mismo procedimiento... cuando llegamos ya habían sacado a un medico de un consultorio, ahí estaba el pinché viejo apretándole el tórax, yo veía que el otro nomás brincaba, ya el señor se le veían sus ojos sin vida, lechosos, nunca lo había yo visto, paso eso como 8 meses antes de que me diagnosticaran el mal.<sup>267</sup>*



*G. ...usted me comenta que a partir de ahí fue que se detonó la enfermedad*

*E. Si pues hubo problemas con ella*

*G. ¿Usted este...?*

*E. Yo tuve que ver con otra persona si y eso y esas cuestiones duales como que no estás acostumbrado a manejarlas y como que no quedas bien en un lado no quedas bien en otro y eso te provoca problemas no se si quieras mas datos...*

*G. En ese tiempo este durante ese tiempo antes de que fueran de viaje y usted se enteró ¿cómo se sentía anémicamente?*

*E: Angustioso angustiado no, no pude manejar yo no estaba acostumbrado a eso se dieron las cosas y no es justificación pero no estaba yo acostumbrado a eso entonces este estaba yo con el Jesús en la boca y eso me provoco mucho problema eso fue lo que me lo detonó... eso fue lo que me detonó que no lo pude manejar yo creo que nadie lo debe saber manejar eso no...<sup>268</sup>*



*yo me acuerdo que cuando me enfermé de la diabetes, como siempre nos pegaba, bueno más a mi por que yo defendía a mis hijas, por que le pegaba a ellas, me acuerdo que estábamos en el patio de la casa, decía... esas niñas que se pongan a limpiar los libros... no por que están haciendo tarea...no que quien sabe que, y me pegó, con un...tenia trofeos por que el fue boxeador, me pegó con uno...<sup>269</sup>*



---

<sup>267</sup> “Yo soy 100% feminista”

<sup>268</sup> “Me cuesta mucho trabajo expresarme”

<sup>269</sup> “Fea, negra y con trenzas, ¡no!”

#### 4.3.4 Tabla General de Resultados

Enseguida se muestra la tabla general de resultados, donde se encuentran los datos que se rescatan de cada una de las entrevistas en términos muy generales. En ella se pueden observar las coincidencias de cada historia de vida.

Es importante aclarar que dentro de la tabla se incluyen datos que no están considerados en las categorías, entre ellos el sexo, la edad y los lugares de vivienda en la infancia y en la actualidad de las personas entrevistadas.

#### 4.4 Análisis de resultados (Cuando la palabra se hace carne)

En este apartado se tratará de explicar de manera conjunta, la construcción de la diabetes en el cuerpo de las personas entrevistadas. En el punto anterior se pudo notar que la mayoría de las personas comparten ciertas características en sus historias de vida, como las vivencias en la familia de origen a base de regaños, golpes, humillaciones, demostraciones afectivas prácticamente nulas; enfermedades frecuentes; alimentación deficiente; compartiendo una ubicación geográfica similar; emociones acumuladas a lo largo de sus vidas; personas muy encerradas en sí mismas donde no expresan sus emociones; y teniendo

# Tabla General de Resultados

Edad	9 integrantes: Padre, madre y 7 hijos.	Ciudad de México, San Gregorio.	Casada y tuvo 5 hijos.	Santa José Tlatizaca. Muy cerca del hogar de donde es de origen.	Fue al doctor por una infección en la mandíbula.	7 años	Por los corajes.	Glibenclamida y hace caminata.	Le funciona únicamente llevando una dieta.	Sopa, hígados, gelatina y "Hígados" alimenticios antes de la enfermedad.	De todo un poco, pero que no sea comida de origen de la enfermedad.	No tiene.	No tiene.	Problemas sexuales y depresión.	Católica, creyente y practicante.	Su padre casi no estaba en casa y sus condiciones familiares en su familia de origen existía confianza y con sus hermanos algunos problemas, aunque casi no vivían juntos.	Su esposa la celaba, le pegaba la culpa a ella.	Sus padres la golpeaban.	De pequeña era encerrada con una tía.	No es su caso.	No es su caso.	Hacia su padre siente coraje.	Se guarda las cosas que de que le duelan. Prefiere resolver las cosas ella sola.	Ira
	Tipo de familia de origen y número de integrantes	Condición de donde vivió su familia de origen	Tipo de familia actual y número de integrantes	Lugar de donde es de origen	Diagnóstico y de la enfermedad	Tiempo con la enfermedad	A que atribuye que le dio diabetes	Tratamiento	Resultados	"Hígados" alimenticios antes de la enfermedad	Comidas de origen de la enfermedad	Familiares que la padecen	Sintomatología	Otras enfermedades	Religión	Condición de su familia de origen	Relación de su familia de origen	Relación de su familia de origen	Relación de su familia de origen	Exceso de trabajo en la infancia	Alimentación pobre en la infancia	Emociones que me debaraje, acumulado a lo largo de su vida y han perjudicado su salud	No expresión de emociones de que le duelan. Prefiere resolver las cosas ella sola.	Emoción dominante
51 años	5 integrantes: padre, madre, tres hermanos y la abuela.	En el norte de la ciudad. Sus condiciones económicas eran buenas.	7 integrantes: mamá (ella), esposo, hijo, hija, nieto y yerno.	Ciudad de México, Del. Gustavo A. Madero, en la colonia. Lindavista.	Coraje muy fuerte, provocándole un principio de infarto y ceguera.	14 años	Conjugación entre el coraje y su forma de vida.	Bigliencia, insulina inyectada, acarbose, merfomina y dieta.	Contraproducentes	Diversas dietas para bajar de peso.	A raíz de la enfermedad verduras, fibras, pollo y poca fruta.	Ambos padres y ambos hermanos.	Principio de infarto, le ceguera por tres meses y pérdida de peso	Dismenorrea, le quitaron la matriz, quistes en los ovarios, artritis	Católica. No la practica, pero cree en Dios.	En la familia que formó existe comunicación entre todos.	Por el carácter del padre. Tenía que hacer lo que él quería. La familia y	No es su caso	No es su caso	Comía poco (por las dietas que le daban a la fuerza)	Cuando era niña hacía lo que los demás le decían. Hacia su hermano	Durante su primeros 15 años.	Ira	
39 años	6 integrantes: Padraastro, madre y tres medios hermanos. Fue el primero.	Ciudad de México, en la Del. Miguel Hidalgo, col. Tacuba. Vivía con la abuela materna, en su casa. Su condición económica era media baja.	Casado y tuvo 2 hijos.	En la Del. Gustavo A. Madero, en la col. Campestre Aragón. Vive en el terreno de la casa de su suegra, en una vivienda que construyó en la segunda planta	Fue en el doctor por diabetes y se le diagnosticó.	3 años	Por un coraje	Ovines, vitaminas, insulina, dieta de carbapentina, suxifrida, clorofalidon, praxapatina, pentoxilina, diclofenaco, floxetina, elenalapril, ramitidina, metoprolamida y ácido acetilsalicílico	Le quita los síntomas	Cualquier cosa, comida chatarra y dulces.	Comida normal, pero en cantidades menores, no en excesos	No tiene	Mucha sed, sensación de estar metido en una olla express. Sueño, hormigueo en algunas partes del cuerpo y decaído.	Católico por compromiso social.	Padres alejados de él por el trabajo. Con su abuela y hermanos mantenía una agradable relación.	Se lleva muy bien con su esposa, la ama y la admira. A sus hijos les trata de dar confianza y cariño, se lleva bien con ellos.	Como su familia era extensa y sus condiciones económicas eran precarias, tuvo que trabajar desde niño y no convivía con nadie, ni llevaba una relación afectiva.	Trabajó y estudió. Hubo un tiempo en que solo trabajaba y después él se pagó la escuela. Era muy pesado el trabajo y a veces no dormía por trabajar.	Te, café, pan, sardinas y frijoles.	y cuando tenía resentimiento hacia sus hermanos y sus padres, por haberle dejado la responsabilidad de sus hermanos. Por otro lado, la muerte de su abuela a pesar de haberle dolido mucho nunca lo	No llora a pesar de lo que le suceda, prefiere aguantarse, callar y evadirse de los problemas para no explotar	Ira		
46 años	7 integrantes: Madre y 5 hermanos, ella fue la primera. Su padre estuvo	Ciudad de México, en la Colonia 20 de mayo, en una vecindad. Sus condiciones	5 integrantes: mamá (ella), esposo y tres hijos.	Ciudad de México, Del. Gustavo A. Madero, en la colonia Lindavista, en una casa propia.	Se siente mal y le hacen análisis	3 años	A que hay organismos más débiles y más frágiles que otros.	Diabetes: dieta, ejercicio	Le han ayudado a sus diversas enfermedades	De todo	Fibras, algunas frutas, verduras, poca carne (pollo, pescado y de res) y semillas	Ambos padres	Hipoglucemia	De niña y joven: gripes, infecciones estomacales, hipoglucemia, dismenorrea. De	Católica, va a la iglesia, cree en Dios	En su familia neutral tu una educación muy restrictiva. Tuvo una infancia triste	Está orgullosa de su familia que formó, lleva una buena relación con todos.	Su padre fue golpeador y muy restrictivo. No permitía amistades, se tenía que hacer	Por la relación con su familia tan alejados uno del otro afectivamente.	No es su caso	No es su caso	Manifesta que fuera ella misma y el hecho de que	Retiene y no expresa sus emociones, prefiere guardarlas.	Ira
50 años	5 integrantes: Padre, madre y tres hermanos	Ciudad de México, Del. Gustavo A. Madero, en Ticomán. Vivían en una casa propia. Su condición económica era media.	Casada y tuvo dos hijas.	Ciudad de México, Del. Gustavo A. Madero, Col. Tepeyac Insurgentes. En una vivienda propia.	Por los síntomas visitó varios médicos, ninguno se le diagnosticó. Fue con conocidos de un laboratorio y se hizo el análisis.	5 años	De joven le subió el azúcar en una ocasión. Y por varios eventos ocurridos en un periodo de tiempo.	Le glibenclamida y dieta alternativa toma reiki	El medicamento lo utiliza para controlar y disminuir los niveles de azúcar. Con el reiki sus dolores han desaparecido.	Verduras, huevo, leche y carne.	De todo, lleva una comida típica. Lo único que no toma es leche condensada.	Padre y madre.	Mareos, mucha sed, desesperación, vértigo.	Cree en reiki como su dios.	Sus padres se dejaban querer por ella, aunque sus padres era muy enérgicos.	Tuvo una relación muy difícil con su marido, ya que es alcohólico. Ahora no tiene relación alguna con él, aunque viven juntos. Con sus hijas lleva una adecuada relación.	Los papás eran restrictivo y machista. Su madre la regañaba y ella se sentía humillada.	No es su caso	No es su caso	No es su caso	Manifesta que fuera ella misma y el hecho de que	Ya no llora a pesar de lo que le suceda. Se considera fuerte y aguantadora, por lo mismo no expresa su verdadero sentir.	Durante toda su vida ha dominado la ira. Por su esposo vivió muchos años el miedo. En su vida actual ira (contendida o guardada) y tristeza.	
70 años	11 integrantes: Padre, madre y 9 hermanos. Fue el quinto.	Distrito Federal, en	Tuvo 7 hijos.	En Naucalpan.	Llaga en la mano	14 años	La tensión	Glibenclamida, dieta y	Para ella lo que le ha	Leche, carne.	Controlados, come	Tres hermanas.	Llaga en la mano, que	A los 8 años le	Católica.	En su familia	Se llevaba muy	Padre nada	No es su caso	Dejó 5to de	Basada en sopas.	No es su caso	No es su caso	Ira
61 años	9 integrantes: Padre, madre y 7 hermanos. Fue el quinto.	Ciudad de México, en la colonia 20 de mayo, en una vecindad. Sus condiciones económicas eran bajas.	Casado y tuvo 3 hijos y nieto.	Estado de México, con familia de San Mateo. Casa propia	Por su diabetes y fue a los médicos se hizo análisis.	15 años	Por su diabetes y fue a los médicos se hizo análisis.	Glibenclamida y dieta alternativa toma reiki	El medicamento lo utiliza para controlar y disminuir los niveles de azúcar. Con el reiki sus dolores han desaparecido.	Verduras, sopas, guisados, frijoles, dulces, pollo, conejo, huevo, leche y pan.	De todo, lleva una comida típica. Lo único que no toma es leche condensada.	Padre y cuatro hermanos.	Baja presión, diabetes sed, ginecología, hipoglucemia.	Depresión, hipoglucemia, problemas de la vista.	Católica, cree en Dios	Su padre era muy restrictivo y machista. Su madre la regañaba y ella se sentía humillada.	En su infancia no había una relación afectiva con sus padres. Fue a una escuela-internado militar en la ciudad, lejos de su familia.	No es su caso	No es su caso	No es su caso	Prefiere dar la vuelta a los problemas y no enfrentarlos. Le cuesta trabajo decir lo que realmente siente, a pesar de que en su lenguaje corporal sí lo expresa.	No es su caso	No es su caso	Ira
55 años	2 integrantes: Huérfano de	En la Ciudad de México, Gustavo	Casada y tuvo 5 hijos.	En la Ciudad de México, Gustavo	Se sintió mal y le sugirieron que se	17 años	Por herencia, obesidad, mala	Diabetes: Glibenclamida,	Insatisfactorios.	Huevo, leche, carne, verduras,	Casi no puede comer nada un	Un tío	Mareo, presión en el pecho y sensación de	Problemas con los riñones, soplo en el	Católica, practicante y	Se llevaba bien con su familia.	Su estado emocional	No es su caso	No es su caso	No es su caso	No es su caso	Tristeza, por haber perdido a	No es su caso	Ira y tristeza
53 años	6 integrantes: Padre, madre y 4 hermanos. Fue el primero.	Ciudad de México, en la colonia 20 de mayo, en una vecindad. Sus condiciones económicas eran de nivel medio.	Casada y tuvo 6 hijos.	Estado de México, colonia la Estrella, San Agustín. Renta una vivienda.	Se sintió mal y le sugirieron que se	7 años	Por herencia, obesidad, mala	Diabetes: Glibenclamida, captoprel y naproxen.	Considera que han disminuido las	Grisas, frijoles, tortillas, huevo, sopas, arroz, guisados, frutas, pescado, pollo, garnachas (sopes, quesadillas, etc.). Agua, refresco.	Casi no puede comer nada un	Madre	Dolor en los ojos	Católica, cree en Dios	La relación con su padre era muy cercana y muy agradable; su madre era muy restrictiva y no existía una relación afectiva.	Su madre la maltrataba: la humillaba, le pegaba, le gritaba, la insultaba y era muy posesiva y restrictiva.	La relación con su madre y los sentimientos negativos hacia su hermana, la llevaron a vivir una infancia triste e insatisfactoria.	No es su caso	No es su caso	Hacia su hermana siente resentimientos por ser más bonita que ella. A pesar de que su madre falleció hace años, ella	Adopta un comportamiento de	No es su caso	Ira	
61 años	6 integrantes: Padre, madre, tres hermanas y un hermano. Fue la segunda.	Ciudad de México, en una vecindad (hasta los 10 años). Después en la avenida 201 (rentando) y finalmente en una casa propia. Hasta antes de comprar la casa vivían con condiciones económicas bajas.	Casada y tuvo 4 hijos.	Ciudad de México, en la Del. Benitos Juárez, la colonia Narvarte, en una casa propia.	Su doctor le mandó hacer la curva de intolerancia a la glucosa.	7 años	Por la menopausia y las cataratas le provocaron depresión.	Simetol y dorex. Hace natación.	La combinación de su ejercicio, alimentación y su medicamento le han dado buenos resultados.	Arroz, frijoles, tortillas, pan, café.	Lácteos descremados, cereales (de caja o pan), fruta, verduras, pollo, embutidos, sopas, carne, y pescado. Todo por porciones.	Padre y varios sobrinos.	Mucha tristeza por la salida de cataratas. Temblor y sudor en el cuerpo.	Gripes y enfermedades estomacales, cataratas, depresión y glaucoma.	Católica creyente.	La relación con su padre era muy cercana y muy agradable; su madre era muy restrictiva y no existía una relación afectiva.	Su padre la maltrataba: la humillaba, le pegaba, le gritaba, la insultaba y era muy posesiva y restrictiva.	Por la relación que tuvo con su familia tan distante y los maltratos que recibió a lo largo de su vida.	No es su caso	Caldos de jitomate con garbanzo, hígado, algunas verduras, "pancita", caldos de frijol.	Hacia su padre siente resentimiento por haber perdido a su madre.	Miedo, ansiedad y tristeza.	No es su caso	Ira
60 años	Huérfano a los 4 años de padre, vivió con su madre, sus dos hermanas y dos medios hermanos. Fue el último.	Ciudad de México, Del. Azcapotzalco, vivió en vecindades de la colonia popular, tacuba, Ahuizotla, San Álvaro y Reinosa. Sus condiciones económicas fueron bajas.	Casado y tuvo 4 hijos.	Ciudad de México, en una unidad habitacional de la delegación Azcapotzalco.	Se sintió mal, fue al doctor y le realizaron análisis.	12 o 15 años	Por un susto en el trabajo.	Glibenclamida y captoprel. Realiza un poco de ejercicio. Alternativa: una copa de sus orines al día.	Los orines le han hecho sentirse mejor, sin dejar el medicamento.	Pata, poca carne, café, pan un poco de todo, menos verduras y frutas.	No cambió su dieta.	Padre	Mucha sed y ganas de orinar. Cansancio, sudor en las manos, frente fría, vértigo, sensación de hambre, no control en cabeza y brazos.	Alcoholismo e hipertensión.	Católico por compromiso social, sin embargo creyente.	Recibía malos tratos de su hermano mayor y su tío. Con sus otros hermanos y su madre se llevaba bien.	No tiene confianza, ni alguna expresión afectivo-emocional con su esposa. Con sus hijos sí la tuvo de pequeños, ahora no.	Recibió por parte de un tío golpes, humillaciones y malos tratos.	Vivió prácticamente su infancia solo, no tenía comunicación, ni relaciones afectivas con nadie. Fue niño golpeado, humillado y abandonado. Fue niño de la calle aproximadamente un año	Trabajó en diversos lugares de niño, en la mayoría era tratado con humillaciones y hasta golpes.	Arroz, frijoles, sopa, moronga, tamales, atole, tortas de queso y chile.	No es su caso	No habla con nadie de cómo se encuentra o que siente. La única manera es explotando: regaña a sus hijas, las insulta y les impone lo que se tiene que hacer.	Ira
53 años	12 integrantes: Padre, madre y 10 hermanos. Fue el primero	Ciudad de México, en la colonia Doctores. Rentaban una casa. Sus condiciones económicas eran medias bajas.	Se casó dos veces, tuvo tres hijos. Actualmente vive solo.	Ciudad de México, en la Del. Tlalhuac, en una unidad habitacional.	Le sugirieron que se hiciera análisis por los síntomas que presentaba.	5 años	Por herencia	Bioclorom y oroxadín.	Le ha funcionado.	Pollo	Sopas, arroz, frijoles, garnachas (tortas, tacos, etc.). Comida vendida en la calle.	Padre	Mucha sed, ganas de orinar, vista nublada.	Sobrepeso e hipertensión.	Ateo	Con sus hermanos y madre se llevaba bien, pero con el padre no	No tuvo una adecuada relación con sus parejas e hijos. A la fecha vive solo y ve a su hija menor, con la cual ha establecido una relación de confianza, cariño y respeto.	Su padre lo golpeaba; no jugaba; no podía tener decisión propia.	A pesar de vivir con su familia, ningún miembro se preocupaba por él, no interactuaba afectivamente con alguien.	Trabajó desde niño, después de la escuela le ayudaba, junto con sus hermanos a su papá en el trabajo.	Café, leche, pan, sopas, guisados y arroz.	No es su caso	No expresa lo que siente con nadie.	Tristeza
58 años	12 integrantes: Padre, madre, cinco hermanos y cinco hermanas. Fue la novena.	En un campamento, una zona rodeada de campo. Sus condiciones económicas eran bajas.	Casada y tuvo 9 hijos.	Estado de México, en San Cristobal Ecatepec. En una casa propia.	A raíz de los síntomas, le dijeron que tenía diabetes.	14 años	Por las diversas muertes de familiares en un periodo corto de tiempo y por su carácter "fuerte".	Pancre y medicina naturista.	La medicina naturista es la única que le ha ayudado en su enfermedad.	Huevo, chile, tacos, salsa, sopas y arroz.	Caldo de pollo, verdura al vapor, frijoles, lentejas, pollo y pescado.	Madre, un hermano de su madre y dos hermanos.	Deprimida.	Urticaria, operaciones en la apéndice y la vesícula, hipoglucemia, taquicardias, dolor en piernas y pérdida de peso	Católica, creyente y practicante.	La relación con su familia fue de confianza y se llevaban bien.	La relación con su esposo se basaba en discusiones, enojos y golpes. A pesar de ello, ella lo acepta.	Su hermana y su madre la maltrataban y la golpeaban; su padre y su madre muy restrictivos y enérgicos.	No tuvo decisión propia y por ello se privó de juegos y diversiones.	Tortillas, chile, huevo, tacos, sopas, tortas de queso de puerco y refresco.	Hacia su familia de origen resentimiento. Hacia su marido ira.	Para olvidar como se siente pone música y se evade, a veces se refugia en sus hijos y se controla la depresión con medicamento.	Tristeza	



emociones y órganos dominantes similares (ira-hígado, melancolía-pulmón, ansiedad-estómago, y miedo-riñón) donde curiosamente el órgano y la emoción que no aparece como dominante es el corazón-alegría. Eso nos da un panorama muy general de lo que una persona diabética ha vivido a lo largo de su vida, de sus carencias y sufrimientos, de sus gustos y sus disgustos y de la poca alegría de vivir que siente.

Pero habrá que ir más allá, indagar lo que la palabra, el discurso, las anécdotas, los sentimientos, las lágrimas, los silencios nos dicen. Relacionar cada uno de los puntos mencionados anteriormente (la historia, la medicina occidental, la medicina tradicional china, la familia, la alimentación, las emociones...) entrecruzar historias, entender cual fue el camino y la construcción de la diabetes para que se haya incrustado en el cuerpo de las personas. Así comenzaré hablando acerca de la familia, de ese primer contacto con lo social y de sus grandes e innegables influencias en el cuerpo, para después hablar acerca de lo que hay más allá de lo social y que de igual manera influye en la construcción de la diabetes, como la alimentación, la geografía, etc.

### 3.4.1 Familia y Sociedad

Social y culturalmente cada uno de nosotros ha aprehendido a comer, a vestirse, a ser, a hablar, a pensar, a vivir y hasta sentir y percibir cada una de las cosas que hay en este mundo. Llámese la naturaleza, las enfermedades, las emociones, el cuerpo mismo y al otro. Desde años se nos ha enseñado por ejemplo el ideal de la vida: la felicidad. Para llegar a ella se necesita lograr estudios, trabajo, dinero, una casa, un carro, el matrimonio, una tele, hijos y... más trabajo. Es lo que en los medios podemos ver a diario, en los programas y comerciales televisivos, en los libros, en la música, en las revistas, en sí, en todos los medios sociales. Me explico mejor: se enseña que hay dos tipos de personas las buenas y las malas, donde uno tiene que elegir un camino, ya que no hay términos medios. En las telenovelas se muestra el alumno que es rebelde, duro, hace maldades y su misión es causar problemas únicamente, es él quien trata de ir contra la corriente, quien todo el tiempo está enojado y nunca se da la oportunidad para enamorarse o estar feliz, como su contrario, aquel matado que asiste a clases, saca diez y tiene una linda relación amorosa con una niña

igual de tierna que él. Ninguno de los anteriores descritos cambia de personalidad, es decir, no equilibran su estado emocional, no viven en un día el miedo, la ira, la alegría, la ansiedad, la tristeza, etc., todo el tiempo mantienen una emoción, son 100% estúpidamente felices o 100% ridículamente iracundos. Eso en la realidad, aunque se pretende, no sucede y es absurdo. La gente con tal de mantener su ideal de vida (la felicidad) hacen lo imposible: viven 8, 10, hasta 12 horas o más del día la ansiedad al estar en un trabajo mal remunerado, otros sienten la ira de viajar 2 o 3 horas al día en trasportes públicos o en su caso, vivir el tráfico diario de la ciudad de México, o tal vez el miedo de ser asaltados, secuestrados, violados, humillados, etc., y la tristeza generalizada que deja este ritmo de vida, que no se está a gusto y satisfecho por lo que se hace; así cada uno vive entre estas emociones, vividas fuerte y hasta exageradamente en su interior. Tratando siempre de quedar bien con el que conviene y pintando una linda sonrisa demostrando algo que no es en realidad: aquella buena persona que hace simplemente lo que **debe** de hacer. Sin embargo en nombre de ese ideal, la gente permite y justifica sus prisas, su ansiedad, su estrés, sus miedos, ya que ese, irónicamente, es el camino para llegar a la felicidad. Como no se es permitido demostrar las emociones vividas (como el llorar en los niños pequeños o el expresar lo sentido al ser golpeados por los propios padres) contradiciendo lo que se siente en realidad con lo que se tiene que demostrar afuera, todo ello se va guardando en alguna parte del cuerpo y a la larga se generan enfermedades tan complejas como lo es un cáncer o la propia diabetes; ya que lo que importa no es una adecuada calidad de vida, ni la paz interior, ni el respeto por el otro, ni por sí mismo, lo que importa es llegar a ese ideal enseñado de generación a generación cueste lo que cueste.

De esta manera sentimientos como el amor se idealizan, creyendo que es perfecto y eterno, así se aprueba socialmente que las personas como las entrevistadas, no expresen su malestar y su sentir al haber sido abandonadas afectivamente por sus padres en sus años infantiles y que años más tarde acepten y “olviden” sus disgustos, fingiendo al estar con sus padres otros sentimientos. O bien aquellas personas que se casaron porque *tenían* que casarse, ya que ese era el ideal, y que ahora a pesar de años de maltratos y golpes (en el caso de algunas de las mujeres entrevistadas) mantienen su relación aguantando todo tipo de humillaciones porque ya no les quedó de otra, ya que el matrimonio, la pareja y los hijos

son el camino hacia la felicidad, por ello soportan y aceptan este tipo de relaciones. Lo real es que esas emociones vividas se muestran en su cuerpo a través de su enfermedad.

Por medio de la idea de lo bueno y lo malo, se han justificado grandes e históricas guerras, injusticias, diferencia de clases, el racismo, entre otros, que aún hoy se viven, para ejemplificar cabe mencionar el discurso y los hechos de Bush, presidente de los Estados Unidos, quien ha afirmado que los *oprimidos tienen la gran fortuna de contar con Estados Unidos* y que aparentemente tiene el derecho de definir qué es la "libertad" en el mundo. Además afirma que su país ha sido escogido por Dios en nombre de la libertad para la humanidad <sup>270</sup>. ¿Se puede justificar que este hombre continúe matando gente en oriente solo porque se siente dueño de la verdad y se cree voceador de Dios? si, así es, ya que continúa haciéndolo y nadie se lo impide. Le dejo hasta aquí la reflexión para que usted haga la suya.

Dicho lo anterior se puede afirmar que socialmente se nos enseña que una emoción debe perdurar en la sociedad, en la familia y en cada individuo; así al ver la historia de nuestro país podría decirse que somos una sociedad donde domina la tristeza, específicamente en la Ciudad de México y zona metropolitana. Además de la tristeza, la ansiedad y la ira se encuentran en cada zona; por otro lado se dice que hay familias hígado o pulmón, ya que igualmente en la familia se puede observar que existe una o varias enfermedades que dominan, ¿cuándo no ha escuchado en sus conocidos que toda la familia, desde los bisabuelos hasta los nietos tienen hipertensión o padecimientos del corazón? No nos vayamos lejos, las personas entrevistadas comprueban esto, la mayoría tiene por lo menos un familiar con la misma enfermedad <sup>271</sup>. Por este hecho que se ha generalizado, se afirma que la enfermedad es genética o heredada, sin embargo "curiosamente" uno o dos familiares se salvan de la "maldición familiar". Justamente es ahí donde entra la construcción individual, ya que cada uno tiene la posibilidad de llevar una vida diferente a la instaurada por la sociedad y por la familia. Esas excepciones tendrán lo suyo y tal vez en lugar de ser pulmón son estómago.

---

<sup>270</sup> Datos rescatados del artículo impreso el día 21 de enero del 2005 por David Books corresponsal del periódico "La Jornada". Para ver el artículo completo usted puede entrar a la página del periódico [www.lajornada.unam.mx](http://www.lajornada.unam.mx)

<sup>271</sup> Ver la tabla general de categorías.

De esta manera es que la familia es nuestro primer contacto con el mundo, en ella es donde nos concretamos como sujetos, ya que la familia con sus ritos y sus ejemplos, plasma en los individuos una forma de vida. Al principio todos la aceptamos, así se nos fue enseñada, más adelante si se quiere, cualquiera tendría la opción de cambiar por otra forma de vida. Esto radica en lo que llamamos el libre albedrío. De hecho, cada uno vivimos una etapa en la que cuestionamos lo que nos fue enseñado, depende ya de uno mismo seguir con esa forma de vida, pero estando conscientes de que eso es realmente lo que se quiere ser. O bien, cambiar y seguir por otro camino, sin reprochar nada a lo anterior o tener resentimientos a alguien o a algo, simplemente seguir y ser uno mismo.

Lo anterior es cierto y tal vez debiera ser lo ideal, para no tener problemas o padecimientos posteriores. Pero ¿qué es lo que pasa en la mayoría de las personas? Lo que en realidad sucede es que no se sabe el motivo por el cual se vive, está constantemente en la mente de las personas la divergencia entre “*el deber ser*” y “*el ser*”, se tienen muchos resentimientos hacia la vida, las personas, hacia sí mismo, no se es feliz y satisfecho con lo que se hace, se es y se tiene, ¿por qué?

Parte de esto ya había hablado anteriormente cuando mencionaba acerca del vacío que llega a sentir la gente por diversos acontecimientos en su vida, como el trabajo mal pagado y más que eso, por hacer un trabajo sin satisfacción, ni orgullo y ni mucho menos alegría al realizarlo. Históricamente señalaba que en siglo XIX ya se veía algo similar a nuestros días en la vida de las personas, por la entrada del positivismo como nueva forma de pensamiento y como parte causante de la separación de la familia (empleos, horarios de trabajo, “igualdad” entre hombres y mujeres, guarderías, consumismo, televisión, objetos, juguetes y lugares de moda suplidores del amor paternal, etc.). Dicho pensamiento, instaurado en la llamada ciencia moderna (un ejemplo de ella la medicina), justifica que las relaciones familiares, emocionales y sociales en general, se basen en la competencia y en la no demostración de afectos físicos ni verbales hacia el otro, es decir, la discriminación, la injusticia, el valor por lo material, el exaltar la individualidad y el egocentrismo son los objetivos claves para lograr el desarrollo personal, justificando además la supremacía de unos sobre otros, como el racismo y la diferencia entre pobres y ricos que hoy en día

continua vigente, donde la convivencia, la cooperación y la ayuda para el otro quedan únicamente en los poemas y en imaginarios.

Es por esto, que dentro de la familia las relaciones afectivo-emocionales han ido poco a poco en declive, todo por seguir un modo de vida enseñado por la sociedad y una forma de pensamiento, por llevar a cabo lo que está de moda, por seguir los ritmos de una sociedad competitiva y por no querer quedarse atrás, ¿qué ha pasado con las cálidas reuniones familiares de sobremesa? ¿es realmente verdadera y necesaria la prisa que llevamos por la vida? ¿qué se pretende conseguir al alejarnos cada día de nuestros seres queridos?

Nuestros abuelos y padres al vivir de manera diferente comenzaron a cambiar las relaciones internas y externas de su ser, influyendo a si mismos y a los demás. De esta manera, ellos modificaron sus sueños e ideales comprando lo que les ofrecía la modernidad o si no, como ya no les quedaba de otra, tuvieron que dejarse llevar por ella. Posteriormente al crecer y ver que aquello que les habían ofrecido y prometido nunca fue cumplido, llegan los reclamos, las insatisfacciones, las enfermedades y el creer que su única esperanza son los hijos para querer cumplir a través de ellos sus sueños, por eso también a ellos, a nosotros, nos inculcaron esa idea de ser alguien en la vida, de ser eso que ellos no pudieron ser.

Nuestros padres y abuelos con toda su experiencia no pudieron percibir que fueron engañados, que se dejaron llevar por su ego, creyéndose que lo podían todo ellos y de la manera más fácil y cómoda. Es así como la familia a través de lo social, plasma en la persona los deseos, los sueños, las expectativas y toda una carga cultural que no ha podido ser satisfecha por completo.

Para clarificar un poco mejor este punto explico con un ejemplo: aquel hijo de familia de clase mediera que con sacrificios llega a estudiar una carrera en una escuela particular (en esas que parecen más bien técnicas y que la carrera dura 3 años, con la titulación y posgrado integrados) y que se coloca en un “buen puesto” laboral (de empleado en una empresa y recomendado por un buen amigo de la familia ), que poco a poco junta y se compra un carro (un chevy a 50 pagos mensuales) y que aporta un poco a la familia, es presumido y comparado dentro y fuera de la misma por sus padres: “mira, Pedrito acaba de terminar la carrera, trabaja y ya tiene su carro, nada más le falta casarse y que me de

nietos”, “él sí estudió, lo que yo no pude”, “él no se parece al vecino que es un flojo, que se viste mal y que no hace nada de provecho... además estudia en una pública”.

Este ejemplo un poco chusco, pero que sin embargo es cotidiano, demuestra a lo que se está acostumbrado hoy día, a las cosas que se le dan importancia y las otras muchas que se dejan de fuera (como el mismo Pedro, que quizá él no quiere en realidad eso de su vida, que tal vez él quería ser músico y por presión social y sobre todo familiar estudió aquello que sus padres habían soñado para él) y el gran peso que suele ser a veces la familia, para lograr los sueños de ésta y no de sí mismo.

En el caso de las personas entrevistadas, la mayoría presenta este tipo de cuestionamientos y divergencias en sus historias, existen contradicciones entre lo que una vez quisieron ser y ahora son; tal vez la respuesta se encuentre en la familia y en un segundo plano en la sociedad.

Como se ha mencionado, la familia marca de cierta manera comportamientos, maneras de ser, de vestir, de hablar, de comer, de dormir, de expresar emociones, hasta de padecer las mismas enfermedades. Esto es prácticamente innegable, lo que no lo es, es la elección del sujeto para continuar con dicho linaje, ya que la cadena es la misma, fueron enseñadas las formas de recibir y dar afecto, las maneras de establecer relaciones de poder, manipulación, etc. de generación en generación y así ha llegado hasta nuestros días. El problema reside cuando la familia o la persona no rompe con esa herencia histórica ya instaurada en la memoria corporal del mismo sujeto.<sup>272</sup>

Si no se rompe o se vive de manera diferente, sucede que hay familias en donde los padres al tener un vacío en sus interiores, “educan” a sus hijos por medio de golpes, humillaciones, excesos o deficiencias (alimenticias, afectivas, laborales, o de cualquier índole), etc. familias como las descritas en la mayoría de las personas entrevistadas, que vivieron infancias tristes por no tener una óptima o por lo menos una mejor relación afectivo-emocional con sus padres.

---

<sup>272</sup> De hecho se habla acerca de la psicogenealogía, donde se recuperan los vínculos contextuales y generacionales de la familia. Tomando en cuenta los hechos no resueltos de nuestros antepasados como referentes a nuestro presente de vida y salud. Para mayor información de la psicogenealogía ver: Van Eersel, P. y Maillard, C. (2004) Me pesan mis ancestros. La psicogenealogía hoy. México: CEAPAC.

Para ver físicamente la influencia de la familia que genera en las emociones de los sujetos, cabe mencionar lo que pasa dentro del organismo de las personas diabéticas. El páncreas es el órgano que produce la insulina, regulando así la glucosa en sangre; pero ¿qué pasa cuando la glucosa excede los niveles normales en el cuerpo? Llega un momento en que la insulina no es suficiente para contrarrestar la gran cantidad de glucosa en sangre y ésta sobrepasa los niveles normales, es cuando se considera que la persona es diabética. Para que una persona llegue a estos niveles tuvo que haber vivido todo un proceso desde su infancia hasta el momento en que la diabetes se presentó.

Culturalmente se ha relacionado lo dulce con el amor, no en vano las frases populares de “eres un bombón”, “que dulce eres” o “eres una perita en dulce” hacen mención al amor. Hoy en nuestros días lo podemos ver cuando los padres que llegan en la noche del trabajo generalmente les llevan a sus hijos diversas golosinas y/o regalos para suplir su ausencia en el día. Por su parte los niños abandonados afectivamente, como los niños de guarderías, los huérfanos, los que son golpeados, humillados y rechazados por sus propios padres, etc. es común que coman en demasía dulces para saciar su hambre de amor. El dulce produce satisfacción momentánea, sirve como sedante para el cerebro produciendo un estado de bienestar, de sentirse querido y amado, para olvidar y llenar por un momento esos vacíos que dejan la ausencia de ser amado.

Las personas entrevistadas mencionaron haber vivido tristeza en su infancia, hablan acerca de sus padres como personas distantes que cumplían funciones de manutención únicamente, de padres que se dedicaron casi por completo al trabajo, o si estuvieron ahí simplemente no interactuaban con ellas. La mayoría además, señalan que su sabor preferido a lo largo de su vida (o por lo menos en una parte de ella) ha sido lo dulce, Dethlfsen y Dahlke (2002) afirman que cambiando la palabra *dulce* por la palabra *amor*, se expondría con claridad el problema del diabético. Textualmente mencionan que *detrás del deseo del diabético de saborear cosas dulces y su incapacidad para asimilar el azúcar y almacenarlo en las propias células está el afán no reconocido de la realización amorosa, unido a la incapacidad de aceptar el amor, de abrirse a él*. Esto nos abre diferentes maneras de entender a una persona diabética, por una parte está esa necesidad de recibir amor, pero

como no le fue enseñada por medio del ejemplo, no lo puede dar tampoco, más que en la orina simbolizando el dar amor al otro. Por otro lado, incorpora a su cuerpo dulces y los contiene en su sangre, así contiene por un momento el amor que no tuvo, pero como no lo aprendió a dar, no asimila el azúcar y tiene que expulsarlo finalmente de su ser.

La analogía dulce-amor complementa el entender a aquellos que padecen diabetes de una mejor manera, sin embargo creo que no existen las generalidades pues, como se puede observar<sup>273</sup> no todas las personas entrevistadas gustan de lo dulce, ya que cada persona ha vivido una construcción individual diferente. A pesar de vivir y compartir condiciones sociales, alimenticias, políticas y geográficas similares, cada persona vive y reconstruye su propia realidad a su manera, pudiendo ser o no a partir de los otros.

Además si tomamos en cuenta que los sabores se correlacionan con el estado emocional en el que se encuentra la persona y el órgano afectado, en este caso lo dulce tiene relación con la ansiedad y el estómago-bazo/páncreas (éste último relacionado a la regulación de glucosa), podemos comprender un poco más la vivencia del diabético.

De igual manera del simbolismo entre el amor y lo dulce, también se puede relacionar el sabor dulce con la exaltación social del cerebro, es decir, la sociedad con su ideología racional ha permitido que el cerebro se imponga ante el cuerpo mismo. A él se le da la mayor importancia por sobre cualquier órgano, sin importar que las relaciones cooperativas en el cuerpo se modifiquen. La razón y el intelecto son más valiosos y premiados socialmente de aquello que puede lograrse por medio del cuerpo, las manos, los sentidos y la intuición (ya lo veíamos con el ejemplo de “Pedro”). Por eso el cerebro ya entrado en la dinámica de la competencia y en la idea del ego (primero yo, después yo y al último yo) exige a la persona ciertos privilegios y premios por “trabajar tanto”. Entre dichas concesiones se encuentra la glucosa (y en sí cualquier sabor que produzca endorfinas) para poderse dopar a gusto, sin importar que el páncreas, el estómago, los intestinos, etc. pierdan, por tantos agentes extraños y dañinos, la energía vital para vivir.

---

<sup>273</sup> Ver la tabla general de las categorías.

Estas maneras de relación consigo mismo y con los demás, como puede ahora comprenderse, son enseñadas y podría decirse que hasta heredadas por los propios padres que conscientemente pretenden dar lo mejor a los hijos, pero inconscientemente se involucran, e igualmente se enseñan, cuestiones sociales, ambientales, políticas, económicas y de la salud. Así, lo social, al igual que lo familiar, son huellas que se encarnan en el cuerpo y son difíciles de entender, aceptar y vivir independiente o no de ellas. Por ello se dice que la construcción social y familiar constantemente pesan más que la individual y es ahí cuando el sujeto pierde el equilibrio, no encuentra su verdadera esencia y su espiritualidad es relegada por lo material y el deber ser. Entre esos vacíos, entre ese ir y venir de las emociones que no son expresadas adecuadamente, las enfermedades encuentran camino para instaurarse en el cuerpo de las personas.

#### 4.4.2 Alimentación

Al hablar de lo familiar y lo social necesariamente se tiene que hablar acerca de los hábitos que se involucran e influyen dentro de las dinámicas sociales y por lo tanto en la salud, como la alimentación. Los hábitos alimenticios durante la infancia de la mayoría de las personas entrevistadas fue deficiente, en otras palabras, se basaba únicamente en sopas, frijoles, tortillas, pan, café y de vez en cuando carne (pollo, res o cerdo) y prácticamente nulas verduras y frutas. En primer lugar, estos acontecimientos muestran que las condiciones económicas (primordialmente) y culturales de la familia de origen de cada una de las y los entrevistados, no eran del todo adecuadas. Además que en el orden de importancia de las cosas la alimentación quedaba atrás, sino por lo menos de las últimas, en este sentido las personas entrevistadas muestran no haber tomado en cuenta lo que comían, ya que lo más importante en esos momentos eran diversas actividades como el estudio o el trabajo. Dicho hecho coincide con lo que en el anterior punto mencionaba, acerca de que la gente prefiere tener un estatus mayor, tener una carrera, un carro, etc. que estar bien consigo o con los demás.

(¿Se imagina usted todo lo que tuvo que pasar para que el ser humano haya olvidado la importancia básica de alimentarse adecuadamente? ¿que haya perdido el encanto por la propia vida?)

Igualmente esta forma de ser es influenciada por el momento histórico y político en el que cada una estaba viviendo (por las edades, no hay mucha diferencia), de esta manera la mayoría también demuestra haber sido de bajos recursos que no permitían el alimentarse mejor. Es importante mencionar que por alimentarse mejor se refieren a comer carne, leche y huevos únicamente, a pesar que algunas de ellas han modificado sus hábitos alimenticios donde incluyen las verduras, las frutas y las fibras, y han dejado de comer carne, leche y huevos, precisamente por la afectación a su salud.

Parte también de esta forma de alimentarse tiene que ver la familia, la cual hereda y enseña la manera como debe de alimentarse, los horarios, los sabores, etc. y es a través de ella que también se demuestra el cariño o la agresión hacia cada uno de sus miembros. Dentro de la alimentación se incluyen diversos sentidos, desde quien cocina, cómo se encuentra emocionalmente y que quiere transmitir a través de ella. Por su parte quien la consume tiene que ver en su salud, qué significa para él o ella la comida, si se alimenta contento (a), si sabe para que le sirve y le ayuda eso que está consumiendo, etc. Si la persona que come no sabe porqué lo hace, si nada más lo ve como automático, si está enojada, si pretende resolver un problema al estar comiendo, si piensa en otra cosa y no está disfrutando de su comida... todo ello tiene significados diferentes que por supuesto tienen su influencia en el cuerpo.

La comida tiene su mística, sus ritos, su simbolismos y significados y como parte primordial del ser humano, debe de ser considerada y valorada como tal, darle el lugar y el tiempo que se merece. Nuestro cuerpo necesita de esa energía tomada de la naturaleza por medio de los alimentos para poder andar, sentir, pensar, percibir, intuir y seguir viviendo. Cuando no se le da el debido respeto, el cuerpo lo resiente y llega a enfermarse.

En la actualidad se han perdido los rituales en la preparación de alimentos, ya hablaba en el segundo capítulo acerca de la preparación de alimentos frente al fuego, en familia y su relación con las personas, aunado a los pésimos alimentos y de mala calidad, el estrés cotidiano, dejando la alimentación en el orden de importancia hasta el final, la salud de los ciudadanos desafortunadamente se va mermando.

De esta manera, es como las personas entrevistadas vivieron y sintieron en sus cuerpos y en sus emociones la alimentación, que tuvo sus consecuencias en su salud, en este caso manifestándose la diabetes. Cada una ha vivido de manera diferente, pero coinciden en algunos puntos, en el caso de la alimentación pude encontrar tres tipos de personas.

Por un lado, algunas de las personas entrevistadas después de haber tenido las vivencias y aprendizajes de la enfermedad, han mejorado su alimentación consumiendo más verduras, frutas, cereales naturales, poca carne, entre otros. Gracias a este cambio de alimentación y sobre todo al cambio de actitud hacia la vida, viviendo el presente, perdonando y dejando el pasado atrás, se mantienen con niveles de azúcar “normales”, únicamente se mantienen por la alimentación y llevando un ejercicio moderado, de esta manera dejan de tomar por etapas cualquier tipo de medicamento. Son personas que actualmente se encuentran contentas y satisfechas con lo que hacen, lo que tienen y son optimistas hacia la vida.

No obstante, hay otras personas que llevan una adecuada alimentación que fue modificada a raíz de la diabetes, pero su relación consigo mismo, con los demás y con el mundo, está establecida por reclamos, enojos, envidias, tristezas, emociones guardadas que no permiten que su salud mejore. Algunas hacen y toman de todo, esperando que algo de afuera alivie lo de adentro, sin embargo hay medicamentos y alimentos que no pueden curar al corazón y la memoria corporal del sujeto.

Por otro lado, también en las entrevistas algunas otras personas se mostraron indiferentes hacia la alimentación, que siempre han tenido malos hábitos alimenticios y hasta la fecha aún con la diabetes, siguen consumiendo lo que les plazca, a pesar de que su salud va decayendo día con día, no hacen caso a su cuerpo y a lo que éste realmente necesita. Afortunadamente el cuerpo humano siempre ha buscado la manera, los caminos y canales hacia la vida, pero a veces la persona misma con sus malos hábitos, sus emociones no expresadas, sus rencores, se va destruyendo, uno por uno los órganos van perdiendo su energía vital, hasta que los riñones son dializados y la esperanza de vida es realmente poca. Estas personas entrevistadas su expresión facial se nota cansada, triste y a la vez con el ceño fruncido, son personas que no han perdonado, que se han guardado por años

resentimientos, tristezas, enojos, que se han negado hacia la vida, el amor, la felicidad, que su cuerpo cansado pide alivio y un poco de ayuda.

Las historias de las personas diabéticas hablan por sí solas, ellas son el vivo ejemplo del objetivo de la presente tesis, en ellas se puede ver el camino donde cruzó la enfermedad para hacerse carne, y la alimentación es un factor primordial en dicha construcción.

#### 4.4.3 El desencanto por la vida

Ya la alimentación da pauta a sugerir que las relaciones con los padres no eran del todo adecuadas, ya que por medio de la alimentación también se denota el cariño o el abandono hacia los hijos. Las palabras de la gran mayoría de los y las entrevistadas hablan de la tristeza vivida en la infancia, niños con pocos juegos y diversiones, que algunos tuvieron que trabajar para ganarse el pan en casa, donde sus padres aún presentes eran ausentes en el plano afectivo, que no demostraban su cariño y que además golpeaban y humillaban (entre otras faltas).

Un niño o niña que vivió en esas condiciones difícilmente supera esta etapa de su vida, ¿con quién platica?, ¿con quién se desquita?, ¿cómo demuestra ese enojo en contra de sus padres o la sociedad?, si son estos mismos quien enseñan que a los padres se les debe de querer y respetar, ¿cómo quererlos si ni sus propios padres los respetaban? Dichas vivencias definitivamente han marcado sus vidas hasta ahora, viviendo para los otros, nunca pudiendo ser ellos mismos, nunca expresándose hacia los demás sinceramente, guardándose cada una de las cosas que sentían, que les dolían, que pensaban, que querían, guardándose las lágrimas y las palabras en alguna parte de su ser.

Muchas de los y las entrevistadas al momento de las pláticas contuvieron el llanto, a pesar de que su cara se sonrojaba, sus ojos se humedecieran y su voz se quebraba, ellas y ellos una vez más prefirieron guardar la emoción que afloraba en su ser por haber abierto parte de su memoria corporal.

Al momento que estas personas vivieron una situación fuerte (llámese miedo, angustia, tristeza, enojo, etc.) la cual les provocó la diabetes, ese depositario de todas sus emociones acumuladas a lo largo de su vida explotó.

Es por esto que las personas diabéticas (y en sí, cualquiera que padezca alguna enfermedad) que deseen mejorar su calidad de vida, así como algunas de las personas entrevistadas que modificaron su relación con la vida, deberán enfrentarse con su pasado, perdonar a quien se tenga que perdonar, dejar los resentimientos, la ira, la tristeza, liberarse de ese gran peso, dejarse reencantar por la vida, expresar lo que siente y aceptar el cariño sincero de los otros, comer con alegría, darse su tiempo... y así continuar su vida.

#### 4.4.4 La Naturaleza, los elementos y su relación con el cuerpo

El lugar en donde habitamos, como ya se ha visto, también influye en la salud de los seres. Las personas entrevistadas viven en la ciudad de México o en zonas cercanas a ella, las condiciones geográficas de la ciudad son parte importante en la construcción de su enfermedad, la falta de árboles, la gran cantidad de contaminantes en tierra, aire y agua, el metal en exceso en estos dos últimos, entre otros; fueron y son todavía alicientes para que enfermedades como la diabetes se generen en el cuerpo.

Igualmente la relación que cada individuo lleve con la naturaleza influye en su cuerpo. La piel no es ninguna barrera del exterior hacia el interior y de éste al exterior. Lo que pase en la naturaleza, también sucede en el cuerpo y viceversa, ya que en el cuerpo se encuentran los mismos elementos que existen en la naturaleza y constantemente existe comunicación entre cada cosmos (el micro y el macro). Norma Durán (2004) nos dice que *a cada parte del cuerpo humano corresponde una parte del universo material en un intercambio mutuo*. No por nada el hidrógeno y el carbono, elementos de los cuales están formadas las estrellas, son elementos que dieron origen de la vida en la Tierra, por ello se dice que estamos hechos del *polvo de las estrellas*. Si las personas que han olvidado y hecho a un lado a la naturaleza, se dieran cuenta y se reencantaran y reconciliaran con la vida, dándose cuenta

que somos parte de nuestro mundo y del universo, la vida en este planeta cambiaría por completo, eso puedo asegurarlo.

Aquellos sujetos que no se interesan, es decir, que amen y respeten todo lo que les rodea, tendrá una significación diferente en su interior. Si no cuidan su mundo externo, menos el interno por más que lo intenten. Algunas de las personas entrevistadas mencionaban no tener mucho contacto con la naturaleza, ni interesarles siquiera, esta actitud también tiene sus efectos en la salud.

Me detendré a explicar la importancia de la relación entre los seres y su medio, ya que considero muy relevante el conocer los efectos y las relaciones que existen entre cada uno y sus consecuencias en el cuerpo de las personas.

Primeramente tengo que afirmar que la naturaleza ha sido negada por algunos seres humanos ¿a qué me refiero a ser “negada”? que no es valorada, respetada, ni considerada como parte esencial en la vida de esas personas. Las personas que han talado grandes cantidades de árboles, que han hecho profundas excavaciones, erosiones y explosiones sobre la tierra, el seguir extrayendo el metal en masivas cantidades y el seguir contaminado y desperdiciado el agua. Así como han negado la naturaleza se han negado a ellos mismos, restándonos vida. Sí, porque desafortunadamente aquellas personas que lucran con el medio ambiente, que lo corrompen, que lo violan, sólo por ciertas conveniencias sociales y por lo que se ha denominado mundialmente como “valioso”, no sólo han afectado a sus cuerpos y a sus vidas, sino la de todos los seres que habitamos este planeta (plantas, insectos, humanos, animales, etc.). La finalidad y la justificación ante esta penosa situación es la afanada idea de lograr la modernidad y la terca necesidad de clasificar y controlar todo y a todos. ¿Vale la pena perder los bellos cantos de los pájaros por las mañanas?, ¿vale la pena perder los diversos tonos de verde de los grandes y antaños árboles de la Av. Insurgentes?, ¿vale la pena cambiar los rayos solares con sus diversas tonalidades, los atardeceres, las noches de luna y estrellas, las nubes con sus formas, el azul cielo de la tarde, que aún se pueden disfrutar en la ciudad, por edificios grises “modernos” y altos, o por segundos pisos en el periférico?

Considero de vital importancia hablar acerca de los problemas ambientales que están ocurriendo en estos momentos en el mundo y en especial en este país, de los efectos que han tenido para la salud y la vida, lo hecho por seres humanos cegados por ideas utópicas y específicamente, de la relación de lo anterior con la diabetes.

De esta manera, comienzo por el aire. Respiramos unas 20 mil veces diarias y usamos 10 litros de aire al día; una persona adulta requiere de 14 kilos diarios de aire para vivir, 1.4 de comida y 2 de agua, es decir que para vivir necesitamos más del aire que de otra sustancia, por eso la contaminación es un problema crítico que pone en peligro la vida. Se puede vivir sin comer 5 semanas y 5 días sin agua, pero sin aire no resistimos más de 5 min. El aire desempeña un papel importante sobre los sentidos de la visión, el olfato y el oído (Schifter, 1998), pasa por el sistema respiratorio (desde la nariz hasta los alvéolos), posteriormente el oxígeno liberado viaja por la aorta, quien se encarga de oxigenar a cada uno de los órganos, en otras palabras, del aire se nutre todo nuestro cuerpo y si dicho aire está contaminado puede afectarlo en su totalidad. Es por ello que el aire es considerado en oriente como el *ki*, *la energía de la vida*, que la mantiene y la alimenta. Sin ese *ki* energético no podemos vivir, por ello debemos cuidarlo y respetarlo.

Para hablar del grave problema de la contaminación en aire, del daño y de la relación en la construcción de la diabetes, es necesario mencionar datos y estadísticas acerca del petróleo y sus derivados como el combustible. Ya que es el metal el elemento que se encuentra en mayores cantidades en aire, afectando directamente en la relación emocional de las personas como veremos más adelante.

Datos del año 1996, afirman que México se extraían del subsuelo<sup>274</sup> 1,295 millones de metros cúbicos de petróleo al día, es decir, 2.85 millones de barriles diarios, ya que la demanda así lo requería. Para el 2005 se esperaba que la demanda de gasolina sin plomo<sup>275</sup>

---

<sup>274</sup> Únicamente existen tres lugares donde se extrae todo el petróleo para abastecer al país y a las exportaciones: en la región norte en Poza Rica, Veracruz; en la zona sur, Villa Hermosa, Tabasco y en la región marina en Ciudad el Carmen, Campeche. De la reserva total entre estos tres lugares corresponde a 12,648 millones de barriles, es decir, alcanzaría para abastecer hasta 48 años máximo. Este tema es ampliamente abordado por: Schifter, I. (1998) Usos y abusos de la gasolina. México: Fondo de Cultura Económica.

<sup>275</sup> Es importante mencionar que dicha gasolina sí contiene plomo, solo que en menores cantidades.

al día fuera de más de 600 mil barriles diarios y de gasolina con plomo de menos de 100 mil barriles diarios (Schifter, 1998).

De acuerdo a la agencia de protección ambiental de Estados Unidos, dos de las primeras cinco sustancias más peligrosas por su nivel de toxicidad están asociadas con los carburantes, encontrándose en primer lugar el plomo y posteriormente el benceno (Schifter, 1998).

El plomo proviene de la gasolina, la combustión de carbón, de la minería, la fundición y refinación, la incineración de desechos y los procesos de manufactura. *Nosotros ingerimos pequeñas cantidades de plomo en el aire que respiramos, el alimento que comemos y el agua que bebemos. Debido a que **no se degrada**, el plomo es un **veneno acumulativo**.*<sup>276</sup>

Algunos efectos debidos al plomo son: almacenamiento en las huesos, envenenamiento, retardo en el desarrollo mental, físico y emocional, daños en el cerebro y en el sistema nervioso central, disminución en el coeficiente intelectual, disminución en la absorción de hierro, calcio y en la metabolización de la vitamina D, hipertensión, pérdida parcial del oído, hiperactividad, irritabilidad y problemas de comportamiento. En casos agudos de envenenamiento ha causado cerca de 200 muertes en niños (en Estados Unidos) y los que sobreviven sufren de parálisis, ceguera y retraso mental (Miller, 1992).

El plomo es sólo uno de los metales que se encuentran exacerbados en el planeta, además de él se encuentran algunos metales pesados como el arsénico, el cadmio, el cromo y el níquel asociados a efectos genotóxicos como el cáncer de piel, efectos sobre la reproducción, mutagénicos, sarcomas, cáncer pulmonar, anemia, linfomas entre otros. En términos generales, el metal en grandes cantidades interfiere con la biosíntesis del grupo hemo de las hemoglobinas, ya que compite con el hierro, que es el metal característico del grupo y se incorpora en su lugar (Miller, 1992).

Ahora bien, naturalmente los metales, hallados también en la naturaleza, se encuentran en nuestro cuerpo y tienen funciones que son esenciales para las células, como en las

---

<sup>276</sup> Miller, T. (1992) Ecología y medio ambiente. México: Grupo Editorial Americana. P. 617. Las negritas son mías.

reacciones enzimáticas<sup>277</sup>. Es por ello que puedo afirmar que lo se encuentra afuera, es decir en la naturaleza y el universo, se encuentra igualmente en nuestro cuerpo.

No obstante dichos metales se han incrementado en el organismo, a raíz de llamada modernidad y en pro de la efectividad y rapidez; por ello que el metal sea uno de los elementos que domina sobre los demás, dominando en gran parte de la población citadina la tristeza, emoción correspondiente al metal. Es posible observar en las entrevistas que la tristeza es la emoción dominante en la infancia de las personas entrevistadas. ¿Porqué en la infancia? Tal vez relacionándolo con su forma de vida de pequeñas: sufriendo todo tipo de humillaciones, provocando que su respiración aún fuera más deficiente, ya que al vivir diariamente la ansiedad, el miedo y la ira su respiración fue modificada. Para ejemplificar observe a una persona que presenta alguna de estas emociones, su respiración se agita, es más corta y se omite por breves momentos, por lo tanto es insuficiente.

Al exterior del cuerpo igualmente se encuentra en demasía el metal, tan solo con mirar las estructuras que sostienen los edificios modernos, los muebles, los aparatos, los móviles, entre otras tantas cosas que están hechas de metales fríos que nos alejan del calor y la armonía con los demás.

Al contrario del metal, la tierra, la madera y el agua se encuentran cada vez en menores cantidades. Desafortunadamente casi un 35% de la tierra superficial del planeta se clasifica como desierto árido o semiárido. A costa de un poco de comida para las personas más necesitadas, se realizan prácticas de cultivo destructivas incrementando la tasa de erosión del suelo superficial y de disminución de los nutrientes (Miller, 1992). De igual manera y buscando tierras fértiles para sembrar se destruyen bosques enteros, sumándose la tala inmoderada y no controlada de los árboles. A colación de estos cambios ambientales y la

<sup>277</sup> Metales esenciales y sus funciones en la célula:

Metal	Funciones
Cromo III	Metabolismo de los lípidos y de la glucosa
Cobalto	Forma parte de la vitamina B12
Cobre	Síntesis de hemoglobina. Cofactor para las enzimas
Estroncio	Calcificación de los huesos y dientes.
Hierro	Biosíntesis del grupo hemo
Magnesio	Síntesis de proteínas y de ácidos nucleicos.
Manganeso	Síntesis de ácidos grasos, colesterol y fosforilación
Molibdeno	Cofactor de las encimas que participan en la fijación del nitrógeno atmosférico en las bacterias.
Selenio	Antioxidante para los lípidos
Vanadio	Reduce los niveles de colesterol y fosfolípidos en el hígado
Zinc	Presente en varias enzimas: polimerasas, deshidrogenasas, peptidasas y anhidrasas.

Rodríguez, R. (1998) Las toxinas ambientales y sus efectos genéticos. México: Fondo de Cultura Económica. P. 60

contaminación, el agua se ve modificada existiendo en ella cantidades elevadas de nitratos, fluoruros, hidrocarburos, metales pesados, detergentes y pesticidas (Rodríguez, 1998).

En el caso específico de nuestra ciudad y la ZMCM (Zona metropolitana de la ciudad de México) de acuerdo a un análisis del Centro Interdisciplinario de investigaciones y Estudios de Medio Ambiente y Desarrollo (CIEMAD) del Instituto Politécnico Nacional, se pierden en el valle de México entre mil y dos mil hectáreas de suelo agroecológico. Con ello se perderán las zonas de recarga de los mantos acuíferos subterráneos y se pondrá en riesgo el abastecimiento del líquido a la zona metropolitana. En otro punto se menciona que la superficie real de áreas verdes que tiene el Distrito Federal es de 35%; en contraste con datos oficiales, que indican que se tiene un 59% del territorio como suelo de conservación. Lo más triste de esta situación es que según la investigación en un máximo de 15 años la ZMCM habrá perdido totalmente su capacidad y equilibrio ambiental<sup>278</sup>.

La Tierra, como buena madre<sup>279</sup> nos enseña el camino que debemos de tomar, con su ejemplo nos enseña que debemos de ser pacientes, que todo tiene su tiempo y que debemos respetar ese tiempo. Al caminar por la tierra, usted puede notar una diferencia que al hacerlo por un piso de concreto, la diferencia radica en que en el segundo no tiene si quiera que voltear a verlo, es tan plano, tan lineal, tan simple, que sólo tiene que preocuparse hacia donde va y de la manera cómo llegar más rápido. Ese tipo de piso permite que las personas caminen rápido, más rápido de lo normal, que su respiración sea modificada, a que su mirada se atrofie sólo al frente y nunca hacia arriba, abajo, izquierda, derecha, entre otras muchas modificaciones en su cuerpo y en sus emociones. Ahora compare el caminar sobre la tierra<sup>280</sup>, sobre ese camino caprichoso, que nos obliga a voltear la mirada no solo abajo, para dar el paso sino también más adelante y hacia los lados también, ya que no se puede

---

<sup>278</sup> Noticia tomada del diario "El Universal", del día 6 de marzo del 2005, realizada por Angélica Simón. Dicha investigación fue presentada en la Asamblea Legislativa del Distrito Federal el día anterior. Espero por el bien de todos los seres, que sea tomada en cuenta, no solo por la Asamblea sino por cada una de las personas que se enteren por este medio o por cualquier otro.

<sup>279</sup> En culturas antiguas tanto de oriente como de occidente, la Tierra era respetada por sus cualidades tan fascinantes, el dar vida y mantenerla, al ser en ella donde se dan los frutos, las cosechas, el alimento, era comparada con la mujer, con la madre al ser receptiva, al conservar las semillas, al cuidar los frutos, al llevar ciclos y marcar tiempos, etc...

<sup>280</sup> Inténtelo ¿porqué no?, cuando vea un camellón, un parque o una zona donde haya tierra, pasto, etc. camine sobre ella y notará la diferencia de caminar ahí que en el concreto. Si lo hace por un rato, por ejemplo una caminata de 10-15 minutos se sentirá tranquilo(a) y si lo hace con más frecuencia en su mente y cuerpo se abrirán otras posibilidades.

caminar recto, hay que librar piedras, hoyos, subidas, bajadas, a veces dar un paso más grande que el anterior, nos permite caminar suave, tranquilo, sin prisa... la Tierra nos enseña que la vida no es siempre para arriba y de izquierda a derecha, sino que a veces hay que retroceder, hay que voltear a los lados, hay que cambiar de camino, hay que brincar, hay que dar un cambio radical y que hay que continuar caminando.

Por otro lado, históricamente el uso del fuego también fue modificado, de la fogata o el fogón se llevó a las industrias en grandes cantidades para formar diversos productos, por medio por ejemplo de la combustión (y regresamos de lo que hablaba al principio). El sol es negado y repudiado, ya que no se puede soportar al ir manejando por las calles de asfalto por la ciudad, con el tráfico, con las prisas, con el estrés, no se vuelve una agradable combinación. De la alegría y el calor que se producía al estar frente al fuego, éste se convirtió en algo desagradable.

#### 4.4.5 Explicación de la tabla general de resultados

Dicho lo anterior, explicaré específicamente lo que muestra la tabla general de resultados. La gran mayoría de las personas entrevistadas, a excepción de “yo siempre fui la más chiqueada” (quien vivió únicamente con su madre) tuvieron una familia de origen extensa, donde existió un mínimo de 6 personas en el hogar y un máximo de 12. A pesar de estar rodeadas de gente, se sentían solitarias y tristes, ya que cada uno de sus familiares por sus múltiples responsabilidades y actividades dejaban a un lado la convivencia afectiva con el otro, es decir, eran prácticamente olvidadas por lo menos por un miembro de la familia. En este caso el padre era la persona más alejada de ellas, todas las personas entrevistadas a excepción de dos<sup>281</sup> describieron a su padre como restrictivo, alejado o ausente, poco o nada afectivo y hasta golpeador. En cuatro de estos casos<sup>282</sup>, el padre no estuvo con ellas, ya sea que se separó de la familia o por fallecimiento.

Este tipo de relación familiar causó varias emociones en las personas entrevistadas como la tristeza, la soledad, la ira, el miedo, la ansiedad, las cuales algunas se quedaron guardadas

---

<sup>281</sup> “Yo siempre fui la más chiqueada” quien su padre falleció antes de que ella naciera; y “Fea, negra y de trnzas, ¡no!” quien se llevaba muy bien con su padre y en su caso era su madre con quien tenía una relación nada agradable.

<sup>282</sup> “Me siento artista”; “Yo siempre fui la más chiqueada”; “Sí, efectivamente orgulloso de cómo viví” y “Será que yo veo la vida de otra forma” (quien tuvo padrastro).

en el cuerpo de las personas a lo largo de los años. Llegando a negar que algún día fueron vividas y sentidas en su ser, al punto de que en estos momentos parecen haberlas olvidado o bien, afirman que ya quedó en el pasado, a pesar de que en su cuerpo se manifiesta que no es así. Como lo es en sus gestos de ira, de tristeza ya plasmados en sus caras, por la contención del llanto, porque al hablar de sus recuerdos se les quiebra la voz, se llenan de lágrimas sus ojos, porque a través de los años fueron formando en su cuerpo una coraza, como diría Lowen (2004), como defensa ante los embates de sus padres, su pareja, sus hijos, la sociedad. Y hoy en día además de no aceptar lo anterior, se niegan así mismas considerándose fuertes y aguantadoras, reteniendo y no expresando lo que realmente sienten de sí y de los demás, todas excepto dos<sup>283</sup> han negado que sienten, que les duele, que sufren y que pueden llorar.

Otro de los factores importantes para la construcción de la diabetes en el cuerpo de las personas fue la alimentación, que por las condiciones económicas y porque había que alimentar a muchas bocas, fue de mala calidad en 8 de las personas entrevistadas. No obstante en las demás personas a pesar de que tuvieron los medios económicos para alimentarse mejor, dentro de su dieta no existían los cereales naturales, y las frutas y las verduras eran pocas o nulas. El alimento considerado como importante y como “bueno” o “mejor” fue la carne en todos los casos. Curiosamente las personas que cambiaron su dieta por sugerencia de algún médico o nutriólogo han dejado la carne o por lo menos la han reducido, por sus efectos negativos en su cuerpo. Es importante señalar que parte del tratamiento original sugerido por los especialistas fue un cambio en la alimentación donde la carne es reducida y los alimentos que se deben de consumir más son las verduras, las frutas y los cereales. Las personas que tomaron en cuenta estas sugerencias fueron únicamente 5 personas<sup>284</sup> quienes llevan una dieta controlada. Las demás modifican de vez en cuando su alimentación si se sienten mal, sin embargo continúan llevando una alimentación basada en lo que se antoje. La única persona que no puede comer casi nada, debido a sus diversas enfermedades tan pronunciadas es “Yo siempre fui la más chiqueada”, la cual no se encuentra satisfecha por lo que come afectándole a nivel emocional y corporal.

---

<sup>283</sup> “Soy una persona muy activa” y “Fui muy humillada”

<sup>284</sup> “Yo era feliz gorda”, “Me siento artista”, “Soy una persona muy activa”, “Fui muy humillada” y “Yo me he dejado que me manipulen”.

En relación con los familiares que también padecen diabetes, todas excepto dos personas<sup>285</sup> tienen por lo menos un familiar con la misma enfermedad, generalmente son los padres y uno o dos hermanos. Esto confirma lo que anteriormente había mencionado que la familia mantiene ciertos hábitos y costumbres incluidos las emociones dominantes, las formas de alimentación, las formas de ser y todo lo que conforma al individuo. Todo ello se plasma y se hereda a través de la familia, es por esto que por lo menos un familiar padece la misma enfermedad que los y las entrevistadas. Aquellos que no tienen familiares que comparten la misma enfermedad, vivieron una construcción individual diferente a la de su familia, ellos canalizaron sus emociones a órganos diferentes, dejaron de hacer o hicieron cosas diferentes a las de su familia y a final de cuentas su construcción individual los llevó a la diabetes.

En relación a la familia y a la vida de hoy, todas las personas entrevistadas se casaron y tuvieron hijos, la mayoría vive con su pareja y con algunos de sus hijos, únicamente dos<sup>286</sup> no cuentan con estas características. La relación con la familia que formaron en la mayoría, a excepción de cinco<sup>287</sup>, fue negativa ya que de principio con la pareja que escogieron para casarse no era la adecuada para ellas, desde golpes, insultos, humillaciones, malos entendidos, celos y maltratos en general son los que expresan las y los entrevistados que recibían y reciben de su pareja. Solo uno de los y las entrevistadas decidió separarse de su pareja<sup>288</sup>, los demás prefirieron aguantarse por sus hijos, porque ya no les quedaba de otra y con base en el ideal de “hasta que la muerte nos separe” aguantaron como de pequeños, los malos tratos.

De las 5 personas que afirman llevar una adecuada relación familiar, encontraron en su pareja e hijos el equilibrio, el amor, el respeto y la felicidad que tanto les hizo falta de pequeños. Sin embargo, tres de ellas<sup>289</sup> no superaron su pasado y lo siguen arrastrando a su presente afectándoles en su salud y en su vida emocional, ya que continúan presentando diversas enfermedades y la diabetes sigue haciendo estragos en sus cuerpos, a pesar de

---

<sup>285</sup> “Me gusta reír mucho” y “Será que yo veo la vida de otra forma”

<sup>286</sup> “Soy una persona muy activa”, era viuda desde hace 14 años y vivía con una hija y con su nieto. “Soy muy aburrido” quien se casó dos veces y actualmente vive solo.

<sup>287</sup> “Yo era feliz gorda”, “Me siento artista”, “Soy una persona muy activa”, “Fui muy humillada” y “Será que yo veo la vida de otra forma”.

<sup>288</sup> “Soy muy aburrido”. Quien volvió a casarse y posteriormente se separó una vez más.

<sup>289</sup> “Yo era feliz gorda”, “Me siento artista” y “Será que yo veo la vida de otra forma”.

tener cuidados y de que ahora no se encuentran solos. Sólo 2 lograron superar el pasado y viven satisfechas de lo que tienen y de lo que son hoy en día<sup>290</sup>; curiosamente son las personas que se encuentran con más salud que todos los demás, manteniendo su diabetes controlada, llevando bastante tiempo sin que les suban los niveles de azúcar.

En cuanto a los diversos tratamientos que han llevado las personas entrevistadas, todas menos una<sup>291</sup>, han llevado por lo menos una vez a lo largo de su enfermedad algún tratamiento alópata. A pesar de no estar satisfechas con dicho tratamiento por los resultados, continúan su uso por la comodidad y porque ya no les queda de otra, empero que tienen conocimiento de alternativas de tratamiento. Algunos afirman que el tratamiento alópata les ha ayudado en su enfermedad únicamente llevando a la par dieta y ejercicio, otros que únicamente les ayuda a reducir los síntomas y a mantener los niveles de azúcar equilibrados, no obstante, es importante señalar, los medicamentos alópatas no han disminuido la enfermedad, ni mucho menos curarla.

En su discurso, todos los y las entrevistadas de quejan de los resultados y de los malos tratos recibidos en un hospital, clínica o de su médico particular. En cuanto a los resultados, por seguir un determinado tratamiento a la larga les ha traído otros padecimientos, como es el caso de “Yo era feliz gorda” quien tiene que tomar 13 medicamentos diferentes diarios para cada una de sus dolencias. Como los primeros medicamentos que tomó para la diabetes causaron problemas en estómago, los médicos le recetaron para el estómago, después los que eran para el estómago afectaron al intestino y de nuevo recetaron más medicamentos ahora para el intestino, de ahí afectó a los riñones, al corazón...y se hace larga la lista. Por todo ello, además de las cirugías que lleva y el haber estado internada un par de ocasiones en un hospital de emergencia, la señora realmente está insatisfecha por los tratos y los malos resultados que la han llevado a su mala salud de hoy en día. Su caso es sólo un ejemplo de las vivencias que narraron los y las entrevistadas, ya que, vuelvo a repetir, todos se quejaron y se decepcionaron de alguna u otra manera de la medicina.

Las personas entrevistadas comparten igualmente algunas enfermedades como lo son: depresión, hipo e hiper glucemia, hipo e hipertensión, sobrepeso y pérdida de peso y

---

<sup>290</sup> “Soy una persona muy activa” y “Fui muy humillada”. Ambas quienes controlan su enfermedad, tratando de llevar una balanceada alimentación, ejercicio y sobre todo tratar de vivir el presente sin estancarse en emociones pasadas.

<sup>291</sup> “Me siento artista”. Quien ha llevado terapia neural y se controla a base de dieta y ejercicio.

problemas sexuales (como la falta de deseo). Estas enfermedades las presentan la mayoría, sin embargo cada persona tiene las propias, de acuerdo a su construcción individual, es decir cada quien expresó en su cuerpo sus reclamos, sus resentimientos, sus miedos, su ira, su tristeza, etc. en enfermedades o síntomas específicos.

En relación a las emociones y órganos dominantes, siete personas son hígado, es decir su emoción dominante es la ira, dos son pulmón correspondiente a tristeza, una persona riñón, es decir, la emoción miedo, dos personas comparten el hígado (ira) y el pulmón (tristeza) como dominantes en sus vidas y una que además de estos dos últimos órganos, incluyó el estómago (ansiedad). Estos datos nos demuestran que la mayoría de las personas se caracterizan por ser iracundas y melancólicas, es decir, que estas emociones han dominado gran parte de su vida tanto que, algunas veces han hecho de estas emociones su forma y su camino de vida. Ya habíamos visto anteriormente que la mayoría tiene resentimientos a algo o a alguien y además han sufrido o sufren depresiones.

Por otro lado, las emociones que desataron la diabetes, es decir, aquellas que fueron experimentadas fuertemente y que desde ese momento se presentó la enfermedad, cambian coincidiendo o no con la emoción dominante de la persona. Solo en cuatro personas la enfermedad se presentó por la ira (incidiendo en segunda relación al bazo-páncreas), en otras cuatro se presentó por un susto (miedo) en conjunción con la ansiedad (afectando en tercera relación al bazo-páncreas), en tres personas se presentó por la tristeza (debilitando al hígado y vesícula biliar y de ahí afectando al bazo-páncreas) y en dos por ansiedad (siendo el bazo-páncreas el órgano dominante, desequilibrando a los demás).

Con lo anterior, puede verse claramente que un órgano tiene relación con otro, que así como puede vivir en armonía con el otro, lo puede alterar y afectar negativamente, viajando la emoción por cualquiera de las tres relaciones que existen entre los órganos. Igualmente que todo lo que la persona haga, perciba, incorpore y espere de su cuerpo tiene una afectación al él mismo.

## Conclusiones y reflexiones

*La vida no es un largo río tranquilo,  
no obstante, es una invitación a la felicidad*  
Chantal Rialland

Por medio de la presente tesis realicé un recuento desde la historia de nuestro país y la ciencia hasta llegar a la historia de cada persona entrevistada, explicando, a partir de ahí, la construcción de su enfermedad. En esta trayectoria puede observarse claramente cómo desde la visión cartesiana del mundo se fue desvinculando al hombre con la naturaleza, haciéndolos cada vez más lejanos uno del otro. Llegando así a instaurar desde el siglo XIX en México, la idea de que son seres patógenos y ajenos a las personas los causantes de las enfermedades. Clasificando a las mismas únicamente por sus síntomas y nunca tomando en cuenta la historia de la persona, lo que vive a través de su enfermedad, lo que siente, lo que piensa, lo que espera, sus hábitos alimenticios, su geografía o su forma de relacionarse con los demás.

De esta manera, desligando responsabilidades, se comenzó a hacer creer al enfermo que él no es el responsable de su enfermedad y que de él no depende su curación. No obstante, como veremos más adelante, depende de cada individuo mantener o no un estado de equilibrio en su cuerpo.

A lo largo de las entrevistas y en el análisis se puede observar que las personas entrevistadas comparten ciertas características en su historia. Sintetizando dichas categorías puedo afirmar que por vivir en la Zona Metropolitana de la Ciudad de México, comparten la historia del país, el lugar geográfico y las condiciones ambientales; anteriormente cité la relevancia e influencia de estos hechos en la salud de las personas. En cuanto a su historia de vida comparten la mayoría siendo infantes, la soledad y los malos tratos por parte de su familia, sintiéndose olvidadas entre sus familiares, por otro lado, su padre no fue afectivo y fue restrictivo. Las emociones que vivían día a día causadas por este tipo de relación

familiar, fueron guardadas y retenidas a lo largo de los años, negándolas posteriormente afirmando ahora de adultas que no sienten, que no les duele y que de nada sirve llorar.

En relación a su alimentación, de pequeñas la mayoría no comía verduras, ni frutas, ni cereales naturales, su alimentación era deficiente. Por lo menos la mayoría tiene un familiar diabético. Igualmente tienen en común que su relación familiar actual es desfavorable, no habiendo una relación afectivo-emocional real y sana. Por otro lado, comparten ciertas enfermedades relacionadas directamente con sus emociones: hipo e hiper glucemia, hipo e hipertensión, sobrepeso y pérdida de peso y problemas sexuales. La mayoría se caracterizan por ser iracundas y melancólicas.

Es decir, a pesar de que cada individuo tiene una posibilidad de vida diferente, lo social determina, si la persona lo permite, en la construcción de diversas enfermedades. Como es el caso de los y las entrevistadas.

Al inicio del apartado de *familia y sociedad* afirmo que la cultura y la sociedad nos han enseñado por generaciones las maneras de ser física y emocionalmente, entre ellas las formas de pensar, de vivir, de sentir y de percibir las cosas del mundo. Claramente en el discurso de las personas entrevistadas se muestra que por medio de la enseñanza y el ejemplo diario de la familia, (primeramente y después por la sociedad y sus medios) se mostraba el *deber ser*. Cada una se apropió de dichos deberes en su vida cotidiana, formándose y creándose en sus seres diferentes relaciones consigo y con los demás.

De pequeños como seres humanos, las únicas personas que tenemos como ejemplo a seguir son los miembros de la familia, ellos que con sus diversas deficiencias, cualidades, enfermedades, hábitos, vicios, resentimientos, culpas, ideales, todo lo enseñado por sus antecesores y lo formado a través de los años, nos marcan el camino a seguir. Muy difícil se puede escapar de esta herencia familiar y social, por ello la mayoría de las y los entrevistados sentían todavía el dolor experimentado de pequeñas(os).

Veíamos también que socialmente se instauran ciertos ideales a seguir, que justifican las relaciones afectivo-emocionales deficientes y de poca calidad, ya que finalmente se está cumpliendo ese ideal social, al estar los padres trabajando por largas y pesadas horas.

Desafortunadamente las palabras expresadas por las personas entrevistadas, demuestran que cierto ideal también fue establecido en su pensamiento y en su forma de vida como personas adultas, muy a pesar que se quejaron y lloraron al recordar el dolor al sentirse abandonados y abandonadas en su infancia.

De esta manera es evidente que lo social marca ciertos patrones de vida a seguir y es por medio de la familia donde se plasman dichas conductas. Socialmente cada una de las personas entrevistadas fue construyendo su enfermedad, de la manera cómo cada una se apropiaba de dichos patrones y los iba instaurando en su cuerpo. Por vivir en este espacio y en este tiempo, la mayoría comparte la misma forma de apropiación, es por ello que pude rescatar las categorías que hacen similares las historias. No por ello, estoy diciendo que las historias son las mismas, cada persona decidió, consciente o inconscientemente pero finalmente decidió, cómo caminar por su vida y de qué cosas apropiarse o no. Por la gran presión social, la mayoría decidió comprar esos ideales y patrones, enseñados por los medios y la familia.

La diabetes mellitus, al igual que otras enfermedades, desde la visión alópata es vista como una enfermedad heredada genéticamente, sin embargo con base en diversos autores citados en la presente y sobre todo basándome en los resultados obtenidos, puedo afirmar y concluir, que la enfermedad es construida por cada individuo, estando siempre presente lo social. No obstante, no hay determinismos existen otras posibilidades para llegar a la curación.

Para las personas entrevistadas, las que ya padecen la enfermedad (o cualquier otra) y aquellas personas que pueden llegar a padecer una enfermedad crónico degenerativa, que deseen tener una mejor y real calidad de vida y una muerte digna, las opciones existen, pero requieren de un trabajo comprometido.

Comenzar por un cambio en relación con la vida, es decir, reconceptualizar a la vida y a la naturaleza, hacerlas parte esencial de cada persona, reconocer que todos los seres nos encontramos unidos y en relación constante por el simple hecho de existir en este espacio.

Que todo aquello que yo haga o deje de hacer, influirá a este mundo, así como lo que suceda a mi alrededor moverá mi interior. Ya lo afirmaba anteriormente al decir que los elementos básicos del cosmos se encuentran también dentro mi cuerpo, dentro del cuerpo de cada uno de los seres.

Imagine y recuerde esos cuerpos celestes que en algunas noches se pueden apreciar en el cielo, aquellas hermosas figuras de luces de colores, de movimientos lejanos, de parpadeos incandescentes, aquellos tonos que refleja la luna... eso que observamos con tanta admiración y respeto, es parte de cada uno de los que estamos aquí, de los que estuvieron y de los que van a venir. Reencántese si no le hace sentir nada el mirar el cielo, o un atardecer, o un caracol subiendo por una rama, o la flor que mira al sol; vuelva a mirar esos regalos detalles y milagros diarios de la vida, finalmente no somos lejanos a ellos, en su interior usted lo va a sentir, solo tiene que dejar por un momento las prisas y los pensamientos, y dejarse llevar por su corazón, su intuición y su naturaleza como ser vivo.

El ver la vida de esta manera, le permitirá además mantener una respiración profunda y suave, tal como respira un bebé, mejorando así el funcionamiento de sus órganos, permitiendo una mejor oxigenación y eliminando los pensamientos que a veces impiden vivir la vida tranquilamente.

Para modificar las relaciones no sanas, que han permitido que se generen enfermedades en el cuerpo, es necesario regresar a la relación primigenia, de la cual hablaba al explicar la teoría de los cinco elementos en el capítulo dos. En otras palabras, que exista en el interior del cuerpo un equilibrio constante entre los elementos, que ninguno de ellos domine al otro y que continúen su intergeneración natural, es decir, que entre los órganos exista la cooperación natural y equilibrada que tuvimos por ejemplo al momento de nacer. Cada uno siendo apoyado por uno y a la vez estar apoyando a otro.

Para lograr esto, se tiene que equilibrar lo que se come y lo que se le incorpora al cuerpo, no dominando ningún sabor, alimento o bebida, además que dichos alimentos sean de la mejor calidad posible (no refinados, no embutidos, no en exceso la carne, más verduras frescas y verdes, más frutas frescas y cereales naturales, etc.), comer conscientemente de lo que se está haciendo, es decir, no comer por comer o por antojo, sino comer sabiendo que

eso que tomo de la naturaleza es en beneficio de mi salud y es lo que realmente necesita mi cuerpo, no lo que me anuncian en la tele que debo de comer.

Por otro lado, también es importante equilibrar las emociones vividas, si sucede algo, lo que fuese, que me hace enojar, debo de procurar *expresar* mi enojo, ojo: no *explotar* mi enojo. Si es necesario, hablar con alguien, llorar, tal vez hacer un berrinche de cinco minutos o lo que fuese necesario para exteriorizar mi emoción, con eso es suficiente. Si la emoción continúa presente durante más del tiempo de expresión (por ejemplo más de 30 minutos), la emoción ha dominado ya sobre las demás y ya está influyendo en las relaciones cooperativas del cuerpo. Generalmente es el cerebro y sus pensamientos recurrentes quienes mantienen latentes a las emociones y no permiten que éstas afloren de manera natural, ya que son usadas por ejemplo como mecanismos de chantaje. Un hombre se enoja con su pareja y decide terminar la relación. Él mantiene su enojo durante días incluso semanas, ya que de cierta manera le conviene porque su pareja estará rogándole y pidiéndole una reconciliación. Mientras él se irá reforzando en su cabeza la idea de ser muy importante y de que el mundo gira alrededor suyo, ya que una persona está sufriendo y no puede vivir sin él. El cerebro que es puro egoísmo, mantiene a la gente con estas ideas antropocéntricas y permite que un órgano se mantenga exacerbado y no cumpla sus funciones adecuadamente, como en este caso el hígado. Para que no suceda esto, tal vez sería necesario hablar las cosas tal cual son, aquellas que nos molestan o que nos desagradan y llegar a un acuerdo, así nos evitaríamos disgustos mayores, rencores de antaño, relaciones destructivas y diversas enfermedades.

Además de estos cambios, que por cierto no son rígidos y que lo único que hacen es regresar a la persona a su naturaleza, existen diversas alternativas para ayudar a la persona a reestablecer su estado de salud. Entre esas opciones se encuentran, la acupuntura, el masaje terapéutico, las flores de bach, la bioenergética, la herbolaria, entre otras. Dichas técnicas, formas de vida o terapias corporales, lo que hacen es mover la energía que se ha acumulado y estancado en el cuerpo de las personas, ya sea en un órgano, en un canal, en alguna zona, etc. se trabaja por medio de una herramienta, ya sea una aguja, un balín, la presión y movimiento de la mano, la combinación de esencias de flores, una postura, la respiración,

etc. para que las emociones acumuladas se muevan, para que las corazas se rompan y para que la energía de la vida siga fluyendo y no se estanque o se pierda.

Apoyándose en estas alternativas, la persona que sufra algún padecimiento, por cualquiera que sea podría por lo menos vivir más tranquilamente, sin miedos y tener una muerte digna. Es decir, sin tener que sufrir años con dolores insoportables, sin tener que vivir la pena en un hospital conectado a 20 tubos y sin tomar tanta cantidad de medicamentos.

La sugerencia es que las personas que deseen cambiar y darse la oportunidad de mejorar, inclusive de curarse, cambien sus diversas relaciones desde adentro, regresar a la cooperación de sus órganos, reestablecer la armonía en su vida y vivir en el presente con agrado y respeto por sí misma y las demás.

Y para aquellas personas que no padecen ninguna enfermedad crónica degenerativa, pero que por su forma de vida y que al leer la presente teman por enfermarse y padecer posteriormente una enfermedad así, los y las invito a que transformen su vida y la llenen de vitalidad y alegría, tomando las sugerencias antes citadas. Cada quien en su interior tiene la posibilidad de cambiar, de mejorar a sí mismo y a su ambiente, solo hay que dar un paso y continuar caminando. La vida no se creó para sufrir, también fue creada para disfrutar, respetar, amar, caer, soñar, tropezar, reír, creer y aprender.

# Anexo I. Guía de entrevista

## Anexo I. Guía de entrevista

Ficha de identificación: Edad, estado civil, fecha de nacimiento

- ✓ Historia del embarazo. Incluir toda la información relativa a la concepción en la que se debe recopilar datos en relación con el tipo de alimentación de la madre, vigilancia médica (control periódico, si existió alguna enfermedad y los tratamientos administrados), tipo de servicios médicos. Situación de la madre durante el embarazo. Estuvo sola, en pareja (condiciones de la vida de la madre y del padre, en general hasta llegar al parto), con familiares y otros. Relaciones emocionales de los padres durante el mismo; embarazo deseado, planeado, por falla en el método anticonceptivo o impuesto.
- ✓ Parto. Asistido por médico (cesárea, fórceps o normal), una partera o sola.
- ✓ Lactancia y cuidados posteriores. Fue amantado por la madre o con leche de fórmula (tiempo); la edad de aglactación, tipos de alimentos.
- ✓ Crianza y crecimiento. Desde el nacimiento hasta la edad actual (la idea es detectar en lo posible los principios del padecimiento).
- ✓ Estilo de crianza. De qué manera era corregido, al cuidado de quién estuvo y con quiénes convivía, ya sea porque compartieran la casa o porque se frecuentaran.
- ✓ Alimentación. Qué comía, con quién comía, cuántas veces al día, dónde come, cuáles son los alimentos que prefería y cuáles los que rechazaba, si considera que algunos alimentos le hacen daño (antes y ahora). Qué sabor prefiere.
- ✓ ¿Cómo duerme? Tranquilo, inquieto, se despierta por las noches, tiene pesadillas, descansa. Posición para dormir.
- ✓ Salud. Servicios médicos de que es usuario, formas en qué atiende su padecimientos, con qué frecuencia asiste, enfermedades más comunes que ha padecido y si puede identificar en qué épocas, qué tipo de tratamientos recibe o ha recibido, los medicamentos así como su dosificación. Cuáles han sido los resultados obtenidos en la búsqueda de su salud, tratamientos alópatas, pronóstico y expectativas.
- ✓ Relaciones emocionales. Familiares y extrafamiliares, quiénes integran su familia, qué lugar ocupa en ella, actividades rutinarias, rituales; qué emociones experimenta y cómo las expresa con cada uno de los miembros de su familia. Relaciones con otros. Indagar con respecto a cómo construye las relaciones emocionales: si se basan en el odio, resentimiento, tristeza, miedo, angustia, etc., y sus expresiones como vínculos afectivos con madre, padre, hermanos, maestros, amigos, parejas, hijos, jefes y compañeros de trabajo.

- ✓ Trabajo. Qué necesita hacer para vivir, dónde trabaja, horarios, qué emociones experimenta en relación al trabajo, proyecto de vida, expectativas de la misma, relaciones emocionales laborales.
- ✓ Escolaridad. Qué nivel de estudios, escuelas en las que estuvo, cómo fue su desempeño, si entabló relaciones emocionales, de qué tipo, con quiénes y cómo las expresaba. Intuitiva o racional.
- ✓ Tipo de vivienda. Cómo es la casa donde vive, de qué materiales está hecha, cómo es la distribución del espacio en la misma, desde cuándo vive ahí, con qué servicios cuenta, ubicación geográfica (si es ciudad, área conurbada, zona rural, etc., oxigenación, altura, etc.), mascotas, plantas.
- ✓ Concepción de la enfermedad. Tratar de entender cómo vive la persona su enfermedad, es decir, si la considera castigo divino, herencia, ya me tocó, bajó del cielo, contagio mecánico.
- ✓ Crisis. Tratamos de encontrar qué hace cuando entra en crisis en su enfermedad, es decir, si se deprime, se esconde, llora, se exhibe, se trata de suicidar, etc., entender cómo afecta la enfermedad a su familia, antecedentes familiares, médicos, tratamientos.
- ✓ Concepto del cuerpo y de su cuerpo. Antes y después de la enfermedad para saber si lo vive como un recurso, mercancía, ideal, medio o una posibilidad. buscar su construcción personal respecto al género y su ideal de belleza, lo mismo que el ejercicio de su sexualidad.
- ✓ Creencia religiosa. Preguntar sobre la fe que profesa y cómo la práctica tratando de encontrar la relación con su enfermedad (castigo o su bendición).
- ✓ Otros. Concepción de la muerte, de la vida. Hábitos, vicios, entretenimiento (TV, radio, revistas, periódicos, música, etc.)
- ✓ ¿Qué emoción sería?

NOTA. Hacer anotaciones, observaciones y comentarios después de la entrevista.

Anexo II.  
Entrevista muestra  
(Transcripción)

## Anexo 2. Entrevista muestra (Transcripción)

Ira Entrevista “Yo era feliz gorda”

29 de marzo del 2004

g. Guadalupe

e. Entrevistada

g. ¿Me puede decir su nombre por favor?

e. “Silva”

g. ¿Cuántos años tiene?

e. 51

g. ¿A que se dedica?

e. Ahorita soy ama de casa, pero soy maestra titulada de preescolar

g. ¿Esta trabajando ahorita?

e. No ya no, estoy pensionada

g. ¿Desde cuándo?

e. Desde el 2001 primero de enero del 2001 conste que es pensión, no jubilación, la pensión es por enfermedad.

g. Quisiera que me platicara un poco y de una manera muy general de sus papás, bueno, si todavía viven, si sufrían una enfermedad...

e. Como no, mira mi padre Juan Mario López un hombre que media 2 metros, sufrimientos de la guerra muy fuertes, primera segunda y la española y consecuencia de tanto problema y tanta cosa, se convirtió en diabético hipertenso, murió por un infarto al miocardio hace 26 años, una diabetes muy controlada, era un hombre que le encantaban los pasteles y sin embargo la controlaba.

Mi madre fue una mujer que también paso la primer, la segunda y la guerra civil, a los setenta años se vuelve diabética también, ella tenia un problema, un defecto de nacimiento en la aorta, la tenia hecha nudo, no podía correr, ni jugar ni hacer muchas cosas que hacen normalmente los niños y se volvió diabética por vejez no por enfermedad o sea por edad se vuelve diabética.

Tengo dos hermanos uno ya fallecido también diabético el cual no murió exactamente por la diabetes pero murió por un cáncer fulminante en el estomago, le hicieron un bags packs que es un cambio de venas por exceso de comer, y tenia una diabetes muy mal controlado por que era una persona que no se apegaba a los lineamientos de un diabético.

Tengo otro hermano que últimamente también se volvió diabético, el vive, se ha desmejorado muchísimo de su cara de todo o sea todo su semblante ha cambiado muchísimo, aunque el si se apegas mas a su dieta y a sus medicamentos.

Y la ultima de esta familia soy yo Silvia la cual también es diabética, soy hipertensa, sufro de migrañas severas, todo a consecuencia de la diabetes, pues ya te iré platicando exactamente todo lo que tengo dentro de la diabetes, por que soy la más afectada, la que ha tenido mas consecuencias de la diabetes, me han venido muchas cosas, pues ya te iré dando a grandes pasos, yo sufrí varicela rubéola escarlatina, sufrí todas las enfermedades que sufren los niños, tengo 13 operaciones en el estómago...

g. ¿Trece?

e. Trece operaciones entre estómago y piernas, y aún cuando soy diabética, los médicos se sorprenden de ver que soy una persona que cicatrizan muy rápido todas sus heridas.

g. ¿Usted es la más chica de todos?

e. Soy la más chica de todos, fui por edades.

g. ¿Mas o menos conoce la historia del embarazo de su mamá, ¿en que condiciones vivía?

e. Si como no, yo soy una hija de una mujer ya pues dentro de lo que creían que era menopausia, mi madre tenia 41 años cuando yo nací, o sea ya era una mujer grande, ella había tenido, tuvo cuatro partos, uno con un hijo muerto, otro mi hermano el que murió Juan, otro, mariano y el mío era de mujer mas grande, venida de Europa, era el cambio de clima, dijeron que eran muy problemáticos los embarazos, no se por que, en aquel entonces lo dijeron, si, pero si fui hija de mujer grande.

g. ¿Su mamá no era de aquí?

e. No, mis padres eran españoles

g. ¿Usted ya nació aquí en México?

e. Los cuatro hijos nacimos en México, mis padres se vinieron a casar la guerra en medio de la guerra, al finalizar la guerra.

g. ¿Usted sabe como era la alimentación de su mamá?

e. Durante la guerra muy deficiente, como en todas guerras cuando se sufre, ya después al llegar aquí tuvieron la suerte de poder ir prosperando, si, una persona que comía bastante bien, por que ella no se limitaba, si, como habían tenido problemas durante la guerra, ahora tenían la psicosis de guerra, que eso hace que coman cosas que engorden mucho, si somos una familia de gordillos, bastante.

g. Muy bien... ¿ya cuando usted nació, como fue el nacimiento, hubo una complicación?

e. No para mi nacimiento no hubo nada, yo nací pesando 4 kilos, yo era una niña muy grande, mucha gente no le creía a mi mamá que acababa de nacer, por que ya me veía criada, me veía bien criadita y creían que tenia 4 o 5 meses de haber nacido, si, entonces realmente no hubo complicación, es mas nací por parto natural, de una mujer que media 1.58 m muy chaparrita, pero, muy buena para tener hijos.

g. ¿Y por quien fue atendida su mamá?

e. En el sanatorio español.

g. Muy bien, bueno ya cuando fue la lactancia y los cuidados posteriores, ¿su mamá le dio pecho?

e. Yo tome pecho.

g. ¿Mas o menos el tiempo que?

e. No, no exactamente, pero si se que tome pecho.

g. ¿Y la alimentación que le daban a Usted cuando estaba chiquita?

e. Pues fue bastante completa, puesto que me pusieron bastante gordita, no siempre fue completa, mi alimentación fue bastante completa.

g. OK, bueno ya un poquito mas grande, de niña, ¿mas o menos sabe de que manera era o se acuerda como la corregían si usted se portaba mal o hacia alguna travesura, como la corregían?

e. Pues ahí vamos a partir de que tenemos el problema de que con todo el problema de guerra que tenían mis papás, no soportaban los ruidos fuertes, había una cierta mutilación, de que no se tenia que gritar se tenia que hablar bajito, entonces, definitivamente, ahí si había una mutilación, no gritos, ..*“Déjame descansar por que siento que me caen los bombardeos, entonces tengo que descansar y no puedes hacer ruidos, no puedes, si vas a jugar mejor te sales al patio o te vas con tus amiguitas, pero aquí en la casa no hay ruidos”*... si, había una mutilación.

g. ¿Y si hacían algún tipo de ruido como los castigaban?

e. No era castigo, era bien que respetar, en si castigo nada mas tuve uno en mi vida, con el cual si me dieron una buena paliza, pero me la merecía, la desobediencia causa eso, fui muy desobediente, desobedecí y pues me dieron una buena surra, así es.

g. ¿Y como se llevaba con sus hermanos?

e. Muy bien, muy bien con los dos me llevaba muy bien, mejor con uno que con otro por que el otro era mucho más grande que yo, si, entonces eso ocasionaba pues había una distancia de edad, bastante grande, de nueve años pero nos llevábamos muy bien los dos.

g. ¿Su alimentación fue mas o menos continua durante su niñez?

e. Bueno tuve tiempos en los cuales el Doctor Matute Director del Sanatorio Español en aquel entonces, me ponía unas dietas muy fuertes por que decía que estaba yo demasiada gorda, y si es cierto, era yo una gorda, todo el mundo me decía la gorda, definitivo, si estaba yo muy pasada de peso y me ponían unas dietas muy estrictas, como por ejemplo tres vasos de leche al día con complan, y no comía otra cosa.

g. ¿Y era una niña?

e. Si era yo niña, o si no pues nada mas te puedes comer medio huevo hecho en tortilla sin aceite, sin pan, sin nada, toma te todo sin azúcar, no puedes tomar leche, más que leche rebajada con agua. Bueno yo tomaba, tenias que tomar todo lo que te decía la dieta, te ponían las verduras, verduras que un niño no quiere comer realmente, por que un niño prefiere comer otras cosas, pero tenias que comer verduras, te tenias que comer un poco de carne pero la carne te la dan tan reducida en las dietas que mas vale mejor que ni la comas por que parece que se olvida, eh que mas te puedo decir acerca de las dietas.

g. ¿Su hermanos también estaban gorditos?

e. Toda mi familia es gorda, toda mi familia fue gorda, si, y pues uno se encontraba con la situación de que, uno tan chico, decía uno, bueno por que a mi me ponen a dieta por que quieren, si, yo veo que los demás están gordos, mi papá, mi mamá mis hermanos y yo a dieta por ser la mujer, entonces eso me causaba ciertos choques emocionales por que decía, bueno por que, pero fueron tantas las veces que me pusieron a dieta, que la verdad no me..., bajaba de peso y volvía a engordar, en aquel entonces no había un control, para poderte estabilizar en un peso si, me hicieron muchos estudios para ver por que yo engordaba tanto y yo siempre he dicho que el gordo engorda por la boca.

g. ¿Pero que salía en los estudios?

e. En los estudios normalmente, no salió nada, me hicieron de tiroides me hicieron de todo, si de sangre de tiroides, me quisieron dormir para ver si así me adelgazaban, y no me adelgazaron, lo único que era, era una poda como quien dice, me ponían a dieta, dejaba de hacer la dieta y automáticamente fue el gordo otra vez a empanzarse, si panzón panzón, y otra vez a la dieta, y así sucesivamente fui haciendo.

g. ¿Y cuando estaba de dieta como se sentía, con poca energía o si podía realizar todas sus actividades, sus juegos?

e. Siempre fui una persona con bastante energía, siempre fui una persona con mucha energía si, yo para dormir dormía poco y jugaba mucho, o estudiaba. Ya cuando entre a la escuela estudio, pero en si siempre fui una persona con mucha energía, la cual ahora no tengo.

g. ¿Se sentía bien físicamente?

e. **Yo era feliz gorda**, por que yo era una mujer que hacia yoga, y la yoga a mi me ayudo a mantener una flexibilidad bárbara, yo rodaba con mi cuerpo pero con las piernas en la nuca, totalmente enredada si, y podía rodar como si fuera una pelota totalmente mi cuerpo, mi espina dorsal muy flexible estaba yo muy flexible, y sin embargo, toda la vida a dieta, pero

por que querían los demás, no por que yo lo quisiera, yo no era la que quería las dietas, los demás me ponían las dietas a mi.

g. ¿Y no llegó el momento en que Usted dijo, ya me harte de las dieta, ya no quiero hacer?

e. Yo estaba harta de las dietas por que yo nunca he sido una persona de mucho comer, yo era una persona de muy poco comer siempre, desde muy chica, con cualquier cosa me satisfago y ya no sigo comiendo si, me gusta comer bien pero como poco realmente, entonces por eso, si no me..., o sea me preocupaba el ver que todos se preocupaban por que yo estaba gorda si, pero yo era flexible yo tenia mucha flexibilidad, yo habría las piernas totalmente de lado a lado, tenia una flexibilidad bárbara si, me persignaba con los pies, si, todo el mundo se sorprendía de verme que yo me persignaba con el pie si, y que si yo quería me podía pasar muchísimo rato concentrada con mis piernas en la nuca, hecha bolita, y así me pasaba rato sentada.

g. ¿Y desde cuando comenzó a practicar yoga?

e. La practiqué por mi misma si, yo de que tenia mucha flexibilidad, entonces por mi misma empecé yo a practicarla, y me concentraba yo sola, y hasta la fecha si yo tengo ganas de desconectarme del mundo, me profundizo y me voy, no oigo nada, me pierdo totalmente, si.

g. ¿Entonces fue desde siempre?

e. De siempre, yo lo traje innato.

g. Ahh OK muy bien, bueno, cuénteme un poquito mas, ya me contó de su infancia, ahora cuénteme de su adolescencia.

e. De mi adolescencia, pues estudié siempre en la misma escuela, si en el Colegio Hispanoamericano, que esta en la colonia Santa Maria la Rivera en la calle de pino, ahí hice todo, desde la primaria hasta la profesional para educadora, mm que te puedo decir mas acerca de la juventud.

g. No se ¿tenía amigos, tenia novio?

e. Tenía amigos, tenia mas bien amigos, no fui amiguera de muchachos, ya tenia bastante de tener que soportar a mi bola de hermanos, pero fui este..., tenia dos amigas muy intimas que hasta la fecha las conservo si, que las tres pasamos la niñez y la juventud juntas si, hasta la fecha nos seguimos viendo con nuestros hijos todas, y pues fui muy metida hacia mis estudios, hacia lo que era mi preparación y a ratos mis amistades, eso si las tenia que ver diario, si por que vivíamos juntas, vivíamos casa con casa, vivíamos casa, casa, casa si, entonces nos reuníamos mas o menos todas a las 5:30 de la tarde, pero eso si, si llegaba mi padre en es momento a comer a la casa, yo me retiraba y me iba con mi padre a sentarme en la mesa a acompañarlo a comer, esa era una ley en la casa, que a la hora que llegaba el padre, ya que trabajaba bastante, pues por lo menos que estuviéramos con el, mientras el comía.

g. Claro, ¿y era nada más para usted o para los demás hermanos?

e. Fue mas apegado hacia mi como mujer, pero se solía hacer con uno de mis hermanos, no el mayor, el de en medio si con el, el y yo éramos los que mas estábamos con mi papá, si.

g. ¿Y en cuanto a salud, como era su salud?

e. Mi salud fue un poco rara, a los 3 años tuve un problema de riñones, entonces, después de muchos estudios, dijeron que era un problema de garganta que se iba a los riñones, y entonces me tuvieron que sacar las amigadlas, fue mi primera operación, después de eso me vino como a los ocho años una hepatitis que me duró un año si, fue provocada por un susto si, de un accidente automovilístico y esta me debilito mucho lo que es el hígado, y

esto provoco que tuviera ciertas consecuencias, después vino a los 11 años una operación de apendicitis, me dio el dolor y me tuvieron que operar de emergencia, después vino, mas adelante, ya estando en la secundaria, vino una operación de vesícula, la cual en el momento en que abrieron se reventó y tuvieron que meter 8 canalizaciones para poder sacar todo aquello que se había regado de liquido por dentro, también fue de emergencia, después de eso tuve, problemas menstruales muy severos, por que siempre fui de tenerme que estar operando en los ovarios por que se me llenaban de quistes, y eso provocaba que tuviera yo cólicos muy fuertes y sangrados muy fuertes, entonces me operaron 3 veces de los ovarios si, por que se me llenaban de quistes, después de eso, hubo un espacio donde estaba muy bien muy sanamente.

g. ¿Mas o menos a que edad?

e. Mas o menos fue como a los 19 años empecé a estar muy bien y pues seguí mi vida normal, pero me caso, sin darme cuenta me embarazo , pero me embarazo con menstruación, yo sigo menstruando durante el embarazo, entonces se convierte en un embarazo de alto riesgo, si entonces sufro de que me tienen que estar encamando a cada rato si, o sea que yo no se , alo mejor por tanta dieta , ya venían debilidades desde abajo, por dentro, eso me provoca que toda la vida embarazos, vámonos, resulta que tengo un embarazo en donde tengo que tener muchos cuidados si, por que resulta que eran gemelos, un intrauterino, y un extrauterino, no se si gemelos y cuates, se queda el intrauterino, no se dan cuenta los médicos, tengo un aborto, provocado por una caída, me caí en una coladera de fierro, entonces eso me provoca que se me venga el que esta afuera y según los médicos creen que me habían quitado todo bien, me habían hecho una buena limpieza, y resulta que en la parte superior de la matriz se había quedado Luis Mateo, nace Luis Mateo y todo mundo se sorprende por que según esto tenia yo seis meses, total que el embarazo fue de termino, el niño estaba completito, entonces lo que se perdió fue, había yo perdido, dentro del mismo parto, el otro si, eso fue ya a los ... ay Dios santo!, quítame 21 de los 51, este..., después me operan, no, después nace Magali a los 3 años de que nació Luis Mateo si, y es una niña de dispositivo y yo le pido al medico que me quite el dispositivo, y me dice el medico, pero es que puedes perderlo y yo por consiguiente le dije sabes que ..., mas vale que se pierda , y no que venga marcada, por que yo como educadora, ya había visto a niños con dispositivo en la cara entonces dije no vale la pena, un hijo marcado para nada, entonces me quitan el dispositivo, me mandan a reposar, pero después fue un embarazo bueno, duro mi menstruación, durante los primeros 6 meses después se me retiro y después siguió el embarazo normal si, nace también a termino, con ella tuve rompimiento de fuente en la casa, con Luis Mateo no, con Luis Mateo entre a termino, ósea entre al hospital y me dijeron ¡ ya esta a termino!, entonces nació, rehicieron, por los dos tuve cesaría. Después de eso, me tuvieron que operar tres veces los pies, los dedos gordos del pie, por que las uñas se me hacían rosca, y me las tenia que quitar por que como diabética, es un problema lo de los pies y tienes que cuidar mucho tus pies, entonces me las tenia que quitar y volvían a nacer con mas fuerza, entonces hasta que decidieron mejor no seguirle y dejaron de nacer con tanta fuerza, nada mas que ahora parece que tengo dos uñas y no una en cada dedo gordo del pie. De ahí nacen tres veces las operaciones, después me operaron de la rodilla por que tuve una caída como educadora, me caí, de una mesa puse una silla, puse otra silla a de niño entonces me subí, y entonces entro un niño me aventó la mesa y me caí de rodillas y entonces tuve rompimiento de ligamentos, la bolsa se me rompió, la bolsa del liquido, entonces tuvieron que reconstruirme todo por que yo no me atendí a tiempo, y empezaron los dolores mas fuertes, mas fuertes y me tuvieron que operar, me hicieron una micro

cirugía si, después de la microcirugía de esa operación, también me sacaron la matriz por que después de que nace Magali empiezo a tener sangrados muy fuertes no eran menstruaciones normales, si no que mis periodos eran anormales totalmente, de no poder ni salir a la calle por que se me escurrían, eran unos abortos horribles que tenia yo, sacaban pellejos, sacaban de todo, cada vez que yo tenia una menstruación cada mes, eran muy fuertes entonces deciden quitarme la matriz...

g. ¿A que edad fue eso?

e. Esto fue aproximadamente los treinta y tantos años, no recuerdo bien pero, me sacan la matriz, me dejaron ovarios, por que si te quitan ovarios y matriz te puedes volver loco, entonces los médicos deciden dejarme los ovarios aunque tuviera quistes, por que los quistes se han seguido reproduciendo, no son malignos, son puro benigno pero se reproducen a cada rato, entonces me quitan matriz, y ahí viene operación, fue que cuando Magali nace en el tiempo del terremoto, fue en el 85 diciembre 28 del 85 día de los santos inocentes, entro yo al hospital gravísima, con un desgarramiento de vientre, por que se me salió un mioma, no, un lipoma bastante grande de grasa es una bola de grasa que se hace junto a una hernia, entonces me había yo herniado, se me hace esa bola de grasa, y se me sale sobre la pierna derecha, se me sale y se me sale una cosa espantosa que colgaba, y tuve rompimiento de ligamentos del vientre, de todo lo que es el vientre, entonces me tuvieron que poner una red, para detenerme el vientre, detener todo lo que implica vientre, por que si no se me hubieran salido hasta los intestinos, entonces me tuvieron que reconstruir ahí y ponerme la red, y después de eso creo que hasta ahí quedamos reoperaciones y de enfermedades raras, después vinieron las normales.

g. Ahorita platicamos de eso, vamos a regresar un poquito. ¿a que edad fue su primera menstruación?

e. Mi primera menstruación la tuve yo a los 9 años, era yo muy niña cuando empecé a menstruar, entre 8 o 9 años por que fue cuando tuve la hepatitis, por que empecé a menstruar, estando hospitalizada en el sanatorio español en una sala especial para insectología, en ese entonces a los hepáticos, los internaban, tenían que estar internados, entonces, ahí me internaron, estuve 6 meses internada y después 6 meses en la casa.

g. ¿Y fue en ese tiempo cuando Usted...?

e. Empecé a menstruar...

g. ¿Y desde ahí tuvo Usted, dolores menstruales?

e. Si siempre tuve dolores menstruales muy fuertes....

g. Bueno vamos un poquito mas adelante, cuando... bueno Usted como decide estudiar para ser educadora?

e. Soy muy niñera, me encantan los chamacotes de todas las edades, pero los chiquitos me gustan mas ja, ja, ja, ja.

g. ¿Cuándo Usted decide estudiar para ser educadora tuvo el apoyo de sus Papás?

e. Totalmente, les encantó que estudiara yo para educadora, puesto que mi Papá que era medio celoso, entonces el me dijo me parece perfecto, por que así nunca tendrás que estar tratando con hombres, por que los hombres son de lo peor, y veme a mi que aunque nunca le he puesto el cuerno a tu madre, pero como me siguen las mujeres, pues a mi Papá le encanto que yo fuera a estudiar para educadora, nunca se espero lo cara que era la carrera, verdad, pero bueno, el seguía encantado por que yo empecé a estudiar para educadora. Y fue para mi una carrera que me lleno mucho, desgraciadamente a estas alturas ya no me

llena, el pensar por que fui educadora, por que realmente no lo dejan a uno ser, una carrera que no te dejan ser, para poder realizarte bien como educadora.

g. Durante el tiempo que Usted vivió con sus Papás ¿como considera que era su nivel socioeconómico?

e. Mi nivel socioeconómico siempre fue medio alto.

g. Ahora, en que momento conoce Usted a su novio?

e. ¿A mi esposo?

g. Si...

e. Ah, pues esa fue una cosa preciosa por que, choque contra el, le pegue a su carro, le pegue a su carro. Entonces al pegarle yo a su carro, quise huir para no pagarle, pero me alcanzo, entonces un dedito mágico me dijo que me parara, y yo le dije que si y me tuve que parar, entonces me dijo, “oye te diste cuenta que me pegaste”...le digo pues si me di cuenta que te pegue, pero componlo y que, pero el motivo por el que le pegue, era por que iba yo muy enojada, por que aun siendo gordita, siempre, el hombre, los amigos que tuve cuando ya era yo mas grande, me buscaba sexualmente, no me buscaban por mi, y eso me molestaba mucho, y ese día precisamente iba yo muy enojada por que me habían hecho la proposición, de que me fuera acostar, y le dije que se fuera a acostar con su mamá, era natural, si había sido yo educada en cierto régimen, puesto era yo tipo para irme a acostar nada mas con cualquier fulano si...

g. ¿Y era su amigo?...

e. Era una amistad que tenia, si que me había estado pretendiendo, pero se le ocurrió decirme que por que no nos acostábamos y le dije que tenía mucha madre para que lo hiciera, y entonces iba yo muy enojada y muy molesta por que ya me había pasado con varias personas eso. Lo cual hizo que yo no fuera noviera por eso, por que me molestaba que me pidieran cama, entonces iba yo muy molesta y ciega en el momento que iba manejando y entonces le pegué a su carro, y el golpe me costo muy caro, me tuve que casar.

g. ¿Cuántos años tenia cuando le pasó eso?

e. Esto te estoy hablando aproximadamente a los 21 o 22 años...

g. ¿Seguía estudiando?...

e. No yo ya estaba trabajando...ya llevaba mis añitos trabajando, que te puedo decir, lo conozco, duramos 2 años 11 meses veintitantos días de novios y nos casamos.

g. ¿Cómo fue que decidieron casarse?

e. Pues mira yo todavía no lo se... todavía lo estoy pensando como fue que decidí casarme, por que yo decía que era incasable, y entonces este, de la noche a la mañana nos casamos, yo me casé con un hombre divorciado, él había tenido un matrimonio mucho , mucho, mucho, muy feo, por que el suegro quería comprarlo para que guardara silencio de la doble vida que llevaba el suegro, la mujer le salió muy puta, perdona la palabra pero es la verdad, igual se acostaba con el como marido, como se iba y se acostaba con los amigos, y el encontró a la esposa acostado con un amigo en la cama donde dormían ellos, era una mujer también con doble vida, y pues su divorcio por casualidades del destino, mi hermano Mariano que es abogado, pues resulta que estaba llevando el caso de él, yo lo presento a él a los dos tres días lo presento en una fiesta, donde iban a ir mi mamá mis hermanos, ya no vivía mi Padre, y lo presento y cuando le digo, te presento a mi hermano Mariano, le dice:” hola ¿que tal abogado cómo estás?, como va mi caso”, el a mi ya me había platicado todo lo de su caso como iba, entonces confirmé que me estaba diciendo la verdad, por que mi

hermano me dijo exactamente todo como estaba, entonces, hubo mucha oposición por parte de mi hermano para que yo me casara con él, pero se tuvo que aguantar, por que yo siempre eh dicho que mi novio no me lo van a elegir, lo elijo yo, entonces me casé y voy a cumplir a penas 25 años de casada en un año más, y pues creo que la he llevado bien... así es.

g. ¿Y sus Papás que dijeron?

e. Mi Papá ya había muerto, mi Mamá siempre le cayó muy bien mi marido, mi Mamá y él se llevaron muy bien, hubo veces en que tuve celos, no se porqué no decirlo, pues tuve celos por que mi Mamá se llevaba también con él como él se dedicaba a cobrar cheques sin fondos en las mañanas porqué él trabajaba en la tarde, pues entonces mi Mamá se iba con él para cuidarle el carro, entonces se quedaban en el carro y después pasaban por mis hijos a la guardería, todo a todo dar mientras yo trabajaba en mi jardín de niños y en mi escuela primaria, entonces ellos se llevaban muy bien, había veces que se unían los dos en contra mía, entonces fueron más que madre e hijo yo creo, él se llevo muy bien con mi madre como yerno..así es.

g. ¿A partir de que edad comenzó a trabajar?

e. Hijole, empecé a trabajar a partir del año 74 haz los cálculos por que ya ni me acuerdo, empecé a trabajar en la guardería de relaciones exteriores, una guardería preciosa, muy bonita, si todas las escuelas del gobierno estuvieran como esa guardería otra cosa seria. A parte la buena alimentación que se daba, una buena alimentación se les daba ahí a los niños de relaciones exteriores, súper, muy controlada, muy bueno todo, ahí dure 6 meses, tuve la suerte de que fui recomendada para el sindicato, y pase a este... a pertenecer a Educación Pública, y ya ahí en Educación Pública pues, empecé a trabajar en el jardín de niños... ay, aquí en la villa, no me acuerdo bien a horita como se llama el jardín de niños, y nada mas pase por 4 jardines en mi vida, todo el tiempo estuve casi en los mismos, no fui muy cambiada de jardines.

g. ¿Y entró a trabajar después de que terminó de estudiar?

e. Enseguida, terminando de estudiar, me fui dos meses de vacaciones, junto con mi madre, por que le dije que ya nos las merecíamos; y después de eso regrese a México yo ya tenia mi empleo y empecé a trabajar en noviembre del 74 empecé a trabajar, y hasta el último día del 2000, el 30 de diciembre del 2000.

g. Bueno ahora si, con su familia, Usted se casa, ¡ah! Por cierto, ¿en su familia llevaron alguna religión?

e. Católicos

g. ¿Usted se casa...?

e. Me casé nada más por el civil no estoy casada por la Iglesia.

g. Bueno ahora cuénteme como fue su matrimonio cuando se casaron al principio y como ha sido.

e. Pues mira mi matrimonio te lo puedo describir rápido, tranquilo, ecuánime, no ha tenido sus subidas y bajadas económicas, pero disgustos que nos hagan pensar en una separación, o que nos hagan pensar en ya no te quiero, gracias a Dios y me persigno la boca hija por que no vaya a ser la de malas, he ido bien creo yo.

g. Muy bien, ¿Cómo considera Usted que son sus relaciones emocionales, bueno en general con cada uno de los miembros de sus familia, sus hijos y Usted.

e. Mira, con Luis Mateo tuvimos un choque un poco fuerte cuando le vino el problema del acné severo con globato, por que eso nos desubicó emocionalmente a todos, el ver que lo

tocaba alguien o le decían hola, le daban una palmada en la espalda y se le reventaba la piel, nadie se podía acercar a sus mejillas por que le reventaba la piel, si él se acariciaba por cualquier cosa por sentirse polvo o sentirse una animalito o una mosquita, se reventaba la piel, él tuvo un acné muy agresivo, ha tenido muchos tratamientos pero no le han atinado, ahora parece que encontraron uno que le está atinando después de muchos años.

Por que Luis Mateo lleva con este problema casi 10 años, eh eso nos hizo a todos un poco agresivos contra la gente, por que creamos que no, la gente lo voltea a ver como diciendo que asco me das, y sabemos que la gente es muy cruel, y más los niños eso nos volvió muy agresivos a todos, desde el Papá hasta la hija mas pequeña, todos nos volvimos, los cuatro fuimos muy agresivos, ahora ya lo estamos aceptando, estamos aceptando que tenga el acné, lo que no acepto es que la gente lo siga discriminando para los trabajos, a él lo discriminan para no poder tener trabajo por culpa de su acné, porque su cara si es un poco repugnante, yo no digo que no, pero sus ojos son ojos llenos de ternura y de amor, y no por que yo sea su madre, lo dice el psicólogo, lo dice el amigo, lo dice la amiga, sus ojos son otra cosa, son el reflejo de su alma, pero la gente cuando va uno a pedir trabajo no ve el reflejo del alma, si no que ven el físico que seas guapo bonito y que me caigas muy bien, que me atraigas clientes, sin saber que hay muchos que están en la televisión que tienen el mismo problema que él, como es Faltelson el del canal 13, tiene el mismo problema que él, todo cacarizo de su cara, si y sin embargo vean que puesto tiene, por que lo que vale es el cerebro, no es lo que vale es la cara, la cara es muy importante, pero el cerebro vale más, pero hay gente muy tonta que no lo sabe, eso nos volvió muy agresivos a todos.

Con Magali no, con Magali hemos llevado las cosas muy tranquilas aún cuando Magali tuvo a bien darnos la sorpresa de que iba a ser madre sin casarse, entonces se quisieron casar ellos, bueno que se casen, viven conmigo los dos, bueno los tres, el marido, mi hija y el nieto, todos viven conmigo si, entonces ahí la llevamos.

g. Muy bien...¿tienen algunas actividades que realicen juntos en familia, o que tenían?

e. Mira, teníamos una actividad que realizábamos juntos que era un puestecito de hamburguesas económicamente hablando, teníamos un negocio de hamburguesas el cual servia mucho mas que para vender hamburguesas, era para tener relaciones sociales y para también tener un rato en el cual no hay televisión, no hay nada que nos pueda distraer para poder platicar, nos servia mucho para eso, era una muy buena terapia, el cual ya vendí, ya me deshice de el; que más te puedo decir que había, nos íbamos al club teníamos hasta hace poco, pues nos íbamos todos al club, nadábamos, hacíamos ejercicio, esto fue a razón de que me jubile, por que ya había más tiempo para todos, nada más.

g. Su esposo, ¿a que se dedica?

e. Mi esposo es maestro también, aunque no lo es de titulo, es maestro de corazón, le nace, el es Licenciado en relaciones comerciales, y le gusto mas el magisterio, y a horita es Director de una secundaria para trabajadores.

g. En su familia, ¿Cómo es que le hacen Ustedes para expresar sus sentimientos, o sea si Ustedes se enojaron con el hijo o la hija, algún problema, como lo solucionan.

e. Mira, normalmente los problemas se solucionan juntos tratando de analizarlos, pero si no hay tiempo por alguna causa para analizarlos que falte alguien de, de la familia para poderlo analizar bien, pues entonces se analiza con los que estén, pero se trata de solucionar

en el momento, por que problema que se lleva a la cama, problema que se calienta y no se soluciona todo esto tiene que ser el mismo día.

g. ¿Entonces como lo...?

e. Lo hablamos entre los que estamos en ese momento, y se soluciona en ese momento, no tiene uno por que tener ni coraje ni contra la persona que esta ni nada, se tiene que solucionar en el momento y darle una solución correcta, a nuestro modo de ver, por que mucha gente podrá decir que la solución fue incorrecta, bueno pero a mi me resultó buena, entonces, es buena para mi.

g. Si sienten alguna inconformidad vaya,... ¿ todo lo expresan?

e. Se grita y se patalea pero se tiene que solucionar, si no creas que en esta casa nada mas se habla, se grita se patalea, se insulta, para que digo quedo, por que es una forma de sacar también el coraje, si pero no te puedes ir a dormir con ese coraje.

g. ¿Y siempre ha sido así?

e. Eso ha sido desde que nacieron, siempre, ese ha sido el lema de Juan y mío, jamás llevar un problema a la cama, se tiene que solucionar el mismo día el problema.

g. ¿Y ustedes consideran que si le ha funcionado?

e. Mira yo creo que ha sido muy bueno, puesto que siguen viviendo conmigo y no se quieren ir, entonces pues yo creo que ha funcionado, por que se ha llevado cierto método, entonces ha funcionado.

g. ¿Cuándo Usted trabajaba, le gustaba trabajar, no le gustaba, que planes tenia acerca de eso?

e. Mira, a mi me gustaba mucho mi trabajo, siempre me gustó, yo trabajé tanto en jardín de niños, como en primaria, como en secundaria nocturna, yo tenia mi horario de 8 a 12:30 jardín de niños, de 2 a 5 la primaria y de 5:30 a 8 después fue a las 10 secundaria, mis hijos se desarrollaron con mi madre, mi marido en las mañanas entraba mas tarde a trabajar por que el trabajaba en la Secretaria de Agricultura y Recursos Hidráulicos y después empezó a trabajar en Educación Pública, pero en las mañanas normalmente atendía un rato a mis hijos, y después se quedaban con mi madre, yo siempre trabaje muchas horas si, entonces después, al nacer Magali, dejo de trabajar, como a los dos años de que nace Magali dejo de trabajar en la primaria, este en la primaria, por que ya eran dos, y la carga ya era demasiado pesada para mi madre, mi madre ya era mas grande y pues había que cuidar también a la madre, definitivamente, mis hijos se desarrollaron en guardería, estuvieron en guardería los dos y este después ya estaban con mi Mamá en la tarde, y me quede ya en la casa en la tarde y a las 5:30 me iba a la nocturna si, después mucho tiempo fueron criados también dentro de la secundaria, por que los querían mucho, y pues dos secretarias, como había bastantes Mamás que teníamos hijos y éramos maestras, entonces el Director decidió que una de las secretarias cuidara un día a los niños y otro día cuidaba la otra, entonces así se criaron los hijos, en nuestras escuelas, así es.

g. ¿Cómo se llevaba con sus compañeros de trabajo, los demás maestros, los directores y demás?

e. Mira, yo siempre he sido una persona que eh tratado de llevarme bien con todo mundo, a la mejor soy un poco avión, les doy el avión para no tener problemas, trataba de llevarme bien, si tenían problemas, me los comía y después los platicaba, para no tener que discutir mucho, nunca me han gustado los problemas, me los buscaban muchas veces y muchas veces los busque, pero rompía por lo sano el problema, para no tener problemas, para que no pudieran decir hay es fulana de tal no, no, no, para nada.

g. ¿Y como fue que decidió dejar de trabajar?

e. Mira, a consecuencia de la operación de la pierna, el medico fue el que decidió que tenia yo que dejar de trabajar, me dieron un dictamen medico, con el cual se me ponía que yo ya no podía estar en contacto en donde hubiera niños, hubiera problema de que yo pudiera caminar libremente por que era muy fácil que me tiraran y la operación se fuera por el caño, por que fue una operación bastante delicada y quede delicada, yo puedo por ejemplo bajar escaleras fácilmente, las bajo de uno en uno no alterno, para subir tampoco alterno, camino, pero camino con mucho cuidado para no tenerme que caer y se vaya a estropear esta situación, exactamente ya la edad cuenta hija.

g. Y Usted ¿Cómo tomó esta decisión?

e. Muy grata por que yo la verdad estaba muy cansada y tenia ya ganas de estar con mis hijos ok me voy a perder hasta la juventud de mis hijos, por estar cegada a que para mi lo máximo era dar clases, estuve de adjunta mucho tiempo, la adjunta es ayudar en la zona a la inspectora y estuve un tiempo de adjunta, fue donde mas problemas tuve, por que pues los compañeros no te aceptan, por que tu les tienes que ordenar algo, entonces no lo aceptan y tuve que torear mucho la situación, pero pues mira tuvo buena ocurrencia el medico para sacarme de esa bronca ja, ja, ja, ja

g. ¿Cómo decidió Usted tener 3 trabajos diferentes?

e. Mira, fueron oportunidades que se me presentaron, una vino al principio que fue cuando empecé a trabajar, que fue el jardín de niños, después tuve la suerte de tener una suegra la cual me dijo...*”oye hay una plaza en salubridad en las escuelas primarias de salubridad y me dijeron que si yo conocía alguna maestra, y pues te recomendé”*... ¡Gracias! Y me dieron la plaza si, y después me llego un telegrama, no me preguntes quien fue la persona que me recomendó por que hasta la fecha no lo se; a mi me llego un telegrama por medio de educación secundaria en la cual tenia yo que pasar a firmar mi nombramiento, fuero cosas raras, pero que el destino me las dio, y yo lo que me da el destino , lo aprovecho; ahí daba artes plásticas, daba pintura, entonces me gusto mucho siempre.

g. Bueno, ahora vamos a hablar acerca de su casa, ¿Cómo es la casa donde vive?, ¿como esta hecha?, como esta la distribución del espacio?, ¿desde cuando vive aquí?, ¿con que servicios cuenta? Todo.

e. Haber mira, la casa, pues esta ubicada en una zona semiresidencial, es una casa construida por la constructora de la colonia, es de casas en serie pero son tres o cuatro casas iguales en cada calle, no es que todas las casas sean iguales, son dos tres casas iguales después en otra calle hay otras tres iguales, es una casa que tiene todos los servicios, tenemos pavimentación en la calle, tenemos banquetas, luz eléctrica, alumbrado publico, agua, drenajes, no fueron dañados en el terremoto ¡gracias a Dios!, tenemos sala comedor, una distribución bastante amplia, entrando tenemos un garaje con un pedacito como para jardín, tienes un patio trasero, un patio para lavado, un cuarto de servicio, cocina medio baño, baño en el cuarto de servicio también, esta es la planta baja, tiene escalera centrales o sea a la mitad de entre sala y comedor tiene las escaleras, tiene 4 habitaciones bastante amplias, la mas chica tiene una longitud de 3x4m y las grandes son de 4x4.5m aproximadamente, tiene ventilación por todos lados, un baño completo en la parte central de arriba, un pequeño Hall, una terraza, no usamos azotea, no hay escaleras para la azotea, este, tenemos agua tanto directo como del tinaco, cisterna, pues es la distribución que se tiene, en un habitación duerme Luis Mateo, en otra Magali con su esposo, en otra duerme

Juan conmigo, y otra habitación la tenemos desocupada, supuestamente es un estudio, digamos supuestamente o el cuarto del bebé.

g. ¿Es casa propia?

e. Es casa propia construida de ladrillo y traveses.

g. ¿Le gusta vivir aquí?

e. Si

g. ¿Qué significa para Usted vivir aquí?

e. Vivir aquí significa tener mi techo seguro, si no quiero decir que significa un estatus, por que el estatus te lo das tu, viviendo en donde quieras vivir, tu puedes vivir en lo peor pero si tu sabes salir adelante, tu estatus es mayor, significa tener una tranquilidad, la colonia es muy tranquila en cierto momento.

g. ¿En que parte de la casa se encuentra mas?

e. Hijole, fíjate que yo tengo un pequeño delirio, me encanta la cocina, me gusta mucho guisar, entonces eso me provoca estar mucho en la cocina, y no guiso para comérmelo yo, que es lo peor del caso, guiso para complacer a los demás. Me gusta es mas llegar a hacer comidas para eventos, comidas para las fiestas de mis hijos, no me gusta ir decir te lo voy a ir a comprar tal cosa y nada mas, algún día quizás compre en la súper cocina los frijoles pero nada mas, pero me gusta mas estar en la cocina.

g. ¿Tiene mascotas en casa?

e. Bastantes.

g. ¿Qué es lo que tiene?

e. Tenemos pulgas, piojos...no, no es cierto, tenemos 5 perros, 2 malteses 2 dálmatas y un basset hound, de los cuales 4 son hembras, y 1 es macho, los dos malteses ya esta viejitos, ya están cayéndoseles los dientes, los otros son jóvenes tienen 2 años apenas.

g. ¿Están afuera la casa?

e. Gracias a Dios, si no me muero imagínate nieta y perros en la casa, dejamos al nieta adentro y los perros afuera.

g. ¿Quién se encarga de ellos?

e. Pues mira entre comillas creo que es Magali pero le falla muchas veces, es Magali y su marido los que se encargan de ellos.

g. ¿Una cosa que se me había pasado, es en que zona se encuentra ubicada la casa?

e. Estamos en la Colonia Lindavista, en la calle de....

g. Ahora vamos a entrar un poco a lo que es la enfermedad, la Diabetes Mellitus, ¿como fue que se la diagnosticaron?.

e. Mira a mi se me vino un problema muy fuerte con mi hermano, tuvimos un disgusto muy fuerte por un negocio, hay un dicho que dice que las medias son para las piernas y no para los negocios. Y yo tuve la mala suerte y mal pensamiento y mal hecho de haberme asociado con mi hermano y mi cuñada, habiendo mas ella que el provocando un disgusto fuerte en el negocio, y de socia me querían bajar a ser vil gata, eso me provoca un problema muy fuerte y me viene o sea me disguste, por que entonces me quedaba yo en la ruina económicamente, puesto lo que yo tenia yo lo había invertido, puesto que era un futuro para mi familia, para mis hijos, para mi madre, por que mi madre vivía con nosotros, o nosotros vivíamos con ella como queramos verle, entonces viene el disgusto, y nos disgustamos mi hermano y yo que jamás nos habíamos separado que éramos uña y mugre, mugre de la que no se saca, y mi cuñada logro separarnos, y esto provoca en mi que me viniera un principio de infarto, en es momento me volví diabética, por que me quede 3 meses ciega, solo veía

sombras, no veía otra cosa mas que el bulto pasar, pero pues el doctor se apego mas a lo que era el corazón, trataron de sacar de aquello del corazón y no se dieron cuenta de que me volví diabética.

Entonces después de 4 meses de que volví diabética , de que paso esto, pues la cuestión de que yo no veía, de que me venia la vista un día, y se me iba otros días, entonces provoca que me empiecen hacer análisis, yo empecé a adelgazar horrores ahí si ya sin dieta, empecé a adelgazar muchísimo, y todos decían, no es por el infarto que tuvo, o por el disgusto, no, no fue eso, fue que me había vuelto diabética; pero yo no tenia síntomas de diabética, para nada, yo lo único que quería era tomar coca cola, me encantaba la coca cola, pues claro entre mas coca cola tomaba, mas azúcar yo tenia, entonces esto viene provocándome el que me hagan análisis, me mandan a hacer cantidad de análisis y ahí se dan cuenta que soy diabética, me la empiezan a coagular enseguida con medicamentos y yo recupere mi vista total, yo tengo mi vista al 100%, la recupere, motivo o razón, no se pero la recupere. Por que yo se de muchas personas que se quedan ciegos totalmente, yo no, entonces esto provoca, pues empezar la lucha de la diabetes, me empiezan a dar medicina y yo empiezo a subir de peso en lugar de bajar, empiezo a subir de peso y volví a engordar.

g. ¿Hace cuanto tiempo fue esto?

e. ¡Ay, ay, ay, ay, ay!... tengo 14 tengo casi 15 de diabética.

g. ¿Qué tipo de medicamentos le dieron?

e. Primero empecé con Bilenglamira, pero vieron que al principio me había hecho efecto y después ya no, yo soy una persona a la cual el medicamento mi cuerpo lo empieza asimilar y después ya no hace caso a medicamento, tengo no se como le llaman, ahorita se me olvido el nombre, pero tengo un cierto, o sea, asimilo rápido, y después ya no me hace efecto el medicamento, me tienen que estar cambiando de medicamentos constantemente, para que me estén funcionando, para que mi cuerpos se acostumbre a ellos, entonces ahí es donde empieza el calvario de mi diabetes.

g. ¿Y bueno después que tipo de tratamiento llevó?

e. Después de eso un día fui a urgencias por que me sentía mal, una Doctora se me acerco, y me dijo que si no me gustaría a mi participar en un, como si fuera conejillo de indias, ver que medicamento le cae bien al cuerpo, y entro en un tratamiento que era mensual, un día al mes tenia que estar con la doctora toda la mañana para que me estuvieran haciendo, estar sacándome sangre constantemente, y entonces chocarlo, llevarlo rápido a los laboratorios de la Universidad, y ahí en los laboratorios de la Universidad hacían el estudio, para ver que medicamento era el que se nos iba a dar éramos como 18 gentes mas o menos las que íbamos, entonces veían que medicamento nos iba a caer bien para entonces, entonces nos volvían a cambiar ese mes otro medicamento así nos traían, diferentes medicamentos nos estuvieron dando, y diferentes cantidades por que alo mejor nos daban el mismo medicamento el siguiente mes pero nos subían las dosis, o nos la bajaban, de pendía mucho , hasta que fueron cayendo, se acaba este tratamiento, y le dicen a uno pues que tiene que usar insulina, a mi en lo personal, me empiezo a poner insulina, todo el mundo le tiene pánico a la insulina, en mi casa fue el grito mayor de la vida, tanto mi madre como mi marido empezó a gritar “¿Cómo te vas a poner insulina?, ¡que barbaridad!” y pues opte por que me ponía insulina, la insulina, desde que empecé hace ya bastantes años empecé con 10 de rápida contra 20 de intermedia, tanto en la mañana como en la noche, lo malo es que a horita ya mi cuerpo esta tan habituado a la insulina, que tampoco le hace caso, yo

normalmente tengo 400 de azúcar, para mi eso es estar bien caminar bien, si me sube un poco entonces ya me empiezo a sentir molesta sobre todo en la vista, pero si me baja me ando desmayando, entonces yo uso índices altos de azúcar para poder vivir, y aparte de que me metan la insulina diario, tengo que tomar acarbosa, 3 veces al día y merfomina 2 veces al día, o sea yo combino las pastillas mas la insulina, tengo que tomar todo mas mi dieta.

g. ¿Qué tipo de Dieta?

e. Mi dieta es la normal de un diabético, mi dieta es verduras, fibras, nada de azúcar, si acaso una rebanada de pan, lo menos posible de carnes, pollito, que ya pollo ya hago pió, y pues lo que se puede ir comiendo, leche sin grasa, frutas pues muy pocas realmente por que todas las frutas contienen azúcar, y tu sabes que desgraciadamente, te mandan, dos fresitas pues la verdad dos fresitas y sin la crema pues no me van a parecer muy bien, eh un cuarto de manzanita, la octava parte de una pera son frutas que saben muy buenas, papaya poca es una de las frutas de que mas me gustan y sin embargo no la puedo comer mucho tampoco y eso me provoca coraje, por que yo me he hecho mi refrán, cuando pude no comí por que estaba gorda, y ahora no puedo y tampoco puedo comer, entonces deque vale la vida vivir así, si lo único que se lleva uno de esta vida es lo vivido y lo comido, y nada , ahora ni comida, antes fue por gorda y ahora por diabética.

g. ¿Y como se sintió Usted cuando le dijeron que tenia diabetes?

e. Mira, no me cayó de sorpresa, por que teniendo padres diabéticos yo sabia que alguien tenía que ser diabético, lo que paso es que ahí se desato toda una cadena de diabéticos en mi casa, mi hermano a los 4 o 5 años de que yo era diabético se volvió el, mi otro hermano ya era diabético, ya había muerto cuando yo me volví diabética, y como les digo a mi llego la diabetes hasta por medio de mi suegra, también era diabética, entonces pues carambas mis hijos tienen una herencia muy fuerte de diabetes, mucho muy fuerte.

g. ¿Y su familia cómo tomó la noticia de que era diabética?

e. Mi marido como ya estaba acostumbrado a cuidar a su madre diabética, sigue cuidándome a mi, su madre murió, ahora me cuida a mi, no creo que le haya caído muy bien, yo creo que se lo trago el pobrecito, de saber que su mujer también era diabética, le cayo yo siento que mal, tuvo mucho coraje contra mi hermano, por que sintió que el era el culpable y pues no era el culpable fue la flamita, que sirvió para quemara este cartucho, y se volviera uno diabético, pero pues hasta ahí.

g. ¿Y sus hijos?

e. Pues mis hijos tratan de cuidarme, me dan mi pastel ja, ja, ja, ja, ja, no es cierto, no pero ellos tratan de cuidarme, de que no vaya a cometer loqueras.

g. ¿Y por que cree Usted que le dio la diabetes?

e. Fue por el coraje que tuve, fue lo que desencadeno, uno tiene el virus de tes, es como dicen todos, todos tenemos el virus del SIDA, de la gripe, de la hepatitis, de esto de aquello, pero que es lo que hace falta, que prendan un a flamita para que estalle, entonces se prendió la flama con el coraje que hice y estalló, también es que ha sido uno medio debilucho, con tanta operación y tanta cosa, todo se conjuga, todo es una conjugación que uno tiene que aceptar, y estar concientes de que nadie tiene la culpa de lo que te pase, tu eres el culpable de lo que hayas hecho, y en este caso yo fui la culpable por haberme ido a boca del lobo si yo no lo debería de haber hecho, me podía haber salvado a lo mejor en lugar de llevar 15

años de diabética llevaría 5, por que ya medio vieja se va volviendo uno mas, son cosas que van pasando.

g. ¿Y Usted aceptó la enfermedad?

e. La acepte enseguida, y nunca he... como te diré nunca he dicho no la voy aceptar, esto es como la lotería, la aceptas si te cae, y eso no te cae pues la aceptas igual, ya lo tienes, si lo tienes aprende a vivir con ello, te vuelves millonaria, aprende a vivir siendo millonaria, te vuelves pobre, aprende a vivir como pobre, es igual una enfermedad, no la tienes vives muy bien, la tienes, aprende a vivir con ella y disfrútala, a préndela a disfrutar.

g. ¿Y nunca le afectó, emocionalmente?

e. Mira emocionalmente, tal vez momentáneamente me afectó, pero después la acepte muy bien, fui aceptándola muy bien, siento yo que la acepté muy bien, al grado de que me la he sabido cuidar, nunca he caído en un coma diabético en el hospital, con todo y que he tenido 600 de azúcar, para ser exacta 625, y el médico cuando me ha visto, lo único que ha hecho es ponerme un suero bajarme la azúcar y decirme váyase a su casa, ¿Por qué?, por que estoy bien hidratada, por que estoy bien alimentada, o sea yo llevo mi reglamento adecuado, a lo mejor un día me salgo un día del guacal y como algo que no, pero también es justo y necesario hacerlo, pero yo diario agarro mi aparatito, me hago el examen de sangre, por que yo no me hago el de orina, me hago de sangre, por que es mas importante el de sangre que el de orina, por que cuando esta en la orina todavía no ha entrado en la sangre, pero cuando ya entro en la sangre es el peligro, entonces yo me hago diario mi examen de sangre con mi aparatito, a veces hasta 3 veces al día, si uno aprende a vivir con esto, vive tranquilo, entonces hay que aprender cuales son tus malestares para poder atenderte tu y no estar cayendo en el hospital nada mas.

g. ¿No ha tenido alguna tipo crisis por causa de la diabetes?

e. Mira crisis no, lo que he tenido son consecuencias, yo tengo consecuencias de la diabetes, la diabetes desgraciadamente es como un cáncer que te va comiendo, te carcome por dentro, te carcome por una parte, te carcome por otro lado, hasta que cae en riñones que es la mas peligrosa por que empiezas con las diálisis.

Bueno yo a horita me encuentro en una etapa de mi diabetes, bueno te voy a decir las que he pasado, a consecuencia de la diabetes me vino el desarrolló de una migraña severa la cual esta siendo atendida, yo tomo hergotamina con cafeína para las migrañas severas, y esto provoca que a su vez tome carbonacepina, que al igual es para las depresiones, es para ayudar a que tengas un mejor funcionamiento en tu organismo, la carbonacepina, según lo que me han explicado los médicos ayudan a retrasar el que pierdas tus funciones motrices, entonces, para que tengas mejor funcionamiento en tus pies, tomo ¿Cómo se llama la pastilla que tomo para el corazón?... no, no, no, esa es la diabetes haber pásame mis medicamentos no hija, bueno mas bien pásame la suxafrida la tomo también, por que con tanto medicamento se te trastorna el estomago llegas a tener problemas en el estómago, tomo , ahorita te digo todo lo que tomo, tomo bastantes medicamentos no creas, que el corazón que el dolor de cabeza que aquello, que la circulación, tomo clorofthalidon para mejor funcionamiento en los riñones y que no me suba la presión, que mas te puedo decir, tomo varios medicamentos yo, para el corazón, y para una buena circulación, entonces eso ha ayudado a que se vayan atrasando las consecuencias, pero una de las consecuencias, pero una de las consecuencias que tengo, es que tengo muchas veces paralización intestinal,

entonces tengo que tomar algo que me este haciendo que pueda yo ir al baño constantemente y bien pero hasta ahí.

g. ¿Considera que el tratamiento que ha llevado, le ha beneficiado que básicamente es alópata, considera que le ha ayudado, le ha beneficiado para su enfermedad?

e. Mira, me ha mantenido, me ha mantenido viva, para mi deberían de ser los tratamientos que te dan en el ISSSTE por que realmente te das cuenta que hay muchas deficiencias, en esta cuestión, bastantes deficiencias, te presento a mi yerno, si hay muchas deficiencias, y yo pienso que podría ser mejor todavía.

g. ¿Y no ha tratado de buscar otro tipo de alternativas medicas?

e. No las había tratado, voy a ir a acupuntura, voy a ir ahora a eso, puesto que una Doctora del primero de octubre me lo recomendó mucho, puesto que ella es diabética con las mismas consecuencias que tengo yo, y le ha funcionado la acupuntura, ella me dio la dirección a donde debo ir, en la cual no lleva ella comisión según ella, pero bueno, entonces voy a ir a ver esa situación, para por lo menos tener mejor calidad de vida.

No te vayas asustar, son 13 pastillas.

g.. ¿13 diarias?...

e. No, 13 en la mañana, 7 en la tarde y como 10 en la noche, vivo artificialmente pues ya me están momificando para poder vivir tranquila.

g. ¿Si me puede decir cuales toma?

e. Mira tomo prabaxpatina para el corazón, tomo pentoxixcilina par los dolores de pierna, tomo diclofenaco o piroxican también, este, tomo floxetina, esta me la acaban de cambiar por otro medicamento, por que como nunca hay en el ISSSTE, esto es para las corrientes chocosas y la depresión, que no me entre depresión, este, y para que no me den las corrientes eléctricas que se sufren con la migraña, para no tener esas corrientes en choque que causan el dolor cuando de todas maneras te da, por que andas estresado todo el día; el trafico, por que llega tarde el marido el que donde andarán los hijos, que el nieto ya se cayo o lloro. O sea vives estresado por no saber que es lo que va a pasar, por no saber el minuto que sigue. Después tenemos el ácido acetililico que me lo dan, es como una aspirina digamos para que funcione mejor el corazón, elenalapril, ranitidina para que el estomago funcione bien, la meformina que es para diabetes, la cargosa que ya te la había yo nombrado, la carbonacetina que es para la cabeza, la cargoza de la diabetes, y el metroproplamina que va complementada con la ranitidina para el estomago, algo mas me veo ridícula mas la insulina, pues todo eso, dices que pasa, y cuando no hay metroproplamina, ah entonces el doctor dice tómese la sixaprida para complementarla, o sea que los médicos no ven por la sociedad de uno.

Te vas al ISSSTE y es el medico que trabaja también en el seguro social y te vas al medico particular y resulta que es el mismo, por que todos andan buscando el pan, y te dicen lo mismo los particulares, nada mas que ahí ya te mandan a la farmacia a comprar una medicina que te cuesta \$500.00 o \$600.00 pesos y resulta que es la misma que te había dado el seguro social.

g. ¿Con que médicos asiste entonces?

e. Al ISSSTE...

g. ¿Nada mas?

e. Si nada mas, para que gasto si de todas maneras me va a salir todo igual.

g. ¿Y cada cuando va?

e. Cada mes, supuestamente, hay veces que se olvida la cita, digo hay que ser sincero.

g. Me comenta que tiene un medicamento para evitar la depresión...

e. Si, lo que pasa es que al diabético le da depresión, sufre mucho de depresión el diabético, ¿por qué?, por tus altas y bajas, y si a eso le agregas las presiones que sufres por todos lados económicas, emocionales y todo, entonces te viene depresiones, y entonces tienes que corregir esa depresión para no caer en que te quieras hasta llegar a suicidar.

g. ¿Le han dado alguna vez?

e. Si, si las he tenido...

g. ¿Qué ha hecho?

e. ¿Qué he hecho?, sabes que yo tengo, lo malo del depresivo, es que se duerme, el que quiere aislarse para no cometer una tontería se duerme, entonces yo me duermo, agarro mi camita y ahí nos vemos, me duermo; o si no me da por cocinar entonces aguanto, pero trato de cubrir mi depresión, también por que no decirlo, hay veces que me da por llorar y sacar mi depresión llorando, y lloro que lloro y lloro y la saco.

g. ¿Cuánto te tiempo mas o menos le duran las depresiones?

e. Me duran 2, 3 días...

g. ¿Qué tan frecuentes son?

e. Pues serán 1 o 2 al año, no son muy frecuentes, gracias a que... tengo muy buena psicóloga, bueno psicol... ah neuropsiquiatra, siento que me ha sabido sacar mis depresiones para que no me den tan fuertes.

g. ¿Y cada cuando ve a su neuropsiquiatra?

e. La veo cada 3 o 4 meses, no la veo muy seguido.

g. Ahora bien, ¿Cómo conceptualizaría Usted a su cuerpo, primero general y luego particular?

e. Mira mi cuerpo, ha sido un cuerpo entero, pero no un cuerpo que no pueda superarse, y si tu te das por querer salir adelante, haces que tu cuerpo siga adelante; yo últimamente he tenido un dolor muy fuerte en las piernas en el cual hay veces que no puedo dormir por el dolor de piernas, es por la diabetes también, es una de las patologías que tiene el diabético, dolor de piernas muy fuerte, ah! Se me olvido decirte, tengo artritis deformativa heredada por mi mamá, tenia artritis deformativa y a mi me esta empezando, por eso deje el negocio de las hamburguesas. Entonces el problema que implica ese dolor de piernas hace que en cierto momento no pueda caminar bien y eso yo lo he querido superar y lo tengo que superar a como de lugar, a horita no he podido ir a nadar, pero trato en la cama si me despierto el dolor tan fuerte, entonces empiezo a hacer ejercicio, para hacer que ellas reaccionen como deben de reaccionar y si me duele de todos modos tengo que caminar, y si me duele de todos modos camino por que un diabético, por donde muere es por las piernas, entonces yo no quiero morir por las patas, por que el que se ha de condenar por las patas ha de empezar y yo no quiero.

g. ¿Y en general que opina de su cuerpo en general?

e. En general, ¡hay lo quiero mucho!, me quiero, pero pues como te lo podría decir, lo considero débil, muchas veces me he considerado que debería de estar en una cajita guardadita para no echarme mas a perder, muchas veces lo he considerado, pero también considero que quitarme el gusto de vivir la vida tan bonita que se vive con problemas y todo, pues no me lo voy a quitar, yo creo que yo nací para tener problemas y poderlos resolver, que se me suba la azúcar ni modo.

g. ¿Cuál es su ideal de belleza de hombre y mujer?

e. Mira el ideal de la belleza no existe, por que tu puedes tener un ideal por que cuando tienes ese, tienes otro ideal mas, entonces no puede existir un ideal, por que siempre va a existir otro mas; podría decir que el ideal es aceptarse uno mismo tal como es, no tratar de cambiar lo que ya te pusieron, como decir no quiero los ojos verdes y me pongo los pupilentes negros, o decir estoy gorda pero tengo que ser muy flaca como fulanita o sultanita, no puede ser, acéptate tal como eres para poder logarte a ti misma, yo siempre he dicho que mientras te gustes a ti misma y no te importen los demás, gústate y se satisfecha para ti, los demás tienen el problema de aceptarte, como yo tengo el problema de aceptar a los demás, nada mas mi ideal es ser yo.

g. ¿Siempre ha pensado así?

e. Siempre, ya que me dejaron pensar sola si; ya que no era que me pusieran a dietas por que querían los demás, siempre me aceptado tal cual soy, soy gorda desde que nací, para que me quieren flaca, si ya nací así, cuídate nada mas para no serlo mas, y nada mas, cuídate, se ideal para ti misma, gústate a ti misma, cuando te veas en el espejo piensa, ya estoy vieja, pero sigo siendo buena y es la verdad, tu que en si me conoces de hace muchos años, habrás visto mi cambio físico, mi cara ha cambiado, y últimamente hasta mi tez, es por la diabetes, pues acéptate tal cual eres, eres fea, eres bonita, eres chaparra, eres alta, lo que sea, acéptate, para mí eso es lo ideal, aceptarte a ti mismo.

g. Ahorita que me comenta, cuando ya la dejaron ser, ¿cuando fue ese momento?

e. Ese momento fue, cuando yo rompí entre mis padres la situación de que no tenía que ser siempre lo que los demás decían, que también mi opinión valía y eso fue aproximadamente por ahí de los 15 años, que me costó por desgracia un disgusto con Papá por que él era aferrado, pero yo fui más aferrada y le dije a romper con todo, entonces se rompió, le costo trabajo a mi Papá aceptarlo pero lo tuvo que aceptar.

g. ¿Cómo fue, Usted habló con él?

e. Se habló con él, tanto mi madre como yo, por que ya mis hermanos eran mas grandes, ya querían tener novia y él no les permitía tener novia entonces mi Papá le hacia mucho caso a mi Mamá y eso fue lo que provoco que empezara a oírnos por que yo también empecé a tener las necesidades como chamaca, entonces se rompió mucho aquello y se rompió aquel le de que tenía que ser flaca.

g. ¿Desde ahí ya no hacia dietas?

e. Me cuidaba nada más, me cuidaba de no ser más gorda...

g. ¿Pero ya no era tan rígida?

e. No ya no, ya no era la rigidez aquella...

g. ¿Practica una religión?

e. Católica pero no practico...

g. ¿Cómo que es católica y no practica?

e. Soy católica soy bautizada, voy a misa cuando quiero, mas no cuando la Ley me lo manda, la ley que sea activa, no cuando la Ley me lo manda, yo voy a la Iglesia por que tengo el deseo de ir, no por una obligación, para mí la obligación no debe de ser, debe de ser encontrarme, aunque me puedo encontrar en cualquier rincón de mi casa, en la calle con el, con mi criador, yo voy a misa cuando me nace, no es mi obligación de que todos los

domingos tienes que estar en misa de las doce, para que todo el vecindario te vea que estas en misa y digan ay! Mira hoy viene vestida muy mona, por que no me digan, muchas veces se va a la iglesia, yo a la iglesia voy a encontrarme, con Dios no con los vecinos ni con los que van a la Iglesia.

g. Usted me comenta que ya no trabaja, ¿que es lo que hace un día normal de su vida?

e. Un día normal de mi vida, hijote, pues mira me levanto, me voy con mi marido a dar la vuelta, en la mañana por que el tampoco trabaja en la mañana, nos llevamos a mi hija y al nieto, nos vamos a dar la vuelta, o vamos a Educación Pública a dejar un documento de los de el de su escuela, si o nos podemos tirar a desayunar, después regresamos a la casa, hago la comida en 1 hora u hora y media por que mi marido se va a trabajar y tiene que comer en casa y entonces es eso, después me quedo yo en la casa, siendo sincera, si tengo ganas arreglo, no tengo ninguna obligación, puesto que somos 5 en la casa 5 adultos, entonces yo no tengo obligaciones mis obligaciones serian en todo caso tenerle las cosas listas a mi marido y a mi hijo; mi hija tiene sus obligaciones con su marido y su hijo, entonces poner la lavadora, lavar entonces seria un día normal, llega Luis Mateo hace que hacer, por que a él le toca limpiar.

Luis Mateo, tiene como obligación trapear la sala comedor y las escaleras, o sea aquí se distribuye el trabajo, Magali, hacer las cosas de su vida matrimonial, como todavía ayudar también en la casa de sus padres puesto que vive en ella, el marido no tiene ninguna responsabilidad mas que traerle dinero a Magali, y pagar su manutención dentro de la casa, por que no los mantengo yo, ellos se mantienen, ellos me dan a mi una cuota, por que hay que fomentar responsabilidades, no fomentar la irresponsabilidad.

g. ¿Y en la tarde que hace?

e. En la tarde, mira me dedico a platicar con Magali vemos la tele o hacemos postre para los demás, o nos dormimos con el niño, por que el niño como nos da sueño, nos roba un sueño que olvídate, nos hace dormir a todos, el que lo carga duerme definitivamente, me hizo una reflexión Moserrat acerca de que tomo una pastilla para dormir, como sufro de que me despierto en la noche, entonces la doctora, para que supuestamente descanse, me mandan una pastilla que se llama anitrictilina, entonces de esa me tomo media pastillita por que si me la tomo entera duermo 24 horas, es una pastilla muy fuerte para dormir, pero la verdad muy buena, cuando estas así tenso y todo y dices hasta aquí llegue, te tomas media pastilla y te quedas ahí que no oyes nada, tu cuerpo se pierde, entonces descansas y muy sabroso, no la tomo siempre, solamente cuando ya llevo un tiempo que me estoy comenzando a despertar en las noches entonces la tomo si no, no la tomo, cuando tenemos ganas tejemos y cocinar.

g. ¿Algún plan a futuro?

e. ¿Plan a futuro?.. irme del D. F., es un plan a futuro, comprar una casa en algún lado e irme del D. F.

g. ¿Usted con su esposo, o con toda la familia?

e. No mi esposo y yo, es hora de que los pájaros vuelen, y me refiero de que los pájaros vuelen es de que ellos, mis hijos vuelen, que empiecen a vivir solos, y como se que Magali no se me va a despegar si no me voy un paquito lejos, entonces tengo que irme, por que ella tiene que vivir su vida, entonces tengo que hacer que viva su vida, se que es muy joven pero tiene que comenzar en alguna edad, a vivir su vida, y así igual pues mi yerno aunque

yo no me meto con ellos para nada, si ellos se pelean allá ellos, si se gritan allá ellos, si están felices allá ellos, jamás entro a su recamara si no me lo piden ellos, jamás; trato de no meterme en la vida de los demás.

g. ¿Qué otros planes a futuro tiene?

e. A lo mejor pongo algún negocio, tenemos ganas de poner algún negocio, todavía no sabemos bien que pero tenemos planes de que vamos a poner un negocio a donde nos vayamos, y si es posible, dejarles un negocio aquí en México puesto a los dos para que tengan algo en que caerse.

g. ¿Cuándo le pregunté sobre su concepto del cuerpo, se me olvidó preguntar, cual es su concepto de mujer y su concepto de hombre?

e. Mi concepto de hombre, nunca lo había pensado, que te puedo decir de mi concepto de hombre, mi hombre es que si me tuviera que volver a casar, me casaba con el que me case, una persona recta, cariñosa, sincera, sin tapujos y la mujer debe de ser igual, una mujer entera, no a medias, una mujer que debe de tener los suyos bien guardados.

g. Ahorita me contó que cuando nació Magali, le quitaron el dispositivo, ¿Ustedes decidieron de que forma esto?

e. A nivel pareja, decidimos que yo iba a tener la T pero nunca esperamos que aquello se hubiera movido y yo me embarazada y a nivel pareja decidimos que se quitara, y se quito y como Dios quiso, yo le dije al doctor, si Dios quiere que se quede se quedara quitándomelo como quedándomelo, así que me lo quita, por que si Dios dispone que se vaya se va ir igual como mi primer hijo, Dios dispuso que no viviera y me puso la palabra para que me callara, es lo mismo, por que hay un refrán que dice: el hombre propone y Dios dispone, esa es la verdad, llámale en la religión que quieran llamarle a Dios, siempre hay un ser supremo que es el que dispone y por mas que una le quiera torcer a la regla, se queda o se va, las cosas siguen pasando tal como tenían que pasar, entonces nosotros decidimos por los dos que tenia que ponérmelo y que me lo tenia que quitar.

g. ¿Igual en todo sentido en términos de pareja?

e. En términos de pareja todo es a platicarlo y los 2 estar de acuerdo si no hay un acuerdo se tiene que ver por que no hay ese acuerdo, y que es lo que conviene más, una pareja para que realmente sea funcional, tiene que haber un diálogo, si no hay diálogo en las parejas, no puede haber un acuerdo, si tu vas a caminar de la mano de alguien, no puede caminar uno hacia el sur y otro hacia el norte, por que las manos no son elásticas y de todos modos en algún momento en algún momento se rompería la liga o el elástico, entonces si tu vas a caminar como pareja, deben de caminar siempre los dos iguales en línea paralela, juntos si no, no puedes tener nada, si tu caminas por un lado y el otro por el otro y sus pensamientos cada quien los tiene uno por cada lado, nunca van a estar armónicos y nunca vas a tener una decisión buena que tomar, buena o mala, la tienen que tomar en pareja, por que si no entonces vienen esos reclamos de *“por tu culpa fue”*, entonces la mujer le dice al marido, *“no fue por la tuya”* entonces viene las discusiones así, no, tienes caminar paralelamente y agarrado de la mano siempre, por eso hay tanto fracaso en parejas, por que no entendemos que la pareja es ir juntitos, platicar, el diálogo en un matrimonio es básico, el silencio es muerte del matrimonio, un matrimonio que no tiene platica, que no tiene dialogo, que no tiene una discusión normal, no puede caminar, sin embargo la mayoría de los problemas que tenemos en los matrimonios, es que la mujer quiere mandar y entonces se encima el hombre no, yo soy el que mando, entonces es cuando se dan los golpes, que se dicen que se

torna, que se dicen groserías; en un matrimonio no tiene que haber groserías, en un matrimonio no tiene que haber groserías, aunque le puedes decir todo tan finamente que no se note que no sea ofensivo, le puedes decir estúpido, sin que se note, es el saber manejar las palabras y desgraciadamente en nuestro pueblo pocos manejan las palabras y no las manejan por la falta de lectura, por que en nuestro pueblo no se lee, cuesta tan caro un libro, que no se lee; por eso hay tanto matrimonio que no funciona, tanto divorcio, por que tenemos un alto índice de divorcio, muy alto, entonces es una de esas cosas que te puedo decir que mi me ha funcionado dentro del matrimonio para mantenerlo 25 años, habiendo tenido un solo disgusto, yo sólo he tenido un solo pleito grueso con mi marido, un disgusto que yo dije hijote a lo mejor si me divorcio, y ora si alo mejor me mandan a la fregada, pero no tuvo solución por que se habló y se habló mucho y eso ayudó a que se caminara derecho y se siguiera juntos; en 24 años haber tenido un solo pleito fuerte, yo creo que no es nada.

Cuando veo que hay matrimonios que se agarran de las greñas que se jalan del pelo, que el la saca arrastrando a la calle, que el hijo le pega a la Mamá y que la hija le mienta la madre y al marido lo mandan a dormir casi con el perro o por que te tomaste una copa te mandan a dormir al sofá; no sabemos convivir, no sabemos tratar la otra persona con la que estamos viviendo con la escogimos para vivir, carazos si la escogiste para vivir, es por le encontrabas algo pero esto es un arrastre desde el noviazgo, por que en él nunca te dije que me acosté con 40 chavos antes de acostarme contigo y es la realidad somos hipócritas en el noviazgo. Si en el noviazgo todos se presentan tal cual son, no habrían divorcios, no trabajarían los pobres abogados en divorciar, yo he visto, yo estude eso si junto con unos compañeros estuvimos viendo esa problemática, y es cierto, su tu desde el noviazgo no eres hipócrita y le dices *“te queda espantoso ese, pantalón ponte otro”* no hay problema por que entonces no te van a decir cuando te cases, pero si antes te gustaba mucho el pantalón por que ahora no te gusta ¿no? Entonces para nada, si empiezas un noviazgo sincero sin hipocresías sin mentiras vas a tener un buen matrimonio, y si tienes un buen matrimonio quizás no tengas enfermedades, quizás te caigan por terceras personas, por terceras cajitas que te caen, pero la caja grande que tu tienes, no te lo esta provocando, te lo esta provocando las cajas que vienen del exterior y si dentro del matrimonio sabemos llevar nuestras enfermedades te lo digo, ahí si te lo digo yo, lo tengo comprobado.

g. ¿Cuál sería su concepto de la vida?

e. Mi concepto de la vida es , vive el día, no pienses en el futuro ni en el pasado, si tu piensas en el pasado, vives atormentado, y la vida es muy bella para vivir atormentado toda la vida, te haces un sentido de culpabilidad de todo, si y no vale la pena, me costo trabajo entenderlo pero lo entendí, por que ya lo dije que tuve mucho sentido de problema con el problema de mi hijo, pero sin embargo lo pudimos superar, por que te tienes que quitar ese concepto de que la vida no es bella, la vida es bella, nada mas hay que saberla llevar si, y si piensas en el futuro, vives atormentado en que va a pasar y el futuro siempre es un mañana, nunca te va a llegar, siempre es un mañana, mañana es futuro, y pasado mañana, ¿mañana vivo? Pasado mañana es otro futuro, mejor vive tu presente tal cual es, integro; vive la vida bien, la gente pobre se aflige por que lo tiene y lo poco que tiene, no se quiere dar cuenta que lo tiene, el rico piensa que tiene que cuidar lo que tiene, entonces tampoco disfruta lo que tiene, y el de la clase media dice, no quiero caer ni subir déjame mantenerme en donde estoy, pero también sufre por eso. No nos damos cuenta de que el presente es el que

debemos de vivir, de que el pasado ya paso, y de que el futuro vendrá como tu estés viviendo, tu lo pintas del color que quieras, tu futuro.

g. ¿El concepto de muerte?

e. Mira el concepto de muerte, es un concepto que debes de tener fijo, desde el día en que naces, la muerte la muerte puede llegar en el momento en que tu quieras aunque sigas respirando, por que hay gente que esta viva pero esta muerta, moralmente, mentalmente, la muerte en si corporal ya, es una cosa natural ya, por que todo lo que vive muere y debes de estar conciente de eso y mas conciente debes de estar en tu vida de que, no es cierto de que tu vayas a buscar a la muerte o que la muerte te venga a buscar a ti, no es cierto donde esta el cuerpo esta la muerte, es mi concepto de muerte, donde esta el cuerpo esta la muerte, es que yo estaba abajo del árbol y cayo el rayo, pues por que ahí estaba su cuerpo, si no hubiera estado su cuerpo ahí no se muere, es que se hubiera quitado, es que su cuerpo tenia que estar en ese momento ahí y san se acabo, entonces donde esta tu cuerpo esta la muerte, es que el hubiera no existe, tu cargas tu muerte por que tu cuerpo lo llevas contigo, nada mas, y te podría hablar de algo mas fuerte, y te podría de hablar de algo mas fuerte que a lo mejor no me lo vas a preguntar; ¿que pienso del alma? Yo vi el desprendimiento de el alma de mi madre cuando murió, es bellissimo, si yo tuviera la muerte que tuvo mi madre yo seria feliz, mi madre volteo a la ventana, para que yo viera un rayo de luz que estaba entrando, como si el sol se hubiera puesto exactamente en ese pedazo para entrar y lo único que le pregunte a mi madre fue, Mamá que estas viendo, me volteo a ver y con sus ojos me decía que yo lo viera, yo le pregunte ¿es Papá y es mi hermano? Y con su cabeza me hizo la seña de que si y sus únicas palabras fueron ver a mi hijo, querer ver a mi hija, lo único, a los únicos que les habla, fue una muerte tan bella, y cuando se fue su alma, que fue una muerte corporalmente y hubo el desprendimiento de su alma, se vio como la luz desapareció, y eso fue en segundos, fue una cosa bellissima; si Dios a mi me da la gracia de poder vivir así en cuestión de postres horas y morir con ese brillo, utss voy a ser muy feliz en la otra vida, te lo digo sinceramente, es precioso ver el desprender de una alma y poder vivir ese momento, ese momento no lo vi con mi Papá que murió igual que mi Mamá, en su cama y en minutos, fue rápido, sin embargo con mi Mamá, una iluminación de cuarto, de la luz que entró, una cosa bárbara, y teníamos las cortinas echadas, no había por donde entrara un rayo de luz sin embargo la pared se ilumino y mi Madre murió en ese momento dio el ultimo suspiro y murió.

Esas son las muertes bonitas, vivió muy contenta mi Mamá la vida, sus 79 años con 29 días iba a cumplir sus 80 años al día siguiente, o sea mi Mamá, mi padre murió también maravillosamente bien, pero el murió en la madrugada, no tuvimos el gusto de ver esa situación, esa situación nada mas la vimos mis hijos mi marido y yo, fue una cosa tan bella que a ninguno se le ha olvidado, fue una cosa hermosísima, y tan hermosa que ve, los ojos se le pusieron rojos a Magali, para nosotros fue un paso muy hermoso, no hemos llorado la muerte de mi madre, no podemos llorar por que fue bella, fue muy bella, fue como ella quiso, al momento que quiso y vinieron por ella los que ella quiso, fue hermoso, la muerte para mi después de ver esto es bella, no es nada trágico, lo trágico se queda aquí, en tierra, por que , por que aquí es donde se sufre , aquí es donde estamos pagando para poder pasar allá, ya lo comprendí, aquí se paga lo que vas a gozar allá, entonces es bello, la muerte no es fea, que la queremos ver fea y el mexicano la satanizamos y nos encanta jugar con ella es

otra cosa, pero la muerte es bonita, yo desde que vi la muerte de mi Mamá, a mi no me importa morir, al contrario, que padre sería, morirse pero sin sufrimiento , sin dolores.

g. ¿Hace cuanto fue eso?

e. Mi Mamá murió hace 13 años, mi Papá acaba de cumplir 28 años de muerto, los mismos que yo llevo viviendo en esta casa, por cierto.

g. ¿Se llevaban mucho ellos de edad?

e. ¿Mis Papás? 3 años, ellos tenían 3 años de diferencia, poquito.

g. ¿A que edad murió su Papá?

e. Mi Papá murió a los 56 años más o menos y mi Mamá murió a los 80, para ser un matrimonio, muy integrado, muy fuerte, yo pensé que mi Mamá se me moría al día siguiente, mi Mamá tuvo mucha fortaleza.

Hay una forma de pensar muy personal también que dice, lo que te pedí me lo diste, y lo que pediste te lo di, estamos en paz, se acabo, no soy de esas personas que suelen estar visitando los panteones o las criptas, para nada, un día que paso por casualidad, en ese momento bajo, esta bien, todo limpio, ahí nos vemos, no soy de llevar flores, no soy de llorarles, para nada, para nada, me dicen que soy muy fría en ese aspecto, quizás si, pero es que lo aprendí de los demás, mis Papás fueron así, en ese aspecto eran fríos, mi Mamá visitaba la tumba de mi padre una vez al año, con todo y el amor que le tenía, por que ella decía, es que tu padre esta en donde yo quiera que este, si lo tengo en mi pensamiento, que le voy a ver a un pedazo de pasto, que se le ve a un pedazo de pasto, por que no es transparente para que se le vean los huesitos, mientras que la gente va hasta emborracharse a un panteón, carajo, y el día de muertos le llevan flores y al día siguiente le mientan la madre, por que no les dejó una herencia, no, no, la muerte es bella, es lo único que te puedo decir.

## Bibliografía:

1. Aguilera, G. J. R. *et al* (1998) *Cuerpo, identidad y psicología*. México: Plaza y Valdés.
2. Andrade, S. y Guinzberg, A (2000) *Diabetes Mellitus*. México: Mc Graw-Hill Interamericana.
3. Arreola, J. y Partida, G. (s/a) *Etiopatogenia, cuadro clínico y diagnóstico de la diabetes mellitus tipo 1*. cap. 5.
4. Baca, M. T. R. (2004) *Sugerencias para una buena nutrición*. México: CEAPAC.
5. Morris, B. (Ed.). (2001) *El reencantamiento del mundo*. Chile: Cuatro Vientos.
6. Boltanski, L. (1975) *Los usos sociales del cuerpo*. Argentina: Periferia.
7. Capra, F. (Ed.). (1998) *El punto crucial*, Ed. Estaciones, Argentina.
8. Descartes R. (Ed.). *El discurso del método*.
9. De la Fuente, R. (1980). *Psicología médica*. México: Fondo de la Cultura Económica.
10. De Sayo, I. (1988). *Medicina psicosomática*. España: Doyma.
11. Dethlefsen T. y Dahlke R. (2002). *La enfermedad como camino*. España: Plaza y Janés.
12. Diez, M. (1975). *Proceso psicosomático terapéutico*. Tomo I. México: Trillas.
13. Diez, M. (1975). *Proceso psicosomático*. Tomo II. México: Trillas.
14. Diez, M. (1976) *La emoción de la lesión*. México: Trillas.
15. Duran, A. N. D. (2004) *Cuerpo, intuición y razón*. México: CEAPAC.
16. “El desagüe del valle con relación a la higiene pública” Tomo II. Núm. 51. México, abril 1 de 1875, p. 21.
17. Eersel, P. y Maillard, C. (2004) *Me pesan mis ancestros*. México: CEAPAC.
18. Figueroa, D. (1990) *Diabetes Mellitus*. España: Salvat editores. Cap. 9.
19. Foucault, M. (2001) *El nacimiento de la clínica. Una arqueología de la mirada médica*. México: Siglo Veintiuno Editores.
20. Friday, N. (1977) *Mi madre/Yo misma. Las relaciones madre-hija*. México: Colofón.
21. *Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China* (2002) México: Berbera.
22. García-Pelayo, R. y Gross (1975) *Pequeño Larousse*. México: Larousse. P. 337.

23. Gonzáles. N. J. J. *et al* (1987) *Psicología de lo masculino*. México: Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social A. C.
24. Islas, A. (1999) *Diabetes Mellitus*. México: Mc. Graw Hill. Cap. 1.
25. Kilo, C. (1997) *Controle su diabetes*. México: Limusa.
26. Lara, A. M. *et al* (1997) *¿Es difícil ser mujer? Una guía sobre depresión*. México: Instituto Mexicano de Psiquiatría
27. Lerman, I. (1998) *Atención Integral del paciente diabético*. México: Mc. Graw Hill-Interamericana. Cap. 1.
28. López, R. S. (2000). *Zen y cuerpo humano*. México. Ed. CEAPAC.
29. López, R. S. (2002) *Historia del aire y otros olores en la ciudad de México 1840-1900*. México: Miguel Ángel Porrúa-CEAPAC.
30. López, R. S. (2002) *Lo Corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I*. México: Plaza y Valdés-CEAPAC.
31. López, R. S. (2002) *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones II*. México: Zendová.
32. López, R. S. (2003) *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones III*. México: CEAPAC.
33. López, S. O. (1998) *Enfermas, Mentirosas y Temperamentales*. México: Plaza y Valdés-CEAPAC.
34. Manual Merck (1999) *Tema: Diabetes Mellitus*. México: Ediciones Harcourt, S.A. División Iberoamericana. Harcourt Internacional.
35. Marina, A. S. (1988) *Las mujeres de la ciudad de México. 1790-1857*. México: Siglo XXI Editores
36. Mateos, A. (1966) *Etimologías grecolatinas del español*. México: Esfinge. P. 120.
37. Mc Laren, D. S. (1993) *La nutrición y sus trastornos*. México: Manual Moderno.
38. Miller, H. (1967). *Medicina psicosomática práctica*. México: Labor.
39. Onnis, L. (1996). *La palabra del cuerpo*. Barcelona: Herder.
40. "Oficial. Cuadro sinóptico de los trabajos municipales de la Ciudad de México en el mes de enero de 1893". En el *Municipio Libre*.
41. Sabato, E. (2000) *La resistencia*. España: Seix Barral.
42. Santiago, M. (1992) *Diabetes Mellitus*. Tomo II. Madrid: Ela y grupo Aran.
43. Schifter, I. y López, S. E. (1998) *Usos y abusos de la gasolina*. México: Fondo de Cultura Económica.

44. Sin autor (2004, febrero) Principales causas de mortalidad general, 2001. Nacional. (En red) disponible en: [www.salud.gob.mx](http://www.salud.gob.mx).
45. Rodríguez, R. (1998) Las toxinas ambientales y sus efectos genéticos. México: Fondo de la Cultura Económica.
46. [www.inegi.gob.mx](http://www.inegi.gob.mx)
47. [www.ssa.gob.mx](http://www.ssa.gob.mx)
48. Vega, L. O. (2001) Se aprende sola. México: Plaza y Valdes Editores.
49. Zárate, A. (1989) Diabetes Mellitus. México: Trillas. Cap. 1.
50. Zenteno, E. Tesis (2000). El alcoholismo en la segunda mitad del S. XIX. México D.F. UNAM. Campus Iztacala.