

AUTOMANEJO EN PACIENTES CRÓNICOS

ENTREVISTA 1

A: Entrevistador

B: Paciente

A: Te voy a pedir tus datos y luego ya pasamos a las preguntas, ok?

B: Ajá

A: A que te dedicas

B: A labores del hogar

A: Hogar, Ok. Y ¿hasta qué escolaridad tienes, hasta que cursaste, primaria...?

B: Primaria y comercio, entos no había secundaria, o sea podía estudiar uno mecanografía y taquigrafía, etc. Pues sí, así como conta... así cómo, secretaria.

A: Secretaria, OK. ¿Y cuántos años hiciste de eso?

B: Como 3 años

A: 3 años, o sea fueron los 6 de primaria, más los 3.

B: Aja

A: OK, Timo y cuéntanos (audio inaudible)

B: Ah pues quedé viuda, una hija se me casó y vivo con una soltera que vive conmigo...

A: OK.

B: ...o yo con ella como sea “veda” pero allí vivimos dos nada más

A: Sólo 2. ¿Pero esa es de tu familia?

B: Es mi hija

A: Ah, es tu hija.

B: Ajá

A: ¿Y ella no tiene bebé?

B: No, es soltera.

A: OK. ¿Timo y tú, qué enfermedad tienes?

B: Pues bendito Dios no tengo más que la presión, nada más.

A: Que bueno. ¿Es lo único que te han diagnosticado?

B: Sí

A: ¿Y hace cuánto tiempo te la diagnosticaron?

(audio inaudible)

A: ...la alberca. ¿Y por cuánto tiempo estuviste internada?

B: Pues 15 días, pero en esos 15 días no sabía de mí, se me fue la noción del tiempo, nada más ni comía, namás lo ojos tenía pelones, veía pero no conocía a nadie, se me fue todo, pues como quien dice muertita en vida y no me hallaban porque no me podían este controlar la, la presión y el dolor de cabeza

A: Eso fue en el 2002 y fue cuando tu primer diagnóstico.

B: Pues sí, fui cuando era la presión, o sea que saliendo del agua me dio el dolor, el dolor y me internaron, 15 días estuve.

A: Muy bien Timo, OK. Y ahora, vamos a empezar con las preguntas, ¿cuáles son las principales molestias de tu enfermedad?

B: Pues, cuando yo llegué aquí, porque me decían que viniera que porque pues era el ejercicio, por la presión que la tenía alta, entons yo llegué aquí y pues yo quedé gorda, yo era un poquito ya, pesaba 82 kilos, yo era pues robustita, y este pues ya el doctor, porque gracias a Dios y al doctor vea, nos puso una dieta, nos puso una dieta de 3 días de jugo de naranja vea y este pues baje y baje y hasta ahorita pues ya peso 73 kilos.

A: OK. ¿A qué doctor te refieres?

B: Al doctor Alor, el del centro de salud el que el que hago aquí los ejercicios porque como él es director de nosotros y médico también de nosotros pues él fue el que me estuvo controlando y hasta la fecha, orita yo tomo la pastilla de la presión, tomo 2 al día y pues al veces pues bien bendito sea.

A: O sea que una de las molestias fue el peso

B: El peso y pues la respiración sobre todo que...

A: ¿Qué sentías?

B: ...se agita uno mucho, falta de aire y orita pues bendito Dios con el ejercicio estoy controlada

A: Estás muy bien. ¿Algunos otros síntomas, dolores de cabeza?

B: Bendito Dios desde que salí del hospital no sé lo que es un dolor de cabeza, es fuerte es muy feo el dolor de cabeza, no puede uno ni voltear los ojos pa ningún lado, es horrible, es feo.

A: OK, ¿y esto de la falta de la respiración?

B: Pues no saber respirar, eso es lo que nos pasa nosotros, no sabemos respirar, nomás lo normal y no, tiene uno que respirar profundo, agarrar aire, soltar el aire y es lo que hacemos aquí con los ejercicios en la respiración; en la natación igual porque aquí el doctor nos ha ayudado mucho a respirar, sobre todo a la respiración.

A: Entonces digamos que para manejar pues esa falta de respiración aprendiste a...

B: A respirar

A: ...respirar diferente. OK, ¿y lo aprendiste?

B: En ejercicio aquí con el doctor yo desde esa fecha estoy aquí, ya tengo qué, 13 años.

A: OK. ¿Alguna otra molestia ahorita que recuerdes?

B: Pues no ahorita pues bueno siempre ha sido las gripas vea, o un dolor que me daba en la cadera pero pues que era el riñón y pues ya me dieron medicamento y hasta ahorita ya no sé lo que es el dolor, no, no me duele nada gracias a Dios.

A: Muy bien muchas felicidades. Muy bien ahora la siguiente, ¿cuáles son las principales barreras para manejar su enfermedad?

B: Pues...

A: ¿Qué barreras te has encontrado para poder, por ejemplo esto de que no podías respirar, con que barreras te encontraste en el camino?

B: Pues una persona vea, vecina me dijo: váyase allá al comunitario ahí enseñan a respirar, hacen ejercicio y le conviene dice pa que rebaje porque yo estaba gordita, y luego dicen que es por el peso porque pues la respiración es lo que importa vea, ahí andaba toda agitada y no ya llegué yo aquí y ya pues el doctor ya nos dijo como hiciéramos el ejercicio, cómo respiráramos y pues gracias a Dios pues ya sé respirar.

A: OK. O sea una barrera era que no tenías una buena atención...

B: Así es

A: ... ¿cómo resolviste esto, o sea cuánto tiempo, cómo fue que antes de que esa vecina te dijera: ve al centro de salud, cómo hacías con esto de la respiración o sólo...?

B: Pues me agitaba mucho, me agitaba mucho y se desespera uno porque si le falta el aire a uno para respirar no alcanza uno a respirar y este pues me dijo: váyase ahí, le hace falta el ejercicio, dice porque ahí hasta le enseñan a respirar y este y si vine y sí me gustó y si había muchas compañeras aquí veda en aquel entonces, ahorita si somos bastantitas pero ya no como antes y este ya el doctor nos ponía mucha atención y pues...

A: ¿Cuándo llegaste aquí, en qué año?

B: En junio del, pues casi de este año porque yo fui, me enfermé como por mayo o sea que estaba yo inhalando frío, porque nos fuimos a enseñar a nadar porque nos gusta mucho el deporte...

A: Muy bien.

B: ...y este, pero pues ahí fue donde empecé con el dolor de cabeza

A: Fue en mayo, estuviste 15 días...

B: 15 días estuve y me dieron de alta, pero no podía caminar quedé paralizada, no podía caminar, me arrastraba porque no podía, me desesperaba, dos veces me caí porque hacia el intento pero de lo que era la cintura para abajo yo no podía mover mis pies

A: Por ejemplo esa es una barrera que hayas quedado casi sin movimiento, ¿cómo hiciste para superar eso?

B: Pues me daban estas terapias en mi casa, me movían mis pies, me preguntaban qué día es hoy y pues no me acordaba se me fue a mi todo, pues no sabía ni en qué día vivía, no sabía ni quién era mi gente, o sea que me sentía frustrada porque me decía mi hija dime, dime y me decía el doctor cuál es la derecha, cuál es la izquierda, no sabía cuál era la derecha ni cuál era la izquierda

A: ¿Y esas terapias quién te las daba?

B: Me las daba el doctor que me llevaban a casa, sí porque después yo quede en un particular, y él iba a hacerme 2 veces al día la terapia, me movía, me acostaba en el suelo me movía mis piernas

A: Hasta mayo, estuviste así durante cuánto tiempo casi sin moverte

B: (hace cuentas) Pues casi como una semana, una semana, sí estuve bien mala o sea que yo salí derecho del hospital

A: A la cama

B: Pero ya no me pude parar

A: Una semana y luego de ahí, o sea supongo que poco a poco te fuiste recuperando

B: Sí, me recuperé y me vine aquí

A: OK. ¿Cuánto tiempo pasó en lo que te recuperaste y llegaste aquí al centro de salud, como cuánto más o menos

B: (hace cuentas) Pues como 10 o 15 días, porque yo batallaba pa venirme porque aquí la casa de usted está aquí como a cuatro cuadras, este siempre sola, pues a veces sí quería venir y a veces no, pero me gustaba porque sí veía yo que sí tenía fuerzas en mis piernas, porque la bicicleta, no o sea el doctor bien linda gente vea porque si nos ponía mucha atención como todos y nos a la bicicleta y luego cuando el ejercicio daba más fuerza, ya me decía como levantar el pie, no y orita pues bendito Dios, nos lleva a natación, nos lleva a correr, hago el ejercicio, bailo, o sea que le doy muchas gracias a Dios y al doctor veda, aquí me tiene y hasta bajé de peso

A: Que bueno, por ejemplo eso sería una barrera, el peso, pero algo importante la distancia, o sea esa sería otra barrera, que venías de tu casa hasta acá

B: Ajá

A: ¿Cómo lo lograste vencer eso?

B: Pues venía acompañada porque si me daba miedo doblarme, porque se me doblaban las piernas, o sea que todo, todo no estaba todavía pero yo era la que no quería estar en la cama porque pues me decían párate, párate pero de repente se me doblaban la pierna derecha es la que se me dobla, hace no sé cuánto tiempo que tuve un problema de que se me doblaba la pierna, ya el doctor me dio vitaminas y ya este y bendito Dios, pero si como que se me quiso doblar otra vez la pierna

A: ¿Qué pierna, la derecha?

B: La derecha, sí ajá

A: OK Timo, ahora ¿quién o quienes en tu contexto más cercano, tu familia, amigos, la gente que tienes más cerca, apoyan o facilitan el manejar las molestias derivadas de tu enfermedad o tu pierna, quién te ayuda con eso?

B: Mi hija, la que está en casa, la soltera

A: ¿Tu hija?

B: Ajá, sí

A: ¿Alguien más, piensa en ...

B: Este, pues una hermana pero ella se cambió de ahí, pero ella sí que me ayudaba para el baño porque a mí no me gustaba hacer en el cómodo y este pues me tenía que parar, una silla, ella, pero pus bendito Dios pude caminar

A: Que bueno, y bueno, tu hija, tu hermana, ¿hay alguien más que aunque no sea tu familia te haya apoyado?

B: Pues la vecina que me recomendó aquí, ella la vecina me iba a ver y me decía párate, camina, sí pues párate, pues con, no me dolía nada eh, nada pero no me podía parar

A: ¿Cómo si no tuvieras fuerza?

B: En las piernas

A: OK. Ahora, ¿cómo o qué cambió en tu vida cuándo supiste de tu enfermedad?

B: Pues yo pensé que no lo iba a superar, porque parece que no pero consiste en uno, la fuerza de voluntad, porque dije no, si no me paro yo no me va a parar nadie y pues yo sí voy, pero la distancia decía mi hija tal vez, no yo me voy, me vine aquí, aquí pero luego no faltaba quién me acompañara y ya este pus ya gracias a Dios se fue y se fue y se fue y aquí estoy

A: Te acompañaba gente de aquí

B: Sí, mis compañeras

A: Entonces también ellas pueden ser un apoyo

B: Y hasta la fecha porque nos apoyamos bastante, y ahí está enferma una y ahí vamos, y sí nos apoyamos como 4 compañeras que nos apoyamos hasta la fecha

A: Por ejemplo Timo con esto que narras, ¿algún cambio en tu enfermedad podría ser que ahora haces ejercicio, a partir de tu enfermedad haces ejercicio, antes no hacías?

B: Pues en la primaria, cuando estaba en la primaria corría, en los relevos, carreras, porque a mí me gusta mucho el deporte, bailaba en las fiestas y eso sí, el deporte siempre me ha gustado

A: OK. Ah bueno si es cierto, dices que estabas haciendo natación cuando...

B: Cuando me pasó lo del dolor de la cabeza, sí

A: ¿Hay algo que notes que sea diferente a partir de tu enfermedad, o sea que haya cambiado en tus hábitos de alimentación, de relaciones con los demás, no sé, en emociones, notas algo que sea diferente a partir de tu enfermedad?

B: Pues sí cambió mucho porque pues este, me dedico más este al ejercicio ahorita, a la casa y ya porque este ya no hago este así sociedad o sea así salir al cine, tampoco al cine no, o sea ya hacer mi vida social ya pasó, o sea que ya prefiero estar en mi casa

A: ¿Antes sí salías?

B: Antes sí salía, no salía de la calle, me iba aquí con una amiga, me iba allá, pero ahorita no, ahí me quedo en casa

A: Estás en casa, algo que ¿alguna otra cosa que creas que cambió?

B: Pues el hábito de la comida porque pues ya no se come lo que antes comía, ahora pues lo que nos indique el doctor, que no comamos mucha carne, mucha tortilla, muchas fritangas, pues comer verdura, fruta, agua, caldos

A: OK. Ahora, ya nos quedan poquitas, ahora pensemos en el programa, le programa al que asististe de automajeno que fue, ¿qué aspectos piensas que más te sirvieron para poder, para manejar todos los síntomas o lo que viene relacionado con tu enfermedad , qué te sirvió?

B: Este pues eso sí me sirvió bastante porque aprendí mucho, cosas que pus el doctor ya nos había indicado, pero ahí refuerza todo lo que el doctor nos decía, porque nosotros aquí tenemos la promotora que en cuestión de salud que los alimentos de los diabéticos, hipertensos, porque nos dan cursos aquí y este pues sí nos sirvió mucho porque pues sobre todo la alimentación, la alimentación y la convivencia de la familia con los enfermos que ya sabe uno más o menos lo que deben de comer los diabéticos porque pus yo tengo familia diabética pero no cercas de mí vea pero tengo un hermano que pues no es de aquí pero pues es diabético, tengo, tuve un hermano vea se murió, ahorita han fallecido 2 pero este de azúcar, o sea que tienen la enfermedad, diabéticos

A: OK. Sí ¿recuerdas alguna otra cosa que te haya servido en el manejo de tu enfermedad?

B: Pues aquí, pues el, las cosas que debemos de comer, las cosas que debemos apoyar en la familia, la, lo que el medicamento no auto-medicarse, ver el médico, tomar medicamento que nos dé medicamento el médico, seguir nuestra cómo se dice de las citas, de tomarse el medicamento que nos den a uno, a sus horas, como es y no tomar cosas que pues no nos recetan porque pues nosotros, yo pues con mi edad orita pues nomás tomo la pastilla de la presión clonazepam, clonazepam, el azúcar gracias a Dios no sé, porque pues no, pero mi familia también tiene, ya han fallecido 2

A: OK. ¿En dónde notas un cambio después de tu participación en el programa, crees que algo cambió?

B: Pues sí cambió porque a prendí y pues de lo poquito que sé lo comunico con mis compañeras, dialogamos, platicamos, pues mira no es esto es lo otro pero mira, y parece que no pero sí me sirvió bastante

A: OK. Pero ¿recuerdas en qué tema? De todos los temas que se vieron...

B: Pues mira

A: ... ¿Cuál crees que cambió más?

B: Pues mire, principalmente cambió en cuestión de lo de la presión porque pues yo la presión no la tomaba mucho, mucha importancia pero mirándolo bien si tiene importancia el medicamento porque pues se descompensa uno, se siento mal y ya luego luego hay que tomarse la pastillita para que se siente bien , pero no, debe ser a su hora, como debe ser vea, y los alimentos sobre todo que no debe de comer uno, pues yo ahorita tengo prohibido el chocolate vea, pero aquí en el curso que nos dieron este pues nos explicaron muy bien las cosas que debemos de comer, el medicamento no auto-recetarse , este estar en la citas con el médico, este pues aparte este en cuestión de las enfermedades pues aprender a tomar la presión, este pues lo del azúcar, a las personas que se sienten mal este traerlas a su médico a que las revise y hay que este y la comunicación en los hijos, la familia, o sea que nos dieron muchos cursos vea que este también que nos sirvieron de mucho porque también yo tengo nietos y pus con los nietos que las gripas que si se me enferman, la calentura y eso, pues tengo que recurrir al médico aunque yo sepa lo que les puedo dar pero no, y aparte pues este la alimentación y pues el ejercicio, ay pues hay muchas cosas en mi cabeza pero si este

A: Si tú pudieras hacer algún cambio en este programa, o sea que tu hayas notado algo para mejorar el programa, ¿qué cambiarías?

B: Pues la comunicación y la armonía sobre todo cada uno de nosotros porque pues tenemos como ya somos gente adulta tenemos este diferente maneras este de pensar, diferente manera de hablar, diferente manera de escuchar y a veces no entendemos, no queremos escuchar y pues convivir es muy bonito, convivir con todas las personas que hicimos el curso y pues nos llevamos bien y es bonito porque es un momento, cómo se le podría decir muy contentas que se olvida uno de muchas cosas y aparte pues este aprende uno muchas cosas

A: OK. Bueno eso es con respecto a tus compañeros, con respecto por ejemplo en la sesión, en los horarios, a las enfermeras que dan el curso, a los cuestionarios, si notaste algo como difícil para ti como participante en este programa de automanejo y pudieras cambiar algo Timo tú qué nos sugieres cambiar, recuerda que estas sugerencias son para ir mejorando cada vez más el programa de automanejo, ¿qué nos sugieres?

B: Pues este primero vea pues a mí me gustó mucho porque este tanto las enfermeras, las personas que vinieron a darnos el curso nos explicaron bien y que pues aparte pues tuvieron

mucha convivencia con nosotros porque nos daban preguntas, contestábamos nosotros y pues nos daban la confianza sobre todo también la enfermera que tenemos aquí ella también estuvo en el curso este pues muy buena, amable porque si nos hace caso para lo que le preguntamos y la señora Letty, creo que es Letty la señora este también ella este lo que siempre le dijimos que si la podíamos ir a buscar pa preguntarle y dijo ella que sí, o sea muy amable, siempre muy tratables, o sea que si nos este tomaron en cuenta bastante a pesar de que pues ya somos personas adultas pues nos trataron bien y pus a mí sí me gustó el curso que nos dio, a mí me gustaría que siguiera porque si aprende uno mucho de lo que la presión y algunas cosas

A: OK. Que siguiera, a ver ¿cómo nos sugieres seguir, con nuevas personas, que viniera un complemento a ese programa para ustedes mismos, cómo se te ocurre que podríamos seguir con este programa?

B: Pues apoyándonos tanto nosotros como con ustedes porque este necesitamos del apoyo siempre, en cualquier cosa, para cualquier cosa el apoyo, necesitamos compañerismo, estamos unidos lo podemos sacar adelante porque pus nos podemos cooperar, ayudar y convivir sobre todo porque pues dándonos el amor que nos tenemos porque nos queremos bastante ahí las compañeras veda y ustedes también porque pus ustedes nos hacen este pues sentir más joven con lo que nos dicen, con lo que nos platican porque pues a pesar de todo pues nosotros no tuvimos ese oportunidad vaya de que nos tomaran en cuenta ya con la edad que tenemos porque ya todos somos grandes y pues nos da mucho gusto ¿no?, muy contentas porque pues nos trataron muy bien y pues a pesar de que pues cualquier pregunta no la contestaron o sea que son amables, o sea que sí, sí no gustó como nos trataron

A: Muy bien Timo, bueno hay algo que, que creas de lo que no he preguntado que es importante que tus nos menciones como, no sé algo de lo que te acuerdes, ha esto de lo del curso me gustó mucho o deberían cambiar esto, no sé, algo que tú creas o que hayas sentido en tu persona como efecto del curso, por ejemplo manejar tus emociones, ¿hay algo que no te pregunté que tú crees que es importante en sí?

B: Pues es importante ese curso que nos dieron porque nos hacen desenvolver, nos hacen confiar porque pues este uno ya de grande con toda la enfermedad que tiene uno no es fácil contar a cualquiera porque pus, porque pus todos así ay no si pus todos se mueren, ay no pues eso de la presión es por el tiempo, la presión es esto, no pero pus si te la sabes controlar, sabes tomar medicamento pus (audio incomprendible) y yo, yo era de las personas que decía no pus si yo antes no tomaba medicamento pero ahora no, si yo ya padecí de esto ya padecí del otro es importante y es importante que me hayan este aquí este es importante tomarse el medicamento ya adecuado, tus citas, pero sí, sí me dio mucho gusto a mí vea este que nos explicaran, que nos dijeran, y aparte pus no donde quiera nos dan un curso a nosotros las señoras grandes ya vea porque como quien dice no nos quieren tomar en cuenta, no esas señoras ya están grande y pus si me dio mucho gusto y a mí sobre

todo me dio gusto y me gustó mucho que fue en conjunto vea que fuimos bastantes como si estuviéramos en la escuela en nuestros tiempos pasados y pues mucha amabilidad mucho amor, sobre todo mucho amor, a mí sí me gustó bastante

A: Que bueno Timo pues de eso se trata como que siempre pensar en ustedes para que tengan un, una mejora o algo, algunos elementos para mejorar su salud. Timo pues muchas gracias por los, por el momento, por el tiempo, por tu tiempo, creo que con esto será suficiente, nos vas a ayudar mucho

B: Gracias a ustedes y ojalá siga igual veda que nos tomen en cuenta la gente, porque pus nosotros nomás venimos al médico, nos dan medicamento y luego muchas veces ya no, oiga se tomó el medicamento, pero pues claro que uno se lo tiene que tomar vea porque sabe uno que pues es para el bien de uno pero pues nos da mucho gusto vea que nos den estos cursos porque es cosas que no aprendimos como quien dice de tiempo ahora que ya tenemos edad, familia sobre todo nietos, pues dice uno pues si me sirve vea bastante el curso...

A: Claro

B: ... muchas gracias

A: Puedes compartirlo con tu familia, con las personas cercanas. ¿Chicos creen que no haya algo que no haya preguntado que sea importante preguntar, negativo, no?, bueno Timo pues muchas gracias ahora sí terminamos con la entrevista, nos va a servir demasiado para...

B: Gracias a ustedes y gracias por su tiempo...

A: ...para terminar con el programa

B: ...por tomarme en cuenta, gracias

A: Gracias Timo, muy bien chicos acabamos, gracias

ENTREVISTA 2

Sr. Alfonso

A: Entrevistador

B: Paciente

B: Señor Alfonso Rodríguez Ruiz

A: Sr. Alfonso buenos días, sr. Alfonso, este...

B: Buenos días.

A: Mi nombre es Isabel Peñarieta, soy parte del equipo del proyecto de investigación relacionado con el programa de automanejo en el cual usted ha participado, en el programa en esta ocasión le estamos invitando para poder tener una entrevista con usted para que nos cuente un poco su experiencia de vivir con la diabetes y también un poco su experiencia en relación con el programa; como ya conversamos anteriormente esto es totalmente libre, totalmente anónimo y le voy a pedir luego que nos haga el favor de firmar el consentimiento de participar en esta entrevista así como también se siente usted libre de que también pueda grabar la entrevista y la podamos filmar también, como le había dicho, su usted gusta podemos anular también el rostro para que en el video no salga pero usted está totalmente libre de hacerlo

B: No tengo ningún problema, la verdad no tengo ningún problema

A: Entonces, bueno sr....

B: Alfonso Rodríguez

A: Alfonso, bueno entonces luego me firma por favor

B: Sí cómo no

A: Muy bien, este pues bueno sr., pues vamos a mirar un poquito, usted me dice que es el señor Alfonso. Eh, ¿qué edad tiene?

B: 58 años

A: 58 años, ¿a qué se dedica sr. Alfonso?

B: Me, en parte a arreglar equipo dental

A: Ah

B: Para ese trabajo, ese trabajo es como obrero o sea de plomería, electricidad lo que vaya saliendo

A: Ah mire es McGiver entonces

B: Más o menos

(Risas)

A: Muy bien, muy bien; ¿Hasta qué año estudio?

B: La secundaria

A: Secundaria completa. Y ¿usted es de aquí de Tampico?

B: No, de Villa Juárez, San Luis Potosí.

A: Ah de San Luis Potosí

B: San Luis Potosí

A: Y ¿hace cuánto tiempo que está por acá?

B: Desde los 14

A: Entonces ya es Tampiqueño

B: Ya ya, desde los 14 años más o menos.

A: Ah mire, ¿por qué se vino por acá?

B: Lo que pasa es que allá había poco trabajo.

A: Ajá

B: Mi trabajo era el campo

A: Ah

B: Y la verdad nunca me gustó trabajar en el campo porque era desde muy temprano levantarse y regresar muy tarde.

A: Ajá

B: Entonces yo siempre tuve ganas de tener una carrera, me gustaba la carrera de leyes pero, desgraciadamente por la economía no se pudo entonces ya me invitaron un día a trabajar y fuimos de aprendices en un taller y este ahí pues empezamos este a trabajar lo de

electricidad, plomería, torno, parte de electrónica en un taller donde se fabricaba lo que es equipo dental

A: Ah mire

B: Ahí trabajé como 25 años, 20 años

A: wow, casi toda una vida

B: Toda una vida

A: Mire usted, y ¿usted se vino solo?

B: Sí

A: Ah

B: Vine sólo porque aquí tenía familia por parte de mi mamá, 15 tíos.

A: Ah caray, ¿por parte de su mamá?

B: De mi mamá

A: ¿Su mamá es de acá?

B: Bueno no, ellos también vienen, venían del rancho

A: Ah ya

B: Pero ellos se habían venido mucho antes

A: Mucho antes, ah mire y ¿son 15 hermanos?

B: Más o menos

A: ¿Y los 15 están en Tampico?

B: Sí

A: Mire usted, mire que bonito. Bueno ¿ahora usted está casado?

B: Sí

A: ¿Hace cuánto tiempo?

B: Me casé como a los 20 años

A: como a los 20 o sea ya tiene como 25 años

B: más o menos, poquito más

A: Poquito más, 30 verdad, de casado. Fíjese usted; y ¿cuántos hijos tiene?

B: 3

A: ¿Y de qué edad tienen?

B: Bueno, una tiene como 36 – 38, no soy muy bueno para las fechas pero como 38, el otro tiene, el más chico tiene 34

A: Y el de en medio esta entre, 34

B: Esta entre, más o menos

A: ¿Ya casados?

B: 2

A: ¿Con nietos ya?

B: con nietos, tengo 7 nietos

A: (expresión de asombro) 7 nietos y ¿sus hijos viven acá?

B: No, uno está viviendo en Mérida, otro está viviendo en Estados Unidos, la más grande está ahí viviendo en Estados Unidos y el otro está aquí trabajando en Veracruz

A: Ah ya, entonces, ¿y acá a quién tiene, al soltero, o no?

B: ¿Mande?... el más chico es soltero, es el más chico

A: ¿Y vive con ustedes?

B: Vive con nosotros, es el que tenemos ahorita en casa

A: Ah ya, ¿y él qué, qué hace?

B: Él estudió en la Náutica

A: Ah

B: Es ingeniero, ingeniero mecánico naval

A: Ah y trabaja ahí

B: Ahí trabaja en Veracruz

A: ¿Él qué edad tiene?

B: 34

A: ¿Y todavía no tiene novia o qué?

B: Sí, nomás que no se quiere casar

A: Ah caray, está viviendo muy cómodo con los papás verdad (risa) eso pasa con los hijos

B: Sí

A: (risa) Ah bien, muy bien, entonces él vive con usted

B: Sí, él vive con nosotros

A: Bueno pues muy bien, entonces vamos a hablar ahora un poquito en relación con usted, ¿a usted cuándo fue que le diagnosticaron la diabetes?

B: Hace como unos 12 – 14 años más o menos

A: 12 o 14 años, ¿por qué fue, cómo fue que le diagnosticaron la diabetes?

B: Bueno yo le echo la culpa de que en la parte de mi trabajo donde yo estaba trabajando, trabajábamos de 7 de la mañana a 3 de la tarde, entonces casi siempre me acostumbre a trabajar ese horario, después viene, trabajé como 10 años y después me hacen un cambio de horario de 8 a 12 y de 3 a 7, entonces ahí en ese cambio de horario yo sentí que me destonó por los cambios de comida porque a veces me dolía mucho y me hacía vomitar, yo le atribuyo eso, no sé este, la verdad desconozco por qué se da, pero yo le, porque ahí sentí unos cambios muy bruscos en el estómago que vomitaba, cada que comía, porque me mal pasaba, los horarios los cambié de una forma muy brusca, entons yo mi pensamiento y lo que yo digo es que por ahí me empezó

A: Mmm...

B: Entonces este después de que , de que me empezó a mí, yo me enteré de que a mis hermanos también les dio, el más grande y el más chico

A: Mmm...

B: Pero casi todos por lo mismo, porque siempre trabajábamos en diferentes horarios y yo pienso que la comida o los cambios de, porque a partir de entonces yo siento que el estómago, por ejemplo, comía salsa, comía alguna cosa y a veces me iba y me tomaba algunas cervezas y a la hora que terminé de tomar a la hora de acostarme un dolor en el estómago, entonces yo pienso que por ahí, ya cuando yo reaccioné fue cuando me diagnosticaron ya porque ya lo tenía

A: Ah

B: y este fue un novio de mi hija que era un médico general el que me dijo no usted anda mal; pero si yo me siento bien, yo me siento o sea

A: Mjm

B: Pesaba 90 kilos más o menos

A: Mjm

B: Entons él fue el que nos llevó a análisis y nos empezó a explorar ahí, la primera vez que me lo detectaron traía 310 de...

A: Glucosa

B: Glucosa, ya después de ahí yo decía pues no es nomás porque comí mucho porque tomé coca por eso; duré como 2 años checándomela mes tras mes y salía normal, normal, normal, nomás que de repente comía algo y se disparaba

A: Mjm

B: Entons ahí fue cuando ya me empezaron a poner el tratamiento

A: Mjm

B: Y empezamos aquí con, como yo no tenía trabajo en ese tiempo, empezamos con el seguro popular

A: Mjm

B: Nos empezaron a tratar, tratar, tratar, mes tras mes a veces ando alto a veces ando bajo, pero a veces por ejemplo, ahorita con lo del curso que nos dieron para esto aprendimos un poquito a comer, y de ahí en fuera a veces la mantenemos estable

A: Vamos a hablarle, luego me va a contar en detalle eso

B: Ajá

A: Por lo pronto, muy interesante; ¿y sus papás tienen diabetes?

B: No

A: Ni su mamá ni su papá

B: Ni mi mama ni mi papá

A: Sus hermanos nomás

B: Nomás mis hermanos

A: 3 hermanos,

B: 2

A: ¿Cuántos hermanos son?

B: Somos 5

A: De los 5

B: Nomás 2 tení, los hombres, los hombres tenían

A: Los 2 hombres

B: Los 3 hombres tenemos la diabetes y 2 de mis hermanas no

A: Ah muy bien, bueno entonces, a ver cuénteme un poquito este sobre las molestias que usted eh presenta desde esa molestia que usted me refiere de lo vomitar y de dolor de estómago, ¿alguna otra molestia que ha presentado o presenta?

B: No orita nomás bueno, antes esa dolencia era antes de que me la diagnosticaran

A: Ajá

B: Este ya después que me diagnosticaron, dolores realmente no, o sea lo único que sí a veces siento que los pies, las plantas de los pies a veces se me enfrían mucho

A: Mjm

B: Por ejemplo si dejan el clima mucho rato

A: Ajá

B: Siento que si no tuviera carne, por el hueso

A: Ajá

B: Este frío como si tuviera un aire frío en

A: Ajá

B: Y después de un rato, por eso me decía mi esposa ahorita te hubieras traído una camisa manga larga

(Risas)

B: Por el clima

A: Ah por el clima

B: Entonces este le digo eso es sólo la única molestia que he sentido porque de ahí en fuera, el estómago no, nomás por ejemplo cuando me mal paso y no como a veces como una ansiedad como temblor ansiedad por comer, no sé si me baje

A: Ajá

B: La última vez pero hace como 2 años me tocó un caso así le digo la cosa es que no voy a comer nada quiero que me la, vine a que me la checaran y si la traía baja, la traía como a 64

A: Mjm

B: Por eso después decía yo sabes qué mejor prefiero comer no le hace que después la traiga en 150 – 200 (risa) pero yo voy a comer, ando a gusto ando tranquilo y me siento cómodo hasta para trabajar por cualquier cosa porque si me mal paso mucho si se me baja entonces ando y desesperado por comer algo, eso es lo único malestares que he sentido

A: Ah OK, o sea usted ya identifica cuando se le baja la glucosa

B: Sí ya más o menos tengo una idea, lo mismo cuando siento que la traigo muy elevada también, a veces por ejemplo orita no tengo ningún problema porque veo a lo retirado lejos, veo bien, no batallo...

A: Ajá

B: ... no batallo con la vista pero cuando la traigo así muy elevada a veces siento como que la vista se, como si hubiera niebla, borrosa

A: Mjm

B: Entonces es le digo sabes qué ya no voy a comer esto ya no voy a comer lo otro porque ya dejo de comer ciertas cosas y ya, le digo sabes qué ya ando bien; lo mismo con los pies, los calambres, cuando como mucha grasa, o sea por decirlo, ayer que mis hijos me dijeron sabes que tengo ganas de un pescado y me hicieron pescado frito no me gusta comer mucho como uno o dos, lo mismo camarones, 3 o 4 camarones porque si como mucho a llenarme en la noche dolores de los pies y los calambres

A: Mmm

B: Que para mí son muy comunes los calambres que para mí es seña de que algo ando mal, ya al otro día empiezo sabes qué, no desayuno o me pongo a hacer mucho ejercicio, correr, caminar, este ya, esos son más o menos los síntomas normales que yo siento

A: Mjm... ¿Y cómo hace cuando se le vienen los calambres?

B: Bueno cuando se me, en la noche, en la noche estoy dormido y a veces me da un calambre muy fuerte, este, lo que agarro es que me paro, me tomo un vaso de agua, agarro

me levanto, me tomo un vaso de agua y camino 2 minutos y se me pasa, eso es lo que yo he tenido más o menos de que agarro, no sé porque pero un día me dio mucha sed con un calambre que no me lo podía quitar y me tomé mucha agua, casi un litro me tomé, sí un litro de agua y al momento que me tomé el agua sentí que mi cuerpo como que se me aflojó, entonces desde entonces me empiezan a dar agarro y me tomo un vaso de agua, incluso ahorita en la noche llego ceno y para dormirme agarro una botella de litro de agua y me la tomo

A: ¿Y siempre es costumbre que tiene usted mucha sed?

B: No, pero no me la tomo por sed, yo me la tomo porque esa vez yo sentí que, lo que pasa es que por ejemplo tuve un problemita, un accidente me caí de una escalera como de 3 metros me fisuré la pelvis, la pierna y me rompí 2 costillas, entonces esta pierna no me dan calambres para nada, me dan en la buena, o sea no sé en qué consista la verdad no se pero los calambres son más en esta pierna y en la parte del...

A: Ajá

B: ... namás en esta parte y nada más es en cierta posición a veces la doblo y le digo sabes que siento que se me dobla una vena y se me cierra la circulación que al momento que doblo me empieza el calambre ya nomás me paro un ratito 2 minutos tomo agua

A: Y esto de la alimentación ¿alguien le enseñó o usted lo aprendió solo?

B: No no, lo de la alimentación orita lo, nosotros empezamos cuando empecé con esto me decían no comas carne de puerco, no más cosas fritas no, o sea las eliminamos un poco pero ahora que empezamos con lo del curso empezamos a comer un poquito mejor

A: OK y, bien, luego me cuenta un poco sobre eso pero, antes de llevar el curso usted ya identificaba cuando se le subía la glucosa y se le bajaba

B: Sí, porque le digo...

A: ¿Eso cómo lo aprendió?

B: Por ejemplo nosotros

A: ¿Simplemente su experiencia o alguien le informó que mirara determinados este, signos?

B: No, lo que pasa es que por ejemplo en mi familia en el rancho cuando nosotros vamos de visita mí, yo le digo mi mamá, no es mi mamá es mi tía, ella siempre tiene por costumbre que llega uno de visita y matan un marrano entonces yo desde niño me acostumbre mucho a comer carne de puerco, el corazón, este las orejas cosas así entonces un día ya cuando yo andaba malo hicieron comida, yo agarré y comí, pero comí pienso que demasiado, el otro

día veía así borroso no veía de lejos, pues ¿qué me pasa?, pero como en el rancho estamos acostumbrados a trabajar en (audio incomprensible) le digo a mi tía le digo no voy a comer, le digo me voy así no tengo hambre, me fui, me fui este nos fuimos en la carrera al campo y anduve mal pasándome como medio día, más de medio día y sentí con esa mal pasada se me compuso ahí cuando dije, empecé a relacionar a decir sabe que ya no voy a comer esto y lo otro, entonces así más o menos empecé, ya después cuando tomamos el curso ya nos, relacioné un poquito más las cosas y este ya más o menos dije no pues la alimentación tiene mucho que ver, un día más si me convencí que si es la comida

A: Ah OK, OK, anteriormente me refiere usted que hace como 15 años que le diagnosticaron, ¿antes del curso de este programa usted recibió alguna esta información, participó en algún programa educativo?

B: No, el único que nos decía más o menos era el novio de mi hija que era un doctor, él nos decía esto no comas, era el que nos...

A: Pero ¿usted se atendía en la jurisdicción?

B: Mmm

A: ¿o no?

B: Antes, al principio no, hasta después de

A: O sea al principio le hicieron el diagnóstico...?

B: Lo que pasa es mire trabajé, trabajaba, tenía seguro social

A: Ah OK.

B: Y este y después de que nos dieron de baja dure como 3 años sin servicio fue cuando me vieron lo del azúcar

A: Lo del azúcar, y ¿quién le diagnosticó, un consultorio privado o dónde?

B: En un consultorio privado, le digo que le novio de mi hija era muy amigo del doctor, creo que el doctor creo que Arturo Salas Mendiola

A: Ya

B: Y él me dijo

A: Y él le dio su diagnóstico

B: Él fue el que nos hizo también laboratorios

A: Y luego, ¿tratamiento cómo fue, el tratamiento que le dio cuál fue?

B: O sea no no me dio un tratamiento así nomás me dio así me recetó la metformina, glibenclamida

A: Ya

B: Y o sea nomás me dijo que porque era diabético nada más, o sea no me hicieron, o sea me mandaron a hacer análisis varias cosas, como el muchacho el doctor, el doctor el novio de mi hija era muy amigo de él me llevaba con él y es el que me estuvo más o menos atendiendo

A: OK.

B: ...atendiendo, entonces ya de ahí empecé con el medicamento nomás que ahí yo tomé una, tomé una resolución porque el doctor me recetaba un pastilla en la mañana, un a medio día y una en la noche, entons me tomaba la pastilla en la mañana, a medio día y en la noche, me lo tomé por 3 días y me la bajó demasiado, fue cuando dije ps sabes qué ya no voy con el doctor va a decir no, se la tiene que tomar y se la tiene que tomar, entons yo ya lo que hacía, una pastilla la partía yo en 3 partes, me tomaba una parte y en la mañana otra y así empecé y de hecho hasta que entre al seguro popular el doctor me dijo no es que eso es mucho, entos ya en doctor me dijo tomate media de metformina en la mañana, media en la noche y un a glibenclamida en la mañana, una a medio día y una en la noche, me tomo 3 de glibenclamida y 1 de metformina, mitad y mitad en la noche y eso es con lo que más o menos no se me baja tanto.

A: OK. Cunaod usted tenía la vez primera que le indicó este médico del seguro, esta dosis que era mucha y usted decidió partirla en partes, ¿eso se lo comunicó al doctor?

B: Sí

A: Y ¿qué le dijo?

B: El doctor me decía que tenía que tomarme de perdido 2 que porque me subía mucho, pero le digo es que me tomo 2 y empiezo a sentir mucho ansiedad por comer que a veces me salía, voy me tomo una coca, y luego después me dijeron no es que la coca es malísima, pero yo por la coca me la tomaba y en 2 minutos estaba activo a la vez ya no tenía tanto esa ansiedad y este ya después me decían coca no, comete una manzana, comete una fruta, comete esto

A: ¿Quién le dijo eso?

B: Los compañeros del trabajo eran los que a veces me decían cuando me veían que empezaba así con, le decían temblorina por decir así, este, me decían no sabes qué coca no, comete una manzana, comete comida; pues ya que procuraba cargar una torta, una manzana en la bolsa y era lo que al principio me...

A: Ah, ¿ésta parte usted se la informó al doctor o usted decidió cambiar de doctor?

B: No, con el mismo nomás le decía y luego ya después de como 2 meses me empezó a decir que le bajara, me quitó una en la mañana y una en la noche pero aun así yo no me tomaba las dos, la partía..

A: ¿Y qué lo llevó a decidir a irse al seguro popular?

B: Lo que pasa que ya no tenía seguro, el amigo de mi hija se habían este, separado entons ya no tenía el seguro no tenía todo entons alguien nos informó sobre el seguro popular, inclusive fui a buscarlo y nos cobraron en aquel entonces creo que \$ 600 o \$1,200 por un año, que fue las primeras veces, nos cobraron, después de eso fueron creo 2 años y después de eso ya no nos cobraron, ya no lo dieron gratis

A: Mjm

B: Pero así fue como llegamos al seguro popular

A: ¿Y hace cuánto tiempo está con el seguro popular?

B: No pus tengo rato, fecha exactamente no, soy malo para las fechas

A: Este, ¿está con el mismo médico, cómo es?

B: Bueno, al principio era el doctor Guadalupe, él nos atendió como 2 años, después no lo cambiaron y ahorita no es el mismo son diferentes, a veces nos atiende un asistente, a veces nos atiende el doctor Hernández, a veces nos atiende una doctora, pero son como pasantes

A: Ah OK. Bien, bueno entonces cuando usted, ¿qué podría decir que le cambió su vida con la enfermedad, qué fue lo que para usted significó estar un diagnosticado con diabetes?

B: A veces este la, lo que cambió mucho, porque, a veces la forma de actuar a veces ya no podía hacer muchas cosas, me decía ya no hagas esto por esto, no hagas esto por lo otro, o sea como que se empiezan a aislar o apartar (aclara la voz) yo inclusive tuve no problemas, tuve discusiones con mi hija porque me dice, no tú ya no hagas esto porque eres diabético, oye pérame le digo, pus si no estoy mocho de los pies, no estoy mocho de las manos le digo, puedo hacer las cosas y las puedo hacer bien, no pus que ya no eres de trabajar, no pérame pus cómo voy a dejar de trabajar pus qué voy a hacer, entonces esas eran las a veces las discusiones con mis hijos porque a mí no me molesta ser diabético le digo, lo que me molesta es que a cada rato me lo estén diciendo le digo, porque si a cada rato me lo están diciendo haz de cuenta que tas agarrando uno y echando pa bajo, le digo aparte de que a veces se siente uno deprimido o no sé si serpa por la azúcar porqué se siente uno como aislado y luego cada rato que estén dele y dele y dele, como que dices tú, qué pasa; entonces fue, luego yo le decía a mis hijos, sabes qué, no quiero que me anden diciendo nada, yo ya sé como quiera le digo, aunque tú me des un consejo y tú me des lo que quieras

darme le digo, no lo voy a tomar porque no puedes actuar como yo le digo, yo sé cómo me siento y yo voy a actuar como yo me siento mejor, eso era lo que yo les dije; y luego se enojan, que no comas esto, que estás comiendo mucho, pérame le digo, así es como yo me siento bien le digo (risa)

A: Claro

B: Y hasta la fecha siempre he tenido detallitos así, problemas con ellos por lo mismo

A: Ajá

B: Porque luego, tengo ganas de esto, cuando voy a hacer mucho ejercicio voy a hacer ayuno, voy a hacer muchas cosas y tal día me lo como, para no quedarme con las ganas de, porque cuando estaba chico le digo yo, no podía comprar las cosas porque no teníamos, ahora que trabajo y puedo ganar las cosas, no las puedo comer porque no puedo (risas) le digo pues ya pues

A: Así es

B: Entonces este, ¿qué puede uno hacer? Pero de ahí en fuera le digo ya, orita no que me haya acostumbrado si no que yo siento que aprendí algo de que o sea la verdad es que se siente uno pa abajo, tiene uno que levantarse pa arriba de uno u otra forma porque si se unde uno pa abajo se va y se va y se va y se pierde uno (risa)

A: Muy bien, muy bien señor Alfonso, ahora cuénteme este, en toda esta experiencia que ha tenido, ¿qué diría usted que es lo que más le ha ayudado a sobrellevar la enfermedad, manejarla, según la experiencia suya que ha, que le ha servido más en los 15 años?

B: Pues ahorita lo que más nos ha servido fue el este lo del curso porque de ahí ya aprendimos por decirlo comer, a comer no en cantidades si no a comer a nutrirse uno

A: Mjm

B: Porque antes o sea andaba uno, pues yo siento que comía uno a llenar la pansa, andar a gusto y ahorita a veces no llena uno la pansa pero come uno lo que se supone debe de comer y nutrirse algo, eso es lo que cambiamos mucho después de esos, de ese, de esa, de ese curso que tomamos

A: OK.

B: Y no lo íbamos a tomar más que dijimos bueno vamos a ver qué pasa (risas) pero la verdad sí a nosotros como, a mí como persona si me ha servido de mucho, le digo aprendimos a comer un poquito mejor, a cambiar ciertas reglas que normalmente ya las traíamos, por ejemplo la coca decíamos no es muy buena, ya ahorita de plano tenemos

como unos 8 meses que coca, si acaso es una cosa leve, para no andar uno con la tentación, pero aprendimos a comer un poquito mejor de lo que teníamos

A: Ande

B: Eso es lo que yo siento que nos cambió un poquito mejor, porque de hecho mi peso ya no lo he subido, de hecho lo mantengo 68-72 kilos, 68-72 y antes andaba en 72-76 hasta 78 llegaba, donde ya orita es lo mínimo la tortilla ya, antes me compi 10 tortillas en un día ya ahorita me como 3 o 4 y ya cambiamos un poquito mpas la forma de frutas verduras agua, cosas ya checamos como decía Betty ya checamos los, el sodio cuánto trae de una cosa, cuanta...

A: Ah muy bien

B: Ya mi esposa es la que a veces anda, anda más en eso, no porque trae mucho, no porque esto...

A: Ah o sea aprendieron a ver la etiqueta de

B: Las etiquetas

A: Ah muy bien que bueno

B: Entonces este por ahí ya es este, yo pienso que eso es lo que nos cambió mucho

A: Ah pues muy bien este, ¿qué otros aspectos, porque fueron 6 sesiones verdad, donde se vieron las etiquetas el ejercicio le ayudó a manejar la mente, a los alimentos, qué otros aspectos recuerda usted que actualmente lo siguen haciendo?

B: Por ejemplo a mí me ayudó mucho la, que nos ponían los ejercicios de respiración para relajarnos

A: Ajá

B: Entonces yo desde que nos enseñó, me he acostumbrado tanto que en la noche llego me acuesto y empiezo con la respiración ya cuando ya fíjate son las 6 de la mañana, o sea ya duermo un poquito mejor que como estaba antes, eso fue lo que a mí en lo personal se me quedó un poquito más este, porque ejercicio lo hacía muy seguido antes, yo tengo la costumbre que a veces jugaba futbol, con lo del accidente ya no juego pero agarro la bicicleta y 2-3 veces a la semana ando en bicicleta

A: Ah muy bien, muy bien; ¿qué aspectos, ya me dijo los aspectos positivos a nivel del programa, qué otros aspectos usted mejoraría, los incluiría, vamos pensando que vamos a seguir haciendo el programa, usted basado en su experiencia qupe nos aconsejaría, que sugeriría que mejoraríamos?

B: La verdad no, yo siento que el programa está completo, o sea si algo como para mejorar pues la verdad no no

A: O sea, ¿cuándo fue que llegó al programa, en qué mes?

B: La verdad no recuerdo yo para las fechas soy muy olvidadizo (risa)

A: Estamos iguales, ya somos dos

(Risas)

A: Entonces, bueno, entonces no sé si usted quisiera este decir alguna otra; ahora dentro de la familia ahora cuénteme ¿quién le apoya más?

B: Pues bueno, mi familia casi por lo regular todos, o sea yo por ese aspecto no tengo mucho problema, todos mis hijos, o sea si yo pido algo aunque me haga daño me lo dan pero porque le digo yo discutía con ellos (risa) entos ya orita como ellos me lo dan yo ya no los, a veces no tomo las cosas así, lo agarro así, por ejemplo ayer estaba festejando que tenía ganas de pescado fueron y un montón, pero yo agarro y me como 1 aunque tenga ganas de otro ya le digo ya con esto y ya porque le digo yo las piernas y los calambres como le digo a mi hijo no te, no deseo el día que me llegue a morir yo quiero morirme completo (risa)

A: Claro

B: No quiero que me vayan a cortar un pedazo este, trato de cuidarme lo más que pueda y dentro de lo que aprendí y de lo que llevamos pues trato de hacer las cosas en forma

A: Y ahora en la consulta que me dice cambian los médicos constantemente este, ¿usted les ha comentado de su calambre de su..?

B: Sí les comento pero a veces unos me dan una opinión, a veces otro me da otra

A: Ajá

B: Y este ahí es donde a veces digo, bueno yo hago lo que veo que me resulte más práctico y cómodo

A: Ajá

B: Para no tenerlos

A: OK. Y este eh, ¿qué les gustaría que cambiaran en relación con la atención que dan?

B: ¿La consulta?

A: Ajá

B: Pues yo pienso más que nada que fuera un doctor el que estuviera constatare porque así entre varios pues uno a veces dice una cosa, otro dice otra y estas son opiniones diferentes, (aclara la voz) entonces dice uno si hago esto dejen aquello (risa) entonces ya uno, pues yo más o menos hago más o menos lo que yo siento que estoy mejorando

A: OK.

B: Ya si veo que algo no me está funcionando pues sabes qué lo aparto y busco otra opinión

A: ¿Y esas decisiones usted se las dice al doctor o simplemente pues ya...?

B: No a veces voy y le digo oye doctor me pasó esto así, así y así y esto lo quite, ah no, no hay problema, por ejemplo cuando son pasantes me dicen no, está bien así como usted se sienta bien así le haga, así siga, así sígalo, entonces por eso es que a veces le digo bueno ¿qué hago?; pregunto pero a veces esos son los, me dice por ejemplo ayer, antes fui a consulta y me tocó otro, un pasante que no había visto, ese le comenté por ejemplo que tenía un dolor en el pecho que de la caída un dolor en la pierna y no, agarra y me explica es que por la caída y agarra esto y esto, así y así, me está explicando, pero me da diclofenaco para el dolor, entonces ya le digo no me des diclofenaco le digo yo sé que es malo para la panza le digo (risa) mejor no me lo tomo le digo, ahí lo dejen, solamente si el dolor es muy agudo entonces si me lo tomo, pero de ahí en fuera le digo, trato de sentir o lo que yo siento es lo que más o menos

A: Mjm, bueno señor Alfonso, realmente muy rica su experiencia esta, muy muy rica esta, lo felicito es una persona que realmente sabe muy bien cómo manejar su enfermedad, está muy bien; entonces yo creo que toda su experiencia nos está sirviendo de mucho y hemos visto un poco del impacto del programa también, entonces este yo no sé si quisiera agregar algo más

B: No, la verdad no, es suficiente por mi parte

A: Bueno

B: No creo, bueno no me siento así como para agregar algo más porque la verdad no... desconozco muchas cosas

A: Bueno

(Risas)

A: No, conoce mucho

B: Estoy aprendiendo

A: Sabe mucho eh

B: Estoy aprendiendo

A: Yo pienso que sabe bastante y que realmente es un buen soporte para otras personas que también tienen diabetes, podría ser de gran utilidad en relación con compartir su experiencia. ¿Usted pertenece a algún grupo gama que hay en los centros de salud?

B: No

A: ¿Le gustaría participar en uno?

B: De hecho si se pudiera sí, sí participar, digo no tengo ningún inconveniente

A: Bien, porque sería muy interesante compartir ese tipo de experiencias con otras personas que también tienen diabetes igual tienen las mismas preocupaciones, las mismas interrogantes; bueno entonces estaríamos, bueno señor Alfonso realmente muchísimas gracias por su tiempo

B: Al contrario gracias a ustedes por enseñarme (risa)

A: Este y no, al contrario y esperamos estar en contacto, pues ¿Betty fue la que le llevó al...?

B: de hecho ella fue la que nosotros, ella y María Elena

A: Ah mire que bien

B: Betty y María Elena

A: No pues estamos a la orden también cualquier cosa, cualquier información, con muchísimo gusto estamos a la orden, ¿sí?, cualquier cosa que se le, cualquier cosa aquí estamos, estoy yo, está el doctor Rodrigo, este y pues esta abiertas las puertas en lo que usted guste

B: Bueno, muchísimas gracias

A: ¿Sí?, este bueno ha sido un gusto, muchísimas gracias

B: Gracias

A: Gracias

ENTREVISTA 3

Sra. Margarita

A: Encuestador

B: Paciente

A: ...soy parte del equipo del proyecto que estamos trabajando para poder este, implementar este programa en el cual ustedes participaron, entonces, como ya le habíamos comentado señorita Margarita vamos a tener una entrevista para conocer su experiencia en relación con su participación en el programa, es totalmente libre su participación, usted puede decidir si usted quiere participar, no hay ningún problema, de igual manera también este, vamos a grabar porque queremos realmente plasmar con sus propias palabras su experiencia, este estamos filmando y para eso ya quería pedirle su autorización para filmar si usted gusta, si no, borramos la imagen o no filmamos

B: No, estaría, estoy de acuerdo, ahí lo que salga (risa)

A: Bueno, señora Margarita entonces muchísimas gracias, luego de ahí nos hace una firmita ahí en la, en una hojita de su consentimiento

B: Ah OK.

A: Bueno entonces vamos a empezar señora Margarita, en este caso usted me dice que su participación en el programa fue durante todas las sesiones, ¿verdad?

B: Así es

A: Muy bien, luego vamos a hablar un poco sobre eso, por el momento quisiéramos un poco conocerla un poquito más a usted. ¿Qué edad tiene señora Margarita?

B: 55 años

A: 55 años. Usted este, ¿a qué se dedica?

B: Al hogar

A: Usted es ama de casa

B: Así es

A: Muy bien, trabajo sin sueldo verdad, y a tiempo completo

B: Exacto

(Risas)

A: Muy bien, ¿hasta qué año estudió?

B: Yo nada más la primaria, sexto año

A: Nada más la primaria. ¿De dónde es usted?

B: Yo soy originaria de aquí de Tampico

A: Ah de aquí tampiqueña

B: Así es

A: ¿Acá conoció a su esposo?

B: Ah sí, ajá

A: Mire, muy bien; ¿cuántos años de casada tiene?

B: 39

A: 39 años ya. Mire usted, que bien. Me contaba usted, ¿tiene 3 hijos verdad?

B: Así es

A: Y con 7 nietos

B: Así es

A: Mire, y ¿sus 7 nietos están aquí en Tampico?

B: No, no, este 5 están fuera

A: 5 están fuera

B: Ajá

A: Y los 2 que están acá son hijos ¿de quién?

B: Son hijos de mi hijo de en medio, son 2 niñas

A: Ah mire

B: De mi hijo el de en medio

A: Ah muy bien

B: Así es

A: Muy bien y este ¿con usted vive su hijo?

B: Mi hijo este, sale a trabajar fuera (audio incomprensible) y después está aquí

A: Ah ya, ¿el de en medio?

B: El de en medio. Orita está visitando mi hijo el más chico

A: Ajá

B: Está de visita con nosotros

A: Ah ¿él no vive con ustedes?

B: Él no vive con nosotros, él orita también trabaja fueras y este orita como viene a presentar su examen profesional, está de visita con nosotros

A: Entonces, ¿con quién, quién vive con ustedes?

B: Orita nadie, nosotros vivimos solos

A: Ustedes viven solos

B: Mjm

A: Sus 3 hijos están...

B: Fuera

A: Fuera

B: Fuera, ajá

A: Y sólo está su nuera

B: Mi nuera ajá

A: Y la nuera ¿está con ustedes?

B: No orita no, ya se separó pero nos visita frecuentemente

A: Ah ya, pero ellos viven acá en Tampico

B: En Tampico, ajá, así es viven en Tampico

A: Entonces ustedes viven los 2 solitos

B: Los 2 solitos ajá, ya

A: ¿Y hace cuánto tiempo de eso?

B: Tiene poco, tiene como, tal vez un año...tal vez un año, ajá o menos del año

A: ¿Si le fue difícil acostumbrarse a quedarse sin los hijos?

B: Pues no, porque se fue retirando de uno por uno

A: Ah mire

B: Entonces pues eso le da mucho margen a uno para recuperarse y ahorita con tanta tecnología pues está uno este en comunicación constante

A: Así es

B: Ajá

A: Muy bien

B: Mjm

A: Bueno entonces y ¿cuénteme un poco, en este caso usted no tiene ninguna enfermedad crónica verdad?

B: No

A: Muy bien

B: No, crónica no

A: Muy bien

B: Ajá, soy pre diabética nada más

A: Ajá

B: Además en el estado en que yo coma demasiada fruta a mí se me eleva mi azúcar

A: Ah

B: Ajá, entonces limito yo eso y ya estoy más o menos

A: Y eso ¿cuándo le diagnosticaron?

B: En el 2008, me tenía un problema de vesícula, entonces pues yo no debía comer grasas, comidas así, yo me alimentaba con más frutas, entonces el doctor me decía, pero es que te está subiendo mucha la azúcar y porqué y porqué, ya hasta que me percaté que era por las frutas

A: Mmm

B: Ajá, entonces si como hoy media manzana, ya en todo el día ya no puedo comer fruta, ajá, si me como medio plátano ya no en todo el día ya no puedo, ni aguas de frutas o agua endulzadas, ajá, pero lo elimino, ajá para no ser diabética porque pues ya mi esposo es diabético y yo digo, pues si no estoy con él el mayor tiempo este bien pues quien nos va, estando solos ya es un poco más difícil verdad este caernos los dos en cama

A: Muy bien

B: Mjm, o tener una enfermedad ya de ese estado

A: OK. ¿qué es lo que más en preocupa en ese sentido, usted está al cuidado del esposo...?

B: Al cuidado sí, sí sí, porque tal vez yo si pueda ayudarlo a él pero él no me va a poder ayudar a mí

A: Ajá

B: Entonces esa es la, la situación por la que yo procuro cuidarme ajá, para no llegar a una enfermedad así

A: Ajá, y ¿quién le enseñó a cuidarse, quién le indicó qué cosa comer o qué no comer?

B: Este pues haga de cuenta que yo leyendo libros, viendo este casos así que dicen ay a mí me hace daño comer esto pero está muy sabroso, me lo voy a comer, entonces yo digo, es tener un poco de conciencia más que nada es tener conciencia en que es tu bienestar, a lo mejor no es muy, muy trascendental este el cuidado pero si tú te limitas, si tú procuras hacer un poquito de ejercicio o si vas al súper en vez de andar comiendo de poquito en poquito te vas tu derecho a lo que vas y todas esas tentaciones se te borran de tu mente verdad

A: Mjm

B: Eso es lo que yo procuro

A: Y cuénteme ¿cómo hace para cuidar al esposo, o sea, este es muy, lo siente como una gran preocupación, este cómo, cómo es? cuénteme

B: No, no, no, yo le hago ver a él las cosas, porque le digo para mí sería difícil que te amputaran un pie, que te pusieras mal y yo no poder contigo este, para mí sería difícil ajá, entonces yo procuro por decir en las comidas, te vas a comer esto ya tu comida ya, entonces él hay veces sí pues reniega un poco porque parece dice pus pareces mi mamá (risa)

A: Claro

B: Pero yo pienso que si tú estás estable, tú estás bien de salud, estás este probablemente sea un poco más alargada tu vida, no, de nada sirve que estés vivo y estés sufriendo ajá, por una enfermedad

A: Mjm

B: Mjm

A: ¿Y es muy difícil?

B: Para mí no es difícil, para él hay veces sí, mjm

A: Y para usted no es difícil estar siempre al cuidado, o sea, ¿cómo es, cómo vive el su...?

B: Hay veces este yo siento que él reniega y entonces yo le digo, bueno, está es tu tarea comete todo lo que tú quieras, yo me voy a comer esto, entonces ya cuando él me ve que estoy comiendo algo que a mí me hace bien y me dice bueno, entonces pues tú ganas, no, le digo yo no gano quien tiene que ganar eres tú porque ahorita nosotros con este curso nos este cómo le diré, nos hemos orientado y él ya sabe que no es mi decisión no es mi preocupación, no es lo que yo quiera si no es por el bienestar de él, entonces él ahora que lo ve y luego me dice, es que tú tienes razón pero hay veces que te desesperas, porque hay veces que le digo si tienes ganas de un pan cómelo pero no te comas el más grande porque nada más va a ser uno ajá, puedes comer una torta de ternera, OK yo le coso la carne yo le pico la verdura yo le digo, te la puedes comer pero no es de todos los días, o sea son satisfacciones que se da uno, son gustos, pero que tienes que limitar, o sea no exceder y eso de no exceder pues uno se está manteniendo estable

A: Muy bien ¿y eso dónde lo aprendió usted?

B: Lo aprendí mucho en el curso también, en el curso

A: Y cuénteme en el curso ¿qué es lo que realmente ayudó mucho, qué aspectos para usted?

B: Bueno, para mí en lo personal fueron las medidas ajá, las porciones, la combinación, porque yo nada más decía, bueno hoy no vamos a comer este ya comimos carne a medio día, ya no vamos a comer carne en dos días ajá, entonces es mantenerse uno así no nada más es carne hay pollo, hay atún, hay otras cosas y hay verduras también que le proporcionan las mismas cantidades y calidad como la carne ajá, pero lo puede uno sustituir por otras cosas

A: Mjm

B: Eso lo aprendimos en el...

A: Muy bien

B: ...en el curso

A: ¿Algún otro aspecto que usted recuerde de las 6 sesiones?

B: Bueno también en los horarios de alimentación, no estar cambiando los horarios de la alimentación porque pues el cuerpo también se descontrola ajá, eso también lo aprendimos

A: Muy bien

B: Y...

A: ¿Algún otro aspecto?

B: Los medicamentos, en el, el tomar los medicamentos constante, tal y como lo señala el doctor ajá, no auto recetarnos si tenemos algo es necesario visitar al doctor y saber el motivo por el cual estamos con ese con ese, se podría decir problema verdad, nunca auto recetarnos ajá, siempre tomar en cuenta al doctor que nos está atendiendo ajá

A: Y en el transcurso de, porque me dice su esposo que más o menos tiene diagnosticada la diabetes como hace 15 años

B: Más o menos

A: Más o menos, para usted esos 15 años, ¿cambió mucho su vida, de usted no del esposo?

B: No, no, no cambió mucho este yo casi siempre, este bueno yo vengo de familia muy humilde entonces nosotros antes lo que pensábamos era que nos daban poquito porque era para que alcanzáramos todos, entonces yo siempre fui muy delgadita ajá entonces ya después yo que empecé pues a comer por mi cuenta verdad pues yo no ganaba peso hasta después de los 40 años yo empecé a ver que ya empezaba a ganar peso y llegué a un peso de 86 kilos ajá y me empecé a preocupar porque yo sentía que al caminar me fatigaba ajá, era un cansancio que no lo consentía, no sabía por qué me cansaba y este fui a ver a un doctor y ya me dijo que yo traía mi colesterol alto y sobrepeso, entonces yo misma fui disminuyendo pues antes no se trataba mucho del nutriólogo ajá entonces yo fui disminuyendo, fui disminuyendo comidas y grasas, todo eso y ya me empecé a ver estable, cuando a mí me resulta lo de la vesícula si me atiende el nutriólogo y me orienta para comer entonces yo con esa estrategia del nutriólogo yo lo implemento en toda mi familia

A: Mjm

B: Mis hijos si lo aceptaban pero mi esposo no, a pesar de que él ya tenía su diabetes ajá, entonces este transcurre el tiempo y ya lo ve él como más lógico dice lograste bajar como 20 kilos y para él era una cosa, una cosa muy muy visible y me decía y comes más, comes 5 veces y estás delgada, entonces ese método para él fue así como que si tiene razón verdad, pero después me operan de la vesícula y él empieza, ya vamos a comer todos normal,

entonces ya ahí yo empiezo yo pues a seguir igual igual, no dice, ya no, ya te aliviaste ya podemos comer de todo, entonces como su trabajo es en calle se puede decir, pues él donde le da hambre come y ya va viendo que pues él siempre traía muy alta el azúcar, muy alta el azúcar y llega un tiempo que el doctor le dice bueno te vas a poner insulina y me dice este, tiene que saber él tiene que sabérsela administrar porque usted no se va a hacer responsable de él, entonces ahí ya le dio un poco de miedo, le digo tú eres el dueño de tu vida, tú eres el dueño de todo, entonces ya él empieza y en el transcurso como una semana baja a 150 de azúcar y eso lo hizo recapacitar ajá, entonces en el transcurso como de 6-7 meses se nos este invita a este proyecto y pues fue favorable porque él en ese tiempo ya empezó a reconocer, a reconocer y ya ahorita ya dice 3 tortillas, 5 tortillas ya ya fue mucho y ya empieza él a reconocer y ahorita si tantito que, por decir, él cada mes va al doctor y cada 3 meses le hacen sus exámenes de glucosa, él ya tiene su glucómetro en la casa, se checa y dice yo ya ando un poco alto y ya ajá, pero sí para él fue, o sea él es más difícil en este caso él es más difícil

A: Mjm que le ayudó, ¿y a usted qué más, qué otra cosa más le ayudó el programa?

B: Pues son muchos, muchos parámetros porque es el ejercicio, es saber que uno debe de estar siempre activo este, haciendo ejercicio, no porque ahora tenga flojera no lo voy a hacer, tratar de caminar este, la alimentación, los horarios de este de dormir también, la convivencia, tener este convivencia con más gente, hablarles que si estás enferma no te deprimas, este busca ayuda, o sea son muchas cosas, creció nuestro círculo un poco más ajá porque tenemos trato con personas que son como en mi caso tengo una hermana que es hipertensa y yo le digo mira esto viene aquí en el libro, en el libro nos dicen que nosotros deberíamos disminuir las cosas enlatadas, los embutidos, las sales y todo eso, entonces dice ella que qué fortuna mía porque me han enseñado ajá, entonces yo trato de difundirlo para que sea un bienestar pues para más, para más gente, el hecho de que uno diga, ay no tengo dinero, podemos comer frijoles y arroz y unas tortillas, pero el hecho de que co, de que tengamos esa, dice uno es muy poca comida o no es nada de comida pero es valiosa porque es el grano ajá, el este el hecho de que uno pueda comer frijoles pues no te vas a comer un plato muy grande, con una porción tú te estás alimentando bien y son cosas hechas en casa que no traen ningún conservador y no nos hace mal, es lo que yo siento que me ha ayudado todo eso me ha ayudado, saber elegir los alimentos y tener provecho de ellos

A: Muy bien señora Margarita y antes del programa, ustedes desde que le diagnosticaron a su esposo o a usted ¿recibió algún programa anterior, algún tipo de educación?

B: A él fue con un doctor y le dijo que tenía que ir con un nutriólogo pero haga de cuenta que a él nomás le dijeron que traía el colesterol alterado, bajó su colesterol y ya volvió a decir que no al doctor

A: Pero ¿ninguno de ustedes 2 recibió algún programa educativo, alguna orientación...

B: No

A: ...hasta que se le dio el programa?

B: Mjm, yo ya había ido con una nutrióloga pero me atendió a mí, en mi casa me atendió a mí ajá y yo lo implementé con toda mi familia ajá, porque pues decía todos somos adultos y vamos a comer este parejo pues sí, y yo lo implementé con ellos y él toda, pues mis hijos se daban cuenta de que este no estaba mal ajá y a él le ayudaba bastante y ya se daba cuenta porque él cuando le diagnostican de diabético él traía como 360 – 400 de azúcar y entonces el doctor me hace ver toda esa situación y yo le digo, es por tu bien y sí como que en ese momento él si lo aceptó pero ya después que se estabilizó ya, ya no le dio importancia

A: OK. La experiencia de haber participado los 2 en el programa, ¿cómo ve eso, facilitó después, cambió algunas cosas o...

B: Facilitó mucho

A: ...o cómo hacía? a ver cuéntenos en qué

B: Facilitó mucho porque ya no veía que lo decía yo, si no veía que había personas capacitadas para su salud ajá, él por decir él si yo pongo, si yo ponía un kilo de tortillas en mesa, él comía y comía y no se fijaba qué estaba come y come ajá y entonces cuando implementan este estudio, este curso él empieza a ver qué es lo que, las limitancias él podía tener, o sea yo sí puedo, yo sí puedo y sí pude ajá; entonces ya empezó él a darse cuenta que no era el este el modo de comer como él lo hacía

A: Y el que usted haya recibido con él la misma información, ¿en qué sentido ayudó eso?

B: Bueno, ayudó mucho porque ya cosas que yo no le entendía, por decir este, en los, leer etiquetas, el leer etiquetas lo, él me decía no es que hay que comprar esto porque esto tiene menos sodio, no hay que comprar esto porque ya vi que esto tiene tantas calorías y ay entonces nos, nos afianzábamos uno a otro, nos afianzamos uno al otro y pues ya llevamos un mejor control ajá

A: Bueno muy bien señora Margarita, ¿y qué aspectos, porque pensando ya en un futuro de poder implementar este programa este, qué cambiaría, qué aspectos considera usted que podrían mejorarse?

B: ¿En nuestras personas?

A: No, en el programa

B: En el programa

A: En el programa, basada en experiencias de ustedes, ¿qué nos sugeriría para que cuando continuáramos pudiéramos mejorar, hay algún aspecto que usted considera importante que lo podamos tener en cuenta?

B: Pues para mí me pareció muy bien porque hemos tenido seguimiento, hemos tenido mucho seguimiento y este eso nos da pie a que no nos dejemos caer a que no nos digamos ya pasó, ya se queda así ajá, eso no da mucho, mucho hincapié en seguir, en seguir porque a nosotros no es de que lo recordemos es que tenemos que estar constante por nuestra salud ajá, por nuestra salud..

A: Muy bien

B: ... es la que tenemos que ver

A: Mjm, muy bien

B: Ahorita de hecho tengo un hijo que llegó de visita, le digo más chico, viene y viene pero súper gordo y me dice mamá, dice no sé qué hacer le digo, no te preocupes mientras estés aquí, y ahorita ha bajado como unos 12 kilos él, y él come, come pero ya está comiendo diferente ajá, su modo de comer dice es este el hecho de que coma tranquilo que coma uno, es lo que te estás comiendo, que tiene ganas un, un entre medio de las comidas como una colación, al pepino, jícama, zanahoria, pícalos, no es necesario que te comas tu bolsa de frituras, de cosas que no te hacen bien, y entonces él está viendo en él ajá y no pues ahora si que me está atacando de lado (risas) porque también con él lo estoy implementando ajá

A: Muy bien, que bueno señora Margarita, una experiencia de vida muy rica, realmente

B: Así es

A: Muchísimas gracias por compartir toda esta experiencia yo creo que va a servir, no sé si usted ¿quisiera agregar algo más?

B: Pues este, pues la importancia que es para nosotros que haya estos cursos porque nos despierta, hay veces a uno le cuesta trabajo o le cuesta dinero se puede decir así este, una visita con un nutriólogo, hay veces los nutriólogos son nada más tienen una licenciatura y nos dicen vas a comer esta semana puro pollo, hay personas que pues se asquean de las cosas este porque es consistente una sola cosa, y aquí nos dan opción a elegir alimentos balanceados y nutritivos, entonces eso, eso es un beneficio que el sector salud se puede decir, el sector salud nos proporciona para poder tener una mejor calidad de vida

A: Mjm, muy bien señora Margarita.

B: Muchas gracias

A: Bueno quiero felicitarla, muy bien

B: Muchas gracias

A: Tiene usted un rol muy importante con el esposo y con usted misma, y bueno muchísimas gracias por su participación y bueno yo creo que con esto pues ya terminamos y vamos a seguirnos viendo

B: Bueno

A: Este, todas las veces que usted quiera estamos para servirle, aquí está, estoy yo, está el doctor Rodrigo, estamos cuando usted guste, está abierto para ustedes

B: Muchas gracias

A: Todo el tiempo que deseen

B: Muchas gracias

A: Bueno señora Mary muchísimas gracias

B: Gracias

A: Gracias a usted, hasta luego