

# **LUZ AMANDA ROMERO SALVADOR**



**Soy ciudadana peruana  
con residencia en los  
Estados Unidos de  
Norteamérica desde  
hace 5 años.**

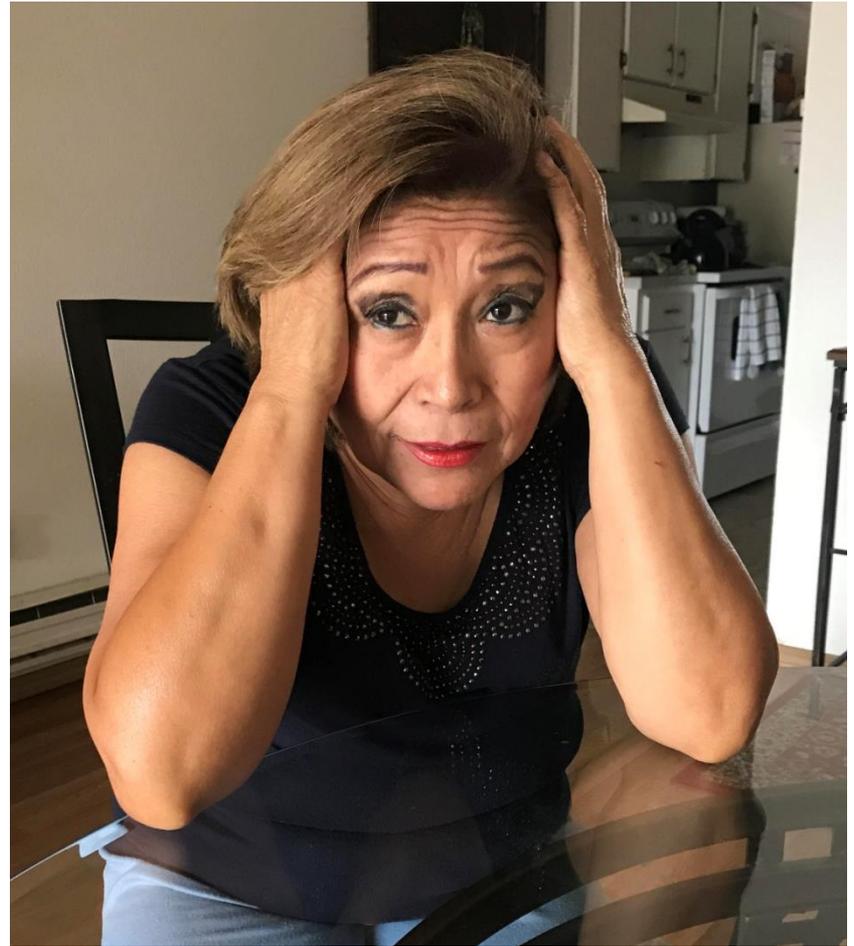
**Edad: 64 años.**

**Casada, con 3 hijos.**

**En abril del 2013 me  
detectaron diabetes.**

## **El 2013 fue un año muy difícil.**

- **En abril de ese año me detectaron diabetes.  
El impacto de la noticia fue muy fuerte para mí.  
Tenía un A1C de 7.8**
- **En setiembre me detectaron cáncer al ceno.**



# **Antecedentes Familiares**

- **Provengo de una familia con antecedentes de diabetes.**
- **Mi madre Sufrió la diabetes en todas sus etapas.**
- **Un hermano y una hermana actualmente también tienen diabetes**

**Vi postrada a mi madre y cómo se iba consumiendo poco a poco por la diabetes fue un cuadro inolvidable para mí.**

**No puedo olvidar que en mi boda, día tan importante para mí como mujer, ella no pudo asistir por estar postrada en cama producto de la diabetes.**



**Mi madre falleció a consecuencia de esta terrible enfermedad.**



**Mi hermano en la plenitud  
de su vida, sin ninguna  
información sobre la  
diabetes.**

**actualmente mi hermano mayor tiene diabetes y se encuentra en la etapa de diálisis y otras complicaciones producto de este mal.**

**Mi tercera hermana también padece de diabetes y está en tratamiento, aunque esto le ha causado males cardiacos.**



# Cómo era mi día a día

Día a día era una lucha interna para aceptar mi enfermedad y tener que demostrar a mi familia que me encontraba bien, aunque por dentro estaba muy preocupada. Empezaba el día midiendo mi nivel de azúcar.



Los dedos de mis manos se han acostumbrado a recibir el aguijón para saber mi nivel de azúcar.



Otro gran problema: al realizar mis labores domésticas, muchas veces me sentía débil, pero mi vida debía continuar.

Trataba de preparar comidas que no elevaran mi azúcar pero que al mismo tiempo fueran agradables al paladar de mi familia.



**Había momentos que sentía desfallecer y tenía preocupación por mi futuro con la enfermedad, pero la vida continuaba y ¡ADELANTE!. Nadie debía cargar el drama de mi enfermedad sino únicamente yo.**



- **En la noche daba gracias a Dios por el día que había pasado, y que me hacía comprender que también hay otras personas que están igual o peor que yo con esta enfermedad.**
- **La esperanza de encontrar una mejor alternativa para manejar mi diabetes, era una preocupación diaria.**



**Esa era mi rutina de todos los días.**



**Me refugié en la fe y confié en Dios que sabe por qué hace las cosas. Siempre confié que en algún momento encontraría la mano amiga que me ayude a superar esta situación y controlar mi diabetes.**

**Y ESA MANO AMIGA FUE  
EL PROGRAMA DE  
MANEJO PERSONAL DE LA  
DIABETES**



**Mi trabajo fue otra forma de encontrar alivio para mis preocupaciones de enfermedad. Mi familia entendió mi enfermedad y sus síntomas, y me apoyaron.**



**Sentirme menos, aislarme de la vida social y de las reuniones familiares, pensar que podría sufrir como otras personas y como mi madre y mi hermano, entender que mis actividades eran diferentes por tener diabetes, marcaron mi vida personal, familiar y social.**



**Aunque toda esa sensación era sólo para mí, y ante la gente que frecuentaba fingía una actitud normal.**

**Inicié mi tratamiento de manera rigurosa con pastillas para controlar el nivel de azúcar. Mi A1C inicial era 7.8.**

**Dejé de comer cosas que elevarían el azúcar, comiendo mejor y dejando de lado lo exquisito de la comida con carbohidratos y grasas. Es decir un cambio casi radical en mis hábitos alimentarios.**





**Recordar cómo había sufrido mi madre, traer hasta mi mente la imagen de mi hermano que recibe diálisis y que varias veces ya estuvo al borde de la muerte por esta enfermedad, ver cómo mi hermana que a fuerza de voluntad se controla la diabetes, es parte de mi drama de cada noche de insomnio.**



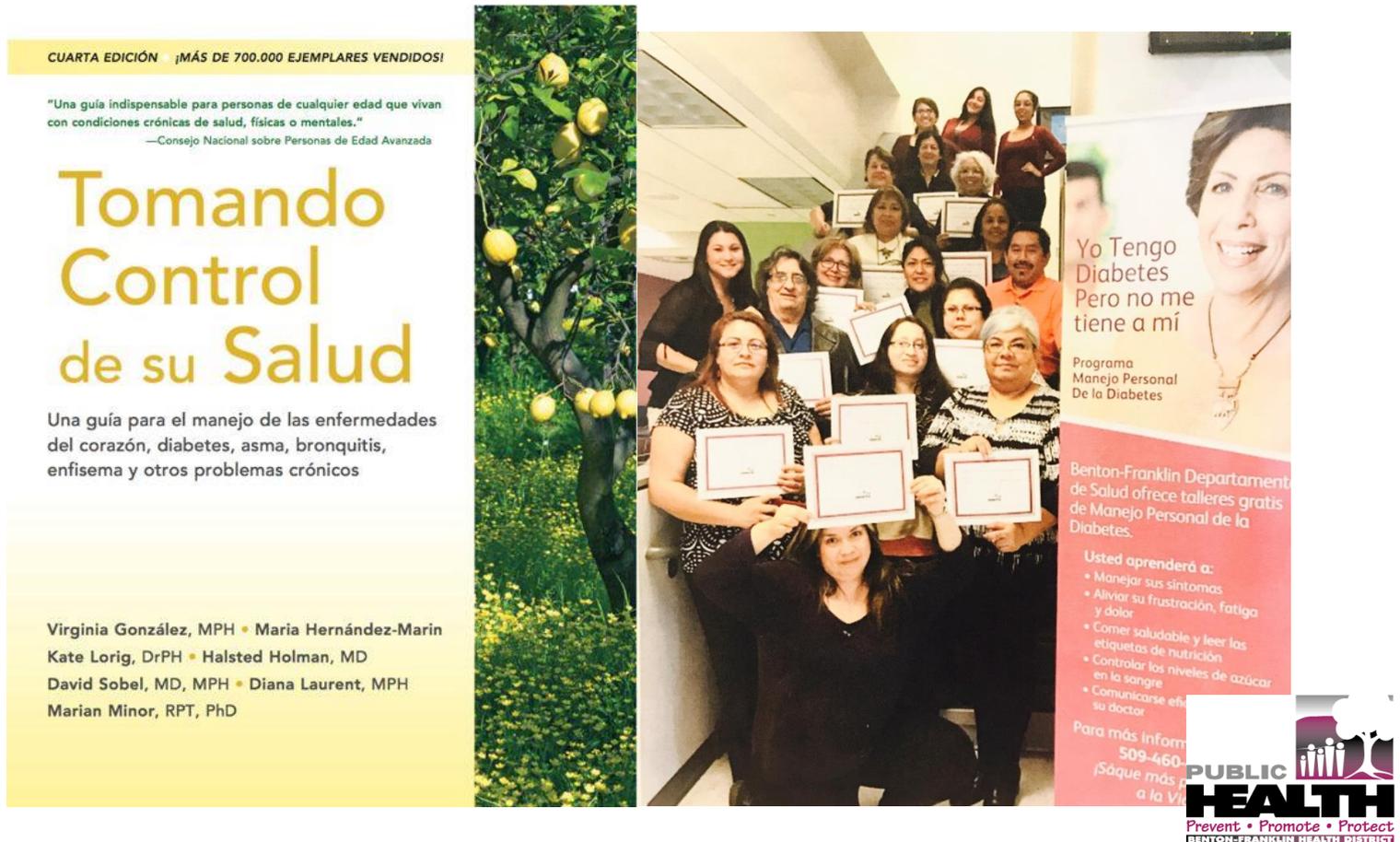
**En setiembre del 2013 vino a mi vida otro golpe:**



**Me detectaron cáncer al seno. Este hecho hizo más agudo mi cuadro de diabetes. Me deprimí y como es lógico mi diabetes tenía alzas y bajas y se alteró mucho.**

**Actualmente sigo el tratamiento que disponen los médicos y puedo decir que mis males están controlados gracias a que . . .**

**En julio de 2015 en Tri-Cities me enteré que el Distrito de Salud de Benton-Franklin estaba ofreciendo un taller de control y manejo de la diabetes, no dudé en registrarme.**



**CUARTA EDICIÓN • ¡MÁS DE 700.000 EJEMPLARES VENDIDOS!**

"Una guía indispensable para personas de cualquier edad que vivan con condiciones crónicas de salud, físicas o mentales."  
—Consejo Nacional sobre Personas de Edad Avanzada

# Tomando Control de su Salud

Una guía para el manejo de las enfermedades del corazón, diabetes, asma, bronquitis, enfisema y otros problemas crónicos

Virginia González, MPH • Maria Hernández-Marin  
Kate Lorig, DrPH • Halsted Holman, MD  
David Sobel, MD, MPH • Diana Laurent, MPH  
Marian Minor, RPT, PhD

Yo Tengo Diabetes Pero no me tiene a mí

Programa Manejo Personal De la Diabetes

Benton-Franklin Department de Salud ofrece talleres gratis de Manejo Personal de la Diabetes.

Usted aprenderá a:

- Manejar sus síntomas
- Aliviar su frustración, fatiga y dolor
- Comer saludable y leer las etiquetas de nutrición
- Controlar los niveles de azúcar en la sangre
- Comunicarse eficientemente con su doctor

Para más información llame al 509-460-5000  
¡Saque más control a la Vida!

**PUBLIC HEALTH**  
Prevent • Promote • Protect  
BENTON-FRANKLIN HEALTH DISTRICT

**Tomé conciencia que tenía mucho por qué vivir y apoyar a otras personas que padecen del mismo mal, pues había encontrado una gran alternativa.**



**Qué gran alivio para mí esta nueva forma de enfocar mi diabetes, incluso con mejor calidad de vida.**

# MI VIDA ACTUAL

**Vivo una nueva etapa de mi vida, con optimismo que es el reflejo de todo lo que he aprendido en este tiempo en el que he encontrado mucho apoyo, gracias al programa de Control y Manejo Personal de la diabetes.**



He aprendido a llevar el control de mis niveles de azúcar, que los llevo conmigo cuando debo acudir a la consulta médica. En la actualidad mi A1C ha bajado a **6.1**

Photo Credit: Claire Kowalski

Khaki Campbell Female  
Pato Hembra Cacoi Campbell

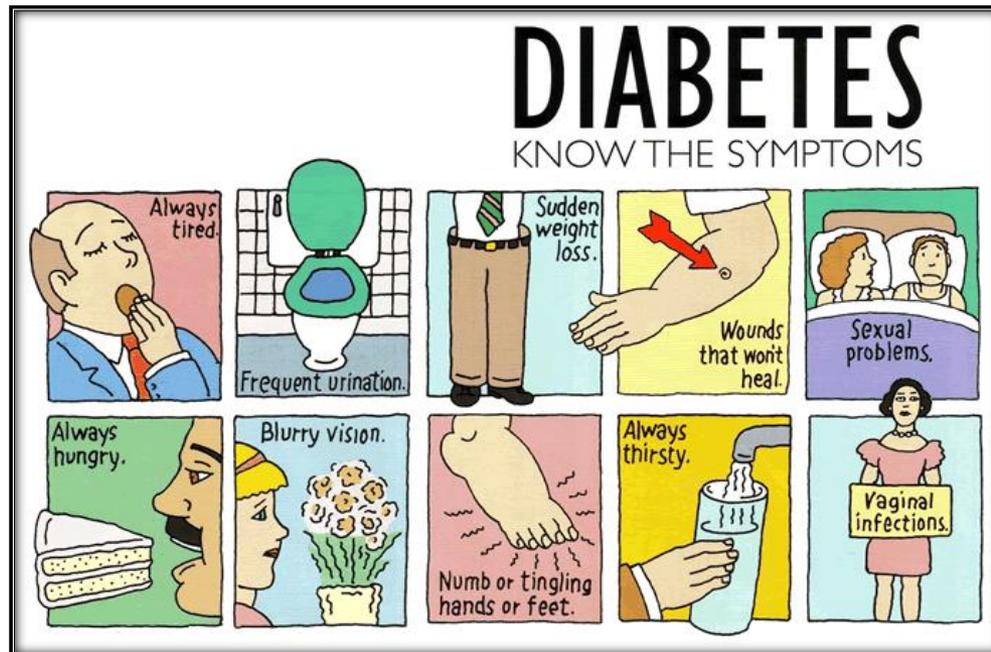
August

September 2017

October

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
NOTES:					1 102 mg/dL	2 107 mg/dL
3 105 mg/dL	4 Labor Day 125 mg/dL	5 114 mg/dL	6 106 mg/dL	7 108	8 102 mg/dL	9 109
10 106 mg/dL	11 110	12 108 mg/dL	13 108 mg/dL	14	15 108 mg/dL	16 110 mg/dL
17 111 mg/dL	18 112	19 117	20 114	21 107	22 101	23 103
24 109	25 113	26	27	28	29	30

**Inicio mis actividades compartiendo lo que he aprendido con diversos sectores hispanos en variados programas. Apoyo a mi familia y a quienes padecen de diabetes y no tienen mucha información, guiándolos con lo que he aprendido gracias al programa.**



**Entendiendo que mi experiencia podía servir para apoyar a la comunidad, en febrero de 2016 me convertí en facilitadora para dar apoyo a las personas que padecen de diabetes.**

**También hice el curso de Promotora de Salud y de Trabajadora Comunitaria de Salud CHW.**



**Hoy soy más optimista que antes, gracias a la generosidad de quienes me devolvieron esas ganas de vivir y con mejor calidad de vida.**





**Agradezco la comprensión y apoyo de los médicos, enfermeras y personal de salud que cada vez me atienden como paciente de diabetes.**

**En forma muy especial quiero dar gracias al Distrito de Salud de Benton Franklin, por haberme permitido ser parte de este programa de Control y Manejo de la Diabetes.**







- **Muchas gracias en nombre de mi familia y de todos los que recibimos este apoyo que nos dan cada día.**
- **Que Dios los siga bendiciendo y gracias por su dedicación y trabajo para su comunidad**

# Luz Amanda Romero Salvador



**Community Health Worker/Promotora de Salud  
Manejo Personal de la Diabetes  
Voluntaria en el Distrito de Salud de Benton-Franklin  
email: [luamrs@hotmail.com](mailto:luamrs@hotmail.com)**

