

# SI HUBIERA SABIDO

LA LUCHA DE UNA FAMILIA CONTRA LA OBESIDAD Y LA DIABETES



**Escrita y producida por:**

**Lizbeth Castro, Coordinator**  
**Coordinadora de la Oficina de Alcance de Nuevo México**  
**Oficina de Salud Fronteriza de Nuevo México**

**El Reparto:**

Angie .....Rosa I. Lopez  
Bertha.....Angie Sánchez Corral  
Sr. Sanchez..... Rafael R. Lopez  
Sra. Sanchez .....Lizbeth Castro  
Amber .....Amber Guerrero  
Daniel .....Andrew Guerrero  
Henry .....Thomas Ruiz  
Sebastián .....Joe M. García  
Enfermera .....Yvonne Sanchez  
Doctor .....Melissa Lujan-Pincomb  
Recepcionista .....Liana Nilda Castro Gutierrez

**Parte de la producción para esta película fue patrocinada por:**

**La Comisión Fronteriza de Estados Unidos- México**



**y**

**Healthy Kids New Mexico**



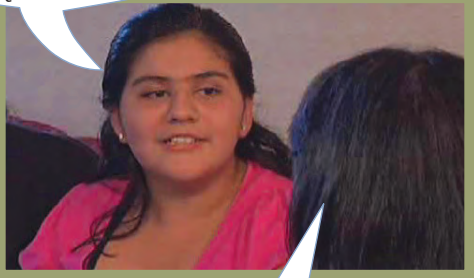
## La sala de Berta...

Mami, encáminame a llevar mis libros a la biblioteca.



No, hija, estoy muy cansada. Pregúntale a tu tía si quiere ir contigo – a ella le gusta caminar.

Tía Angie, ¿puede usted encaminarme a la esquina para que pueda llevar mis libros a la biblioteca? ¿POR FAVOR?



Okey. ¿Berta, quisieras ir con nosotros a caminar? No nos tomará más de diez minutos...

No gracias, esta novela ya casi se acaba y quiero ver si Perla va a aceptar que regrese ése "bueno para nada" de su novio después de que la engañó.



Muchacha, ¡tú estás bien empicada con tus novelas! Hasta el nombre te dice que no las veas – NO VELAS!



Okey, ¿ya tienes todos tus libros listos en tu mochila? Sabes, Berta, a todos nos haría bien un poco de ejercicio.



Sí, sí, sí, ya véte de aquí para que me dejen en paz. Si te gusta tanto caminar, pues házlo. ¡Y déjame en paz para disfrutar mis novelas!

## Mas tarde en la casa de los Sanchez...

Hola, papá, ¿cómo se siente?

Bien, hija, solamente un poco más lento hoy que ayer.



Mmmm, ¿dónde está el periódico? Oí que están cerrando una de las lecherías en Mesquite y quería leer lo que dicen sobre eso.

Yo no sé dónde está el periódico porque ya no lo puedo leer. Mi vista parece estar empeorando.



¡Papá! ¿Por qué no me lo dijo? Yo puedo hacerle una cita, o mamá puede llamar a su doctor.

No te preocupes por mí, yo voy a estar bien. ¿Dónde está tu mamá? ¡Tengo hambre!



Hola, papá.  
¿Qué están  
haciendo?

Papá tiene hambre y  
está buscando a mamá.  
Berta, ¿Sabías que papá  
está teniendo problemas  
con su vista?



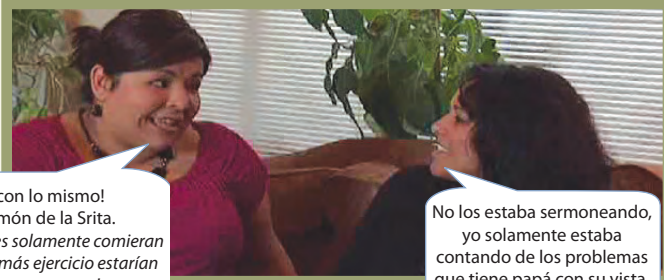
Yo creo que se está  
haciendo viejo, ¿he?

¡No es eso, Berta! Él puede estar teniendo  
problemas con su vista porque no se está  
cuidando su diabetes. Éso es una de las cosas  
que la diabetes hace, arruina tu vista, luego  
empiezas a perder los dedos de los pies,  
luego tus piernas...



¡Y dale con lo mismo!  
¡Otro sermón de la Srita.  
Salud! Si ustedes solamente comieran  
bien e hicieran más ejercicio estarían  
tan sanos-- como yo!

No los estaba sermoneando,  
yo solamente estaba  
contando de los problemas  
que tiene papá con su vista.



¿Qué aquí no sabe nadie  
dónde está tu mamá?  
¿No hay nadie a quien  
le importe que yo  
tenga hambre?



¿Por qué están gritando?



¡Tengo hambre!



¡También tú estás de mal humor! Bueno, bueno, deja me calentarte algo. ¿Te gustaría unas papas con chorizo?



Mamá, no puedo creer que usted todavía está haciéndole papas con chorizo a mi papá! Yo pensé que había ido con él a la dietista y que ella le explicó que él necesita comer alimentos más saludables por causa de su diabetes.



Hija, ayúdame con las tortillas.

¿Quieres ayudarme con la comida de tu papá y después podemos hablar de ésto?



Sí, Angie, deja solos a papá y a mamá. ¡mmmmm, me encantan las papas con chorizo!



¡Ummm – me encanta lo que cocinas!

A mí también me gustan, y podemos comer lo que queramos, aunque sean papas con chorizo, siempre y cuando las porciones sean pequeñas. Sí, mamá, voy a comer un poquito, gracias.



## Dos días después...

Gracias por prestarme tu secadora de pelo, Berta. ¿Cómo me veo? Sebastián me va a recoger aquí. Debe de llegar en cualquier momento....



Te ves muy bien. Vaya, como quisiera tener tu figura! ¡Ah, que fuera yo joven otra vez!

Berta, tú no eres mucho más grande que yo.



Yo sé, pero tú te ves más joven porque estás más delgada...

¡Gracias!

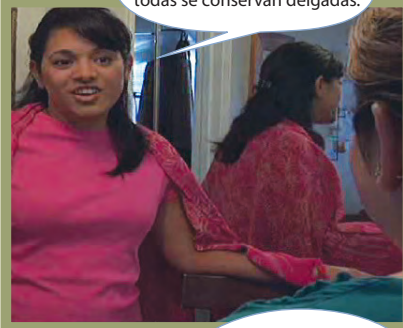


Sí, yo también fui joven y bonita... antes de que tuviera a los niños. ¡Nada más espera hasta que tú y Sebastián se casen y tengan hijos, entonces te vas a inflar como yo!





No todos suben de peso. Mira a las artistas de cine, todas se conservan delgadas.



Sí, porque todas tienen sus criadas y sus nanas que les cuidan a sus niños mientras que ellas van al gimnasio. Yo prefiero cuidar a mis propios hijos y hacer cosas con ellos, sabes, ser una buena madre.

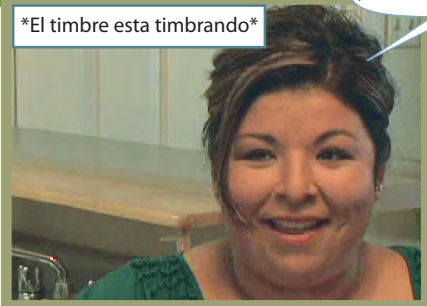


¿A caso no le preguntas como le va cada día? No quiero decir nada, Berta, pero te la pasas sentada en el sofá viendo tus novelas.



Eso me relaja. Es mi manera de hacerle frente a todo. ¡Ya deja de molestarme!





Hola, hombre, ¿qué hay? Todavía estás jugando a la pelota en el Club de Niños y Niñas?



Hola, Sebastián. Sí. Y estoy mejorando mucho también.

Si a mí me lo preguntaran, yo prohibiría los deportes. ¿Saben cuánta gente se lastima jugando?



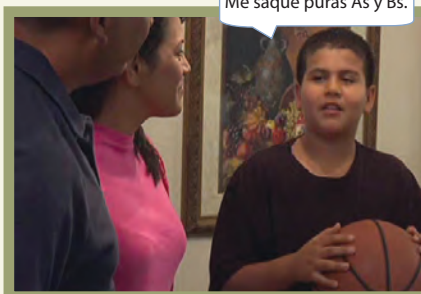
La próxima vez que vengas nos echamos unas canastitas en el patio de recreo, ¿bueno? Pero ahora Angie y yo vamos al cine.



Ah, yo quiero ir también.

No, esta noche no, hijo, tienes tareas que hacer. Diles a tu tía Angie y a Sebastián lo de tu boleta de calificaciones.

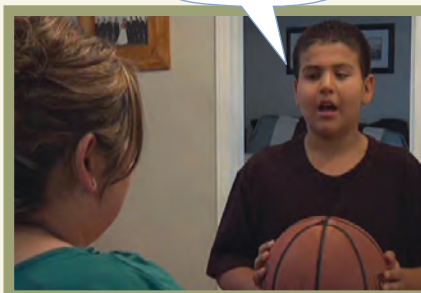




Me saqué puras As y Bs.



¡Ah, caramba!, ¡Eso sí que está bueno! Te vamos a llevar al cine la próxima vez, como premio a tus buenas calificaciones, okay? Ahora ya nos tenemos que ir. Adiós, los queremos.

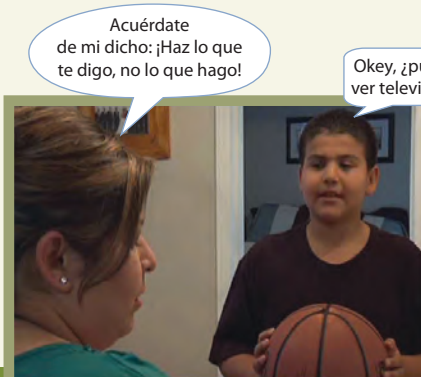


Mami, ¿puedo ir a jugar con mi juego de video por unos minutitos antes de hacer mis tareas? ¿Por favor, por favor, por favor?



NO. Tus minutitos se convierten en horas. Haz tus tareas primero y luego veremos.

Ya sé lo que quiere decir "veremos", quiere decir NO. ¿Por qué tú si puedes ver televisión todo el día y yo no puedo estar en la computadora ni siquiera por dos minutos?



Acuérdate de mi dicho: ¡Haz lo que te digo, no lo que hago!

Okey, ¿puedo ver televisión?



Otra vez no. Ya mero empieza mi novela. Hijo, - tráeme otra soda del refrigerador, ¿sí?

## Más tarde en el día...

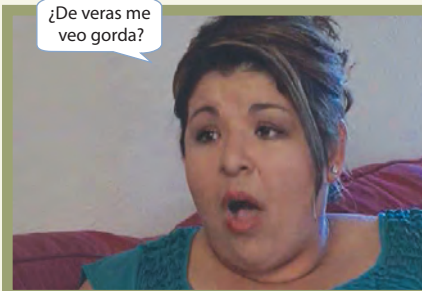
Hey, ¿cómo está mi gordita?



Mi gordita, pero tú sabes, es con cariño que te lo digo. A mí me gusta como te ves.



¿De veras me veo gorda?



¡Así tengo más que amar!



Te ves bien. A mí me gusta una mujer con un poco de carne en sus huesos.



¿Sabes qué? Angie me ha estado diciendo que debo comer menos y que debo de ir a caminar con ella. Posiblemente ella también piensa que estoy gordita.



Bueno, ahora que lo mencionas...



¡QUÉ!

Bueno, desde que tuviste a los niños y subiste de peso ya no te gusta hacer algunas cosas, como ir a bailar o ir a visitar a tus amigas de antes. A mí me gusta salir contigo, pero parece que tú ya no tienes la energía que tenías antes..



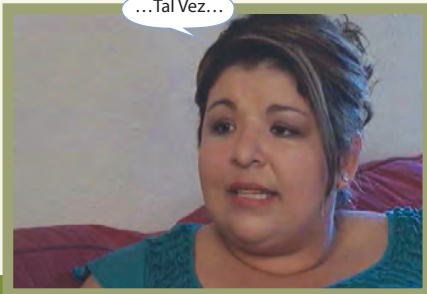
Bueno, últimamente me he sentido cansada, me falta el aliento, se me hinchan los pies... y sabes qué otra cosa me hace sentirme mal? Angie lleva a los muchachos a caminar y ella sabe más sobre las cosas de su escuela y sus amigos que yo.



Bueno, acabo de hablar con Angie. Ella te quiere mucho y solo quiere lo mejor para ti. Oye, tal vez ella te puede ayudar a lograr una nueva rutina.



... Tal Vez...



## En el centro de diálisis...

Buenos días, Sr. Sánchez,  
¿Cómo está?



Por favor firme. Ahora lo atendemos.

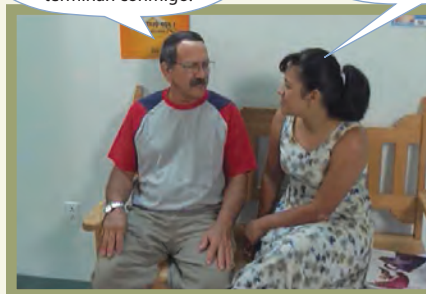
Bien, en lo que cabe.

¡Odio venir aquí!  
¡Bolsas, tubos,  
todo esto!



Yo sé, papá, debe de ser muy aburrido estar sentado por horas mientras te filtran todo.

Sí, no es divertido estar aquí cuando podría estar haciendo algo diferente. Y además, ¡estos tratamientos me dan ASCO! ¡Me siento mal y mareado después de que terminan conmigo!



Bueno, nosotros lo queremos tanto, que yo creo que necesita venir....

Yo sé, hija. Siento mucho quejarme contigo. Tú eres la única con la que puedo hablar sobre mi diabetes. Pienso que tu mamá se asusta cuando le digo cómo me siento. Ella se preocupa de que me vaya a sentir peor y a terminar ciego como mi hermano Lorenzo...



Sr. Sánchez, ya puede pasar a la sala de tratamiento.

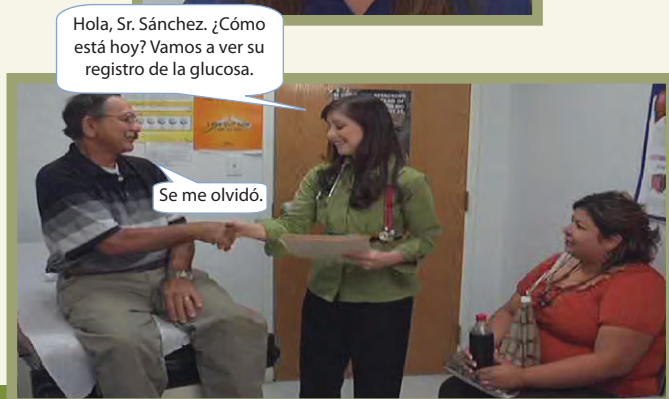
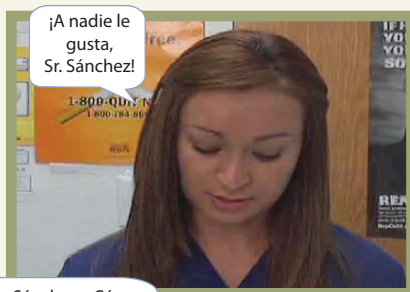
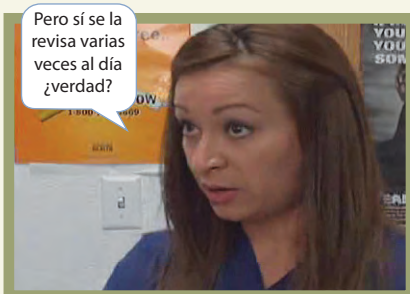
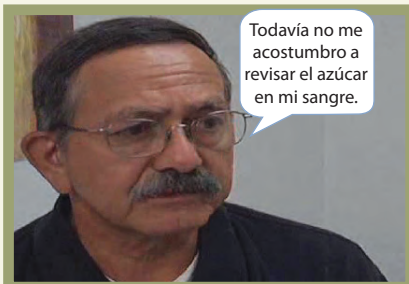


Okey. Gracias. Hija, te veo luego.

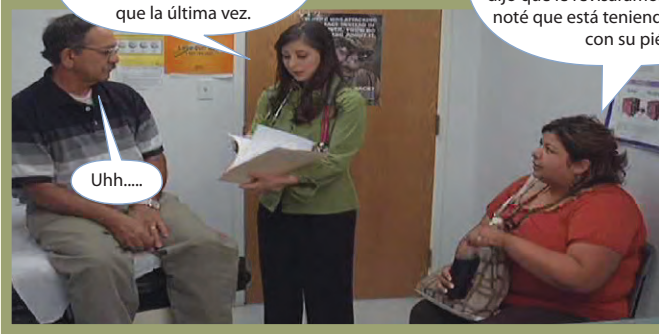


¡Hasta luego!

## En la clinica...



Bueno, vamos a revisar su expediente. Mmm..., ¿qué es lo que tenemos aquí? El nivel de su glucosa está más alto que la última vez.



Uhh.....

Um, doctor, mi papá se ha estado quejando de que no puede ver bien, y tiene una úlcera en su pie que es muy desagradable. Usted nos dijo que le revisáramos sus pies y yo noté que está teniendo problemas con su pié.

Mmm... también aumento un poco de peso. ¿Ha estado comiendo los mismos alimentos y las mismas porciones, Sr. Sánchez?



Sí, nada ha cambiado...



Me preocupa que esté teniendo problemas con su vista. ¿No tenía una cita con el oftalmólogo el mes pasado?



Sí, sí tenía una cita, pero no fue...





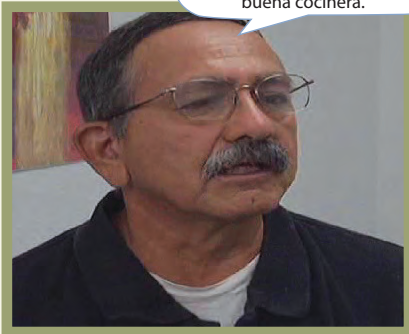
Bueno, le vamos a hacer otra cita, pero usted debe ir. Sr. Sánchez, usted tiene diabetes y esta enfermedad causa problemas con la retina. Si no se cuida, puede quedarse ciego.

Bueno – es cierto que yo no fui con el doctor de los ojos, ¡pero es que es tan caro! Me cuestan mucho las tiras, las pastillas para la alta presión y las medicinas para el colesterol...



Usted me preocupa, Sr. Sánchez. ¿Ha seguido la dieta que la dietista le dió? Yo creí que ella les había explicado todo muy bien a usted y a su esposa. Mmm... ¿ha estado caminando treinta minutos al día?

No, no puedo mentirle. Pero es que vivimos en un barrio muy peligroso...hay muchos perros sueltos. Y yo trato de comer bien algunas veces, pero es difícil. Mi esposa es tan buena cocinera.



Bueno, si ella es buena cocinera, le va a poder preparar su comida con más verduras. Estoy preocupada por usted, Sr. Sánchez. Ahora déjeme ver ese pié.



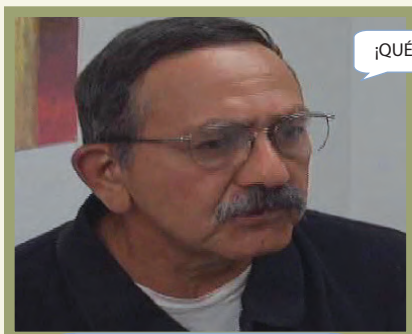


Aquí está,  
no es nada...

Sr. Sánchez, su pié está gravemente infectado y necesitaremos tomarle unas radiografías para saber si los huesos del pié también están infectados. Usted necesita ser hospitalizado inmediatamente para que le pongan antibióticos y para que le limpien el área infectada quirúrgicamente, así como para que le quiten los tejidos muertos. Si el hueso está involucrado y la infección no responde a los antibióticos, lamentablemente le tendrán que amputar esa parte del pié.



¿Qué quiere decir con eso?  
Está usted diciendo que le  
van a cortar el pié?



¡QUÉ!



¿Hay algo que pueda hacer para mejorarme?  
Empezaré a comer mejor, se lo prometo!  
Caminaré con mi hija Angie.

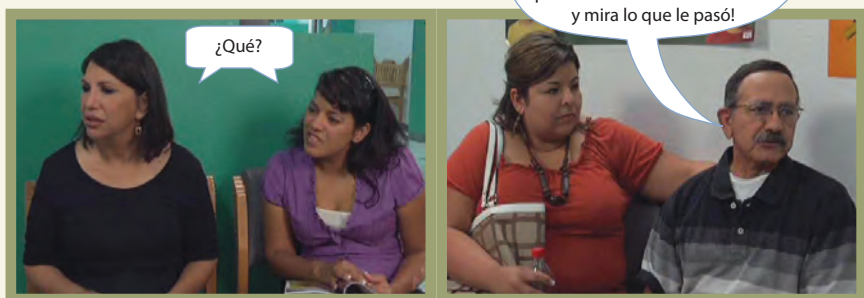
Por favor no me corte el pie. ¿Cómo voy a  
trabajar, cómo voy a ir de un lado para el otro?

Lo mejor es ocuparnos  
de este problema  
cuanto antes.



Vámonos, papá.

## En la sala de espera...



Papá... yo tampoco me he estado cuidando. ¡Hace unas pocas semanas Henry me llamó su gordita! Yo eché la culpa a los niños, ya sabes, que engordé por haber tenido a los niños, pero ya están muy grandes para usarlos como pretexto.



Ay, papá, siento mucho que le haya tenido que pasar esto. Pero mira a Sally, la amiga de mamá. Ella camina y come los alimentos apropiados, y le está yendo muy bien.



Sí... tienes razón, hija. Justo como me lo dijo el doctor, a mucha gente con diabetes les va bien si se revisan y van a sus tratamientos.



Bueno, ¡así quedamos!  
¡Vamos a cambiar nuestra dieta,  
hacer ejercicio y a  
mantenernos sanos!



¡Podemos ayudarnos  
unos a otros y  
hacerlo en familia!



¡Sí! ¡En familia!  
¡Me gusta la idea! ¡Nos  
ayudaremos el uno al otro  
y nos divertiremos  
mientras tanto!

¡Y te vas a revisar  
el nivel de azúcar en la  
sangre dos veces  
al día!



¡Te lo prometo!  
¿No más sodas,  
Berta?

¡No más sodas, se  
lo prometo!

¿Y qué me dicen de caminar todos incluyendo los niños?



¡Sí, ya no hay que perder tiempo sentados enfrente la televisión!



¡Te voy a recordar lo que dijiste!



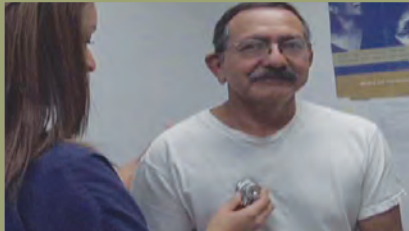
¡Sí, por favor me acuerdas! ¡Ya es tiempo de que esta gordita vuelva a ser una flaca máquina de baile!

¡Pueda ser difícil al principio, pero si lo hacemos divertido y trabajamos juntos, yo sé que podemos lograrlo!



¡Ése es el papá que yo conozco y amo! ¡Ahora vamos a rezar para que las pruebas de sus huesos salgan negativas!

# La familia Sanchez hace cambios en su estilo de vida



Papi va a todas sus citas médicas



Un mes mas tarde...Papa adaptándose a la pérdida de su pierna.



Bocadillos saludables en vez de papas fritas y comida chatarra



No más sodas azucaradas!  
Berta ahora bebe mucha agua



Bertha y Amber descubrieron que hacer ejercicio es muy divertido!



Aumentando más verduras a las comidas

**¡Y tu lo puedes hacer también!**

- *De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), el índice de los nuevos casos de la diabetes tipo 2 se han duplicado en los Estados Unidos en la última década.*
- *Estos nuevos casos están directamente vinculados a un aumento en el índice de obesidad la cual es la causa principal de esta enfermedad relacionada con azúcar en la sangre.*
- *La diabetes tipo 2 es una enfermedad de por vida que incapacita al cuerpo a usar apropiadamente la hormona insulina. La insulina es necesaria para mover el azúcar en la sangre hasta las células donde se la usa como fuente de energía.*
- *Algunas de las complicaciones que se presentan a causa de la diabetes tipo 2 son: amputaciones de las extremidades, ceguera, enfermedades de corazón y fracaso renal.*
- *La tasa de obesidad de niños entre 6 y 11 años en los Estados Unidos se han duplicado en los últimos 20 años con un incremento de 6.5% en 1980 a un 17.0% en 2006.*
- *La tasa de obesidad de adolescentes entre 12 y 19 años se ha triplicado de 5% a 17.6%.*
- *La obesidad es el resultado de muy pocas calorías quemadas mediante la actividad física en comparación con las muchas calorías consumidas.*
- *Los Nativo-Americanos, Hispanos, Afro-Americanos, Asiático-Americanos, e Isleños del Pacífico tienen un riesgo mayor a ser obesos debido a su composición genética.*
- *La juventud corre con mayor riesgo en desarrollar enfermedades de corazón así como alto colesterol o alta presión arterial. Asimismo, los niños obesos corren el riesgo en desarrollar problemas en sus huesos y conjunturas, mal sueño, problemas sociales y psicológicas tales como estigmatización y baja auto estima.*
- *La juventud obesa tiene mayor probabilidades de sufrir sobrepeso u obesidad al convertirse en adulto. Por lo tanto, corre el mismo riesgo que un adulto obeso en contraer problemas de salud del corazón, derrame cerebral, diferentes tipos de cáncer y osteoartritis, y la diabetes tipo 2.*
- *Los hábitos de una vida saludable que incluye una alimentación sana y actividad física pueden reducir el riesgo de ser obesos y del desarrollo de enfermedades relacionadas con la diabetes.*



New Mexico Department of Health • Division of Policy & Performance

Office of Border Health

1170 N. Solano, Suite L

Las Cruces, NM 88001

(575) 528-5001

[www.nmborderhealth.org](http://www.nmborderhealth.org)