Healing When Life Feels Heavy

By: Clarissa Garza

When I sat down with Belinda to talk about her recent Type 2 diabetes diagnosis, it was immediately clear how much love she holds in her heart. In just starting the conversation, I could tell how deeply she loves and cares for those around her, especially her daughters, nieces and nephews. Belinda is a caregiver in every sense of the word. For years, she's poured her energy into others without hesitation, often placing her own needs and health last.

As she shared her story, I could feel both the strength of her love and the weight of her struggle. While caring for everyone else, Belinda's own health quietly took a backseat. She's endured tremendous loss, losing both her mother and sister to cancer, and through each heartbreak, she remained a pillar of support for her family. Her grief never had room to breathe. She kept moving, kept giving, kept holding everything together.

Eventually, that emotional toll caught up with her. After a particularly difficult stretch of stress and sadness, Belinda ended up in the hospital with what she thought was a heart attack. It turned out to be a panic attack. That frightening experience became a wake-up call. She knew it was time to make changes for her health, her future, and her family.

But as she quickly realized, life doesn't slow down. Work deadlines came and bills piled up. After losing her mother, Belinda's bond with her father grew even stronger, and she took on the role of his primary caregiver while continuing to care for her daughter. Her days were long. Early mornings helping her family, full workdays, evenings preparing meals, cleaning, and staying up past midnight before finally catching a few hours of sleep. "When is there time for me?" she wondered.

In 2020, Belinda lost her father. The grief was overwhelming, and the emotional hole she had tried so hard to climb out of grew even deeper. Soon after, she was diagnosed with Type 2 diabetes. Her A1C had risen dramatically, and the diagnosis felt like confirmation of everything she had feared. She was anxious, exhausted, and unsure where to begin.

She speaks honestly about the frustration she feels around her diagnosis. “I watch my husband drink soda and eat sweets, and his sugar levels are fine,” she said. “But I feel like even looking at a soda spikes mine.” Her doctor encouraged her to make small changes, prioritize self-care, and find ways to manage stress, because her emotional health was deeply affecting her physical health too.

Belinda isn’t giving up. She’s cutting back on soda, reducing sugar, and working toward healthier habits. She’s checking her glucose more often and trying to stay in tune with her body. She admits it’s hard, some days feel completely overwhelming, and she doesn’t always feel in control. But she’s still showing up. Still trying. Not just for her family, but now, finally, for herself. And that matters.

Living with diabetes isn’t just about food and numbers, it’s about healing the relationship with yourself. It’s about learning to prioritize your own well-being, even when it feels unnatural. It’s about forgiving yourself for the years you didn’t, and finding grace in the steps you take now.

To Belinda and To Readers Like Her:

You are not broken. You are not weak. You are navigating a storm that most people don’t see. And you are doing it with more courage than you realize.
Your story matters. Your pain is valid. And your healing is possible.

Unidos Contra La Diabetes would like to highlight your story. If you or anyone you know would like to participate in our shared lived experiences blog, please reach out to info@ucdrgv.org

---

September 2025 Blog

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

Sanando cuando la vida se siente pesada

Por: Clarissa Garza

Cuando me senté con Belinda para hablar sobre su reciente diagnóstico de diabetes tipo 2, me quedó claro de inmediato cuánto amor guarda en su corazón. Con solo empezar la conversación, pude apreciar cuánto ama y se preocupa por quienes la rodean, especialmente por sus hijas, sobrinos y sobrinas. Belinda es una cuidadora en toda la extensión de la palabra. Durante años, ha dedicado su energía a los demás sin dudarlo, a menudo anteponiendo sus propias necesidades y su salud.

Mientras compartía su historia, pude sentir tanto la fuerza de su amor como el peso de su lucha. Mientras cuidaba de todos los demás, la salud de Belinda quedó en segundo plano. Ha sufrido pérdidas tremendas: perdió a su madre y a su hermana por cáncer, y a pesar de cada dolor, fue un pilar de apoyo para su familia. Su dolor nunca tuvo respiro. Siguió adelante, siguió dando, siguió manteniendo todo bajo control.

Finalmente, esa carga emocional la afectó. Tras un período particularmente difícil de estrés y tristeza, Belinda terminó en el hospital con lo que creyó que era un infarto. Resultó ser un ataque de pánico. Esa aterradora experiencia se convirtió en una llamada de atención. Sabía que era hora de hacer cambios por su salud, su futuro y su familia.

Pero, como pronto comprendió, la vida no se detiene. Llegaban los plazos de entrega y las facturas se acumulaban. Tras perder a su madre, el vínculo de Belinda con su padre se fortaleció aún más, y asumió el papel de su principal cuidadora mientras seguía cuidando de su hija. Sus días eran largos: madrugando para ayudar a su familia, jornadas laborales completas, tardes preparando comidas, limpiando y trasnochando antes de poder dormir unas horas. "¿Cuándo tendré tiempo para mí?", se preguntaba.

En 2020, Belinda perdió a su padre. El dolor fue abrumador, y el vacío emocional del que tanto se había esforzado por salir se agravó aún más. Poco después, le diagnosticaron diabetes tipo 2. Su A1C había aumentado drásticamente, y el diagnóstico fue la confirmación de todos sus temores. Estaba ansiosa, agotada y sin saber por dónde empezar.

Habla con sinceridad sobre la frustración que siente por su diagnóstico. "Veo a mi esposo tomar refrescos y comer dulces, y sus niveles de azúcar están bien", dijo. "Pero siento que incluso mirar un refresco me sube el azúcar". Su médico la animó a hacer pequeños cambios, priorizar el autocuidado y encontrar maneras de manejar el estrés, porque su salud emocional también estaba afectando profundamente su salud física.

Belinda no se rinde. Está reduciendo el consumo de refrescos y azúcar, y buscando hábitos más saludables. Se revisa la glucosa con más frecuencia e intenta estar en sintonía con su cuerpo. Admite que es difícil, que algunos días se siente abrumadora y que no siempre siente que tiene el control. Pero sigue adelante. Sigue intentándolo. No solo por su familia, sino ahora, por fin, por sí misma. Y eso importa.

Vivir con diabetes no se trata solo de comida y números, se trata de sanar la relación contigo misma. Se trata de aprender a priorizar tu propio bienestar, incluso cuando parezca extraño. Se trata de perdonarte por los años que no lo hiciste y de encontrar la gracia en los pasos que das ahora.

Para Belinda y a los lectores como ella:

No estás rota. No eres débil. Estás navegando una tormenta que la mayoría de la gente no ve. Y lo estás haciendo con más valentía de la que crees.
Tu historia importa. Tu dolor es válido. Y tu sanación es posible.

Unidos Contra la Diabetes quiere destacar su historia. Si usted o alguien que conoce desea participar en nuestro blog de experiencias vividas compartidas, por favor, contáctenos en info@ucdrgv.org

---

Septiembre 2025 Blog

UNIDOS CONTRA LA DIABETES