Living with Type 2 Diabetes: A Journey Toward Health & Balance

Written by Ricardo Lopez

Diagnosis and Early Reactions

My interviewee, Elizabeth Garcia shared that their diagnosis came unexpectedly. While hospitalized for gallstones and in severe pain, a doctor informed them that they also had Type 2 diabetes. The news was delivered in a very direct way, and they recalled simply responding, “Okay.” Because diabetes runs in their family, the diagnosis did not come as a shock. Emotionally, they described feeling calm and accepting, viewing the situation as something they already understood and could manage. This reaction highlights an important reality in our community. Many individuals in the Rio Grande Valley grow up seeing diabetes in their families, which can shape how they respond when diagnosed.

Lifestyle Changes and Daily Adjustments

One of the first changes they made was reducing their carbohydrate intake. They focused on avoiding foods such as bread, soda, and sweets. Instead of completely giving up the foods they enjoy, they learned to find alternative options that would not spike their blood sugar levels. Although they do not currently follow a structured exercise routine, they continue to focus on making healthier food choices and listening to their body. They shared that even small changes, such as choosing unsweetened coffee instead of sugary drinks, became an important part of their daily routine.

Support and Community

Interestingly, they shared that their family and friends treated them the same after their diagnosis. They did not feel the need to join a formal support group, but they emphasized that their family history helped them feel prepared. This reflects how strong family connections and shared experiences often serve as informal support systems in our culture. However, their experience also reminds us that access to community support, education, and prevention programs can still make a difference, especially for those who may feel isolated or overwhelmed

Challenges and Medical Management

One of the biggest challenges they identified was finding healthy food options in the Rio Grande Valley. They expressed frustration about the limited availability of healthy restaurant choices and the difficulty of managing diabetes while living in an environment where unhealthy food is easily accessible. Their medical journey evolved over time. Initially, they were prescribed Metformin and Glipizide. However, they noticed weight gain and sought a second opinion from a wellness-focused physician. After switching medications and starting a different type of Metformin along with Ozempic, they experienced significant improvements in blood sugar control. Today, they monitor their blood glucose levels daily, both in the morning and at night. This routine has helped them better understand how different foods and habits affect their body.

Education and Awareness

Much of their knowledge about diabetes came from observing family members, especially their grandmother. They also shared that they learned through social media platforms such as TikTok, where many individuals share their experiences, tips, and recipes. While online resources can be helpful, this also highlights the importance of providing accurate and culturally relevant health education in our community.

Mental and Emotional Well-being

To maintain their emotional health, they engage in crafting as a way to relax and reduce stress. They emphasized the importance of self-care and finding activities that bring joy and peace. Managing a chronic condition can be overwhelming, but developing healthy coping strategies can make the journey more manageable.

Successes and Milestones

One of their biggest achievements has been losing 50 pounds since their diagnosis. This milestone not only improved their physical health but also boosted their confidence and motivation. To celebrate progress, they reward themselves with experiences such as buying new clothes or attending concerts.

This reminds us that celebrating small victories is an important part of long-term success.

Advice for Others

When asked what advice they would give to someone newly diagnosed with Type 2 diabetes, they shared a powerful message:

"It's not the end of the world. The most important thing is to educate yourself and really listen to your body, because everyone is different. What might spike my blood sugar might not affect someone else the same way. There are also plenty of alternative foods out there, you just have to find what works best for you."

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

---

March 2026 Blog

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

Viviendo con Diabetes Tipo 2: Un Camino Hacia la Salud y el Equilibrio

Escrito por Ricardo López

Diagnóstico y Reacciones Iniciales

Nuestra entrevistada, Elizabeth García, compartió que su diagnóstico llegó de manera inesperada. Mientras estaba hospitalizada por piedras en la vesícula y sentía mucho dolor, un médico le dijo que también tenía diabetes tipo 2. La noticia fue dada de forma muy directa, y ella recuerda que simplemente respondió: "Está bien." Como la diabetes es común en su familia, el diagnóstico no la sorprendió. Emocionalmente, dijo que se sintió tranquila y que aceptó la situación, porque ya sabía lo que era la diabetes y sentía que podía controlarla.

Esta reacción muestra algo importante en nuestra comunidad. Muchas personas en el Valle del Río Grande crecen viendo a familiares con diabetes, y eso puede influir en cómo reaccionan cuando reciben su propio diagnóstico.

Cambios en el Estilo de Vida y Ajustes Diarios

Uno de los primeros cambios que hizo fue reducir la cantidad de carbohidratos en su alimentación. Se enfocó en evitar alimentos como el pan, los refrescos y los dulces. En lugar de dejar por completo las comidas que le gustan, aprendió a buscar opciones diferentes que no le subieran el azúcar en la sangre.

Aunque en este momento no sigue una rutina fija de ejercicio, continúa tratando de elegir comidas más saludables y de escuchar a su cuerpo. También compartió que pequeños cambios, como tomar café sin azúcar en vez de bebidas azucaradas, se convirtieron en una parte importante de su rutina diaria.

Apoyo y Comunidad

De manera interesante, compartió que su familia y amigos la trataron igual después de su diagnóstico. No sintió la necesidad de unirse a un grupo de apoyo formal, pero explicó que tener antecedentes familiares con diabetes la ayudó a sentirse más preparada. Esto muestra cómo las conexiones familiares fuertes y las experiencias compartidas muchas veces funcionan como un sistema de apoyo en nuestra cultura. Sin embargo, su experiencia también nos recuerda que tener acceso a apoyo comunitario, educación y programas de prevención puede marcar una gran diferencia, especialmente para las personas que pueden sentirse solas o abrumadas.

Desafíos y Manejo Médico

Uno de los mayores desafíos que enfrentó fue encontrar opciones de comida saludable en el Valle del Río Grande. Comentó que le frustra que haya pocos restaurantes con opciones saludables y que sea difícil controlar la diabetes en un lugar donde la comida poco saludable es fácil de conseguir. Con el tiempo, su tratamiento médico fue cambiando. Al principio, le recetaron Metformina y Glipizida. Sin embargo, notó que estaba aumentando de peso y decidió buscar una segunda opinión con un médico enfocado en el bienestar. Después de cambiar sus medicamentos y comenzar un tipo diferente de Metformina junto con Ozempic, vio una gran mejoría en el control de su azúcar en la sangre. Actualmente, revisa sus niveles de glucosa todos los días, en la mañana y en la noche. Esta rutina le ha ayudado a entender mejor cómo los diferentes alimentos y hábitos afectan su cuerpo.

Educación y Conciencia

Gran parte de lo que aprendió sobre la diabetes fue al observar a sus familiares, especialmente a su abuela. También comentó que aprendió mucho a través de redes sociales como TikTok, donde muchas personas comparten sus experiencias, consejos y recetas. Aunque la información en línea puede ser útil, esto también muestra lo importante que es tener educación en salud que sea correcta y que tome en cuenta nuestra cultura y comunidad.

Bienestar Mental y Emocional

Para cuidar su salud emocional, realiza manualidades como una forma de relajarse y reducir el estrés. Destacó la importancia del autocuidado y de encontrar actividades que le den alegría y tranquilidad. Vivir con una condición crónica puede ser abrumador, pero aprender maneras saludables de manejar el estrés y las emociones puede hacer que el proceso sea más llevadero.

Logros y Metas Alcanzadas

Uno de sus mayores logros ha sido perder 50 libras desde que recibió su diagnóstico. Este gran paso no solo mejoró su salud física, sino que también aumentó su confianza y motivación. Para celebrar su progreso, se da pequeños premios, como comprar ropa nueva o ir a conciertos. Esto nos recuerda que celebrar las pequeñas victorias es muy importante para lograr el éxito a largo plazo.

Consejos para Otros

Cuando le preguntaron qué consejo le daría a alguien recién diagnosticado con diabetes tipo 2, compartió un mensaje muy importante:

“No es el fin del mundo. Lo más importante es informarte y escuchar bien a tu cuerpo, porque cada persona es diferente. Lo que a mí me sube el azúcar puede que a otra persona no le afecte igual. También hay muchas opciones de alimentos alternativos; solo tienes que encontrar lo que funcione mejor para ti.”

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

Blog de Marzo 2026

UNIDOS CONTRA LA DIABETES