



Con el Apoyo de su Familia, María Controla la Diabetes durante el Embarazo
With the Support of Her Family, Maria Controls Diabetes While Pregnant

Script English- Spanish

SoLaHmo Radio Story about Healthy Family Lifestyles

Main Character: Maria (pregnant woman)

Secondary Characters: Narrator, Antonio (husband), Young Antonio, Julio (11 year-old son), Doctor, Nurse, Grandmother

Synopsis: Maria is pregnant with her second child and is diagnosed with gestational diabetes. As she checks her blood sugar throughout her pregnancy, her husband, Antonio, does a blood test with her machine and discovers his blood sugar level is extremely high. As a family, along with Julio, their 11-year-old son, they make significant changes to their lifestyle.

Sinopsis: María esta embarazada de su segundo hijo y es diagnosticada con diabetes gestacional. Mientras ella se chequea su nivel de azúcar durante su embarazo, su esposo, Antonio, se hace un examen con la maquina y descubre que su propio nivel de azúcar está extremadamente alto. Como familia, junto a Julio, su hijo de 11 años, hacen cambios significativos en su estilo de vida.

Sound effects	Audio - English	Audio - Spanish
Opening music fades in	The SoLaHmo Partnership for Health and Wellness is a program of West Side Community Health Services. We are made up of Somali, Latino and Hmong community members working together with researchers and health care providers to make a difference in the health of our communities. The story you are about to hear is based on true events. We thank the families who shared their real life experiences to make this radio story possible. All names of characters in the story have been changed to protect their privacy.	El SoLaHmo Partnership for Health and Wellness es un programa de los Servicios Comunitarios de Salud de la clínica West Side. Nosotros somos miembros de las comunidades Somalí, Latino y Hmong trabajando juntos con investigadores y profesionales de la salud para mejorar el bienestar en nuestras comunidades. La historia que Ud. va a escuchar está basada en hechos reales. Agradecemos a las familias que compartieron sus experiencias para hacer que esta radionovela fuera posible. Los nombres de los personajes han sido cambiados para proteger la privacidad de la personas.
Sound: Door slams.	Scene 1: Narrator: This is the Esparza family; the mom - Maria, the dad - Antonio, and the 11 year-old son, Julio. They have been living in	Scene 1: Narrator: Esta es la casa de la familia Esparza; la madre - María, el padre - Antonio, y su hijo de once años - Julito. Los Esparza han vivido en



	<p>how to play video games with me! (parents laugh)</p>	<p>que sea niño para que le pueda enseñar a jugar videojuegos conmigo! (los padres se ríen)</p>
<p><u>Sound :</u> Dishes being collected and the water is running preparing to wash dishes and the TV in the background.</p> <p>Sound: SpongeBob episode joke (in Spanish)</p>	<p>Scene 2: Narrator: The meal was thoroughly enjoyed; all the pasta that was brought home is almost all gone - there isn't enough for a leftover meal for tomorrow.</p> <p>Maria: Mijo - come help me with the dishes and then you can go watch TV.</p> <p>Julio: Ah, but Mom, I want to watch SpongeBob! Can't you just come sit with us? Look look, it's SpongeBob!</p> <p>Maria: I'll be right there.</p> <p>Antonio: My love, come here! Sit down.</p> <p>Narrator: Maria sits down on the couch with her husband and son. She doesn't laugh at a joke on SpongeBob and her husband notices. She looks very sad - it's as if something inside of her has changed.</p> <p>Antonio: Julio, please lower the volume. My love, is something wrong?</p> <p>Maria: No, nothing, nothing.</p> <p>Antonio: What do you mean, 'nothing'? You seem worried. What's wrong, Honey? Please talk to me.</p> <p>Maria: It's just that I'm worried that I will have the "diabetes of pregnancy" like I did with our son.</p>	<p>Scene 2: Narrador: La comida fue un todo un éxito. Ya no quedan ni rastros de la pasta que Antonio trajo a la casa.</p> <p>María: Mijo – ven, ayúdame con los platos y después puedes ver la tele, si?</p> <p>Julio: Ay, pero mamá...solo quiero ver Picachú! No puedes sentarte con nosotros? Mira, mira, apenas va a salir ahora!</p> <p>Mother: Ya voy</p> <p>Antonio: ¡Mi amor, vente! Siéntate.</p> <p>Narrador: María se sienta en el sofá con su esposo e hijo. No se ríe de un chiste de Picachú y su esposo la nota distante. Ella parece muy triste - parece que algo dentro de ella ha cambiado.</p> <p>Father: Julio, por favor baja el volumen. Mi amor, te pasa algo?</p> <p>Mother: No, nada...nada.</p> <p>Father: ¿Cómo que nada? Te noto preocupada. ¿Qué pasa, mi amor? Por favor, dime.</p> <p>Mother: Es que estoy preocupada de que me regrese "la diabetes del embarazo" como en el embarazo de Julito.</p>



	<p>Julio: But don't worry so much, it probably won't come back this time.</p> <p>Maria: It's just that I can't shake this worry. I know that I won't be calm until they tell me whether or not I have "diabetes of pregnancy" again. If I do, I know the baby could be too large, and I might need a C-section and then I can't deliver the baby by myself.</p> <p>Antonio: But you gave birth to Julio just fine, so don't worry about that right now. We'll make an appointment with the doctor and we'll see what they say. You always worry too much! I am sure the doctor will say you are just fine.</p>	<p>Father: Pero no te preocupes tanto, a lo mejor esta vez eso no pasa.</p> <p>Mother: Es que no puedo evitar esta preocupación; sé que no voy a estar tranquila hasta que me digan si se me ha desarrollado la diabetes o no. Y si te acuerdas del último embarazo... se tardaron como cinco meses en diagnosticar la diabetes. Ay no...yo no puedo esperar tanto. Estoy muy preocupada.</p> <p>Antonio: Pero mi amor...si diste a luz a Julito sin problema, entonces no te preocupes sobre esto ahora. Haremos una cita con la doctora para ver qué dice. Siempre te preocupas demasiado. Estoy seguro que la doctora dirá que estás bien.</p>
<p>Sounds in a waiting area in a medical clinic</p> <p>Sound: Nurse in background says: "Sra. Esparza... ..Sra. _____ _ Esparza.</p>	<p>Scene 3: Narrator: Maria is almost five months pregnant. She is with Julio at the clinic, nervously waiting to hear if she has developed 'prenatal diabetes'.</p> <p>Doctor: Good morning Mrs. Esparza. How do you feel?</p> <p>Maria: I feel OK, thank you.</p> <p>Doctor: Good. Well then, let's start the examination. Everything looks pretty good, but I want to double check to make sure you don't have diabetes like you did during your last pregnancy. So, we're going to do a blood test. Is that okay?</p> <p>Maria: Yes, Doctor.</p> <p>Doctor: The results will be done in a couple of hours and either I or the nurse will call</p>	<p>Scene 3: Narrador: María ha entrado en su quinto mes de embarazo. Está con Julito en la clinica, esperando nerviosa para ver a la doctora y saber si ha desarrollado diabetes del embarazo.</p> <p>Doctora: Buenos Días Sra. Esparza. Cómo se siente?</p> <p>María: Me siento bien, gracias.</p> <p>Doctora: Bueno entonces vamos a comenzar con su examen. Todo se ve bastante bien pero quiero hacer algunos análisis adicionales para asegurarnos que no tiene diabetes como lo tuvo en su último embarazo. Vamos a hacerle un análisis de sangre. Está bien?</p> <p>María: Sí, doctora.</p> <p>Doctora: Los resultados estarán listos en un par de horas y la enfermera o yo le daremos una</p>



<p>phone rings</p>	<p>you. Do you have any questions?</p> <p>Maria: No doctor, I'm just scared that I will have "diabetes of pregnancy" again. I want to avoid a big baby. I am worried that I will develop diabetes again.</p> <p>Doctor: Mrs. Esparza, if the results show that you have diabetes of pregnancy again, we will help you control your sugars with diet, and exercises... and even insulin if needed. We will work with you, so the baby is not too big, and then you can deliver yourself.</p> <p>Maria: But, I'm also worried that I could have diabetes for the rest of my life. I know that after my last pregnancy, the diabetes stopped affecting me. But, the possibility always exists that I could continue to have it after this pregnancy for my whole life! (on the verge of crying)</p> <p>Doctor: It's true that you could have diabetes for the rest of your life. We call this "type 2 diabetes." But, don't worry. After you have your baby, we will do some tests to make sure everything is OK.</p> <p>Maria: Thank you, doctor.</p> <p>Narrator: Later at home, Maria is anxiously waiting for the phone to ring. She has checked several times to make sure the sound was turned on since she had turned it off at the doctor's office. When she receives the call, she is almost too nervous to answer.</p>	<p>llamada para informarle de los resultados. Tiene alguna pregunta?</p> <p>Maria: No doctora, solo que me preocupa que se me desarrolle la diabetes otra vez. Quiero prevenir tener un bebé muy grande. Estoy preocupada que se me desarrolle la diabetes de nuevo.</p> <p>Doctor: Maria, si acaso los resultados muestran que tiene diabetes otra vez la mantendremos bajo tratamiento con dieta, ejercicio y tal vez insulina, si fuera necesario. Trabajaremos con usted para asegurar que el bebé no sea demasiado grande y pueda dar a luz de forma natural.</p> <p>María: Ay doctora, pero también me preocupo que se me desarrolle la diabetes por el resto de mi vida. Sé que después de mi último embarazo, la diabetes desapareció. Pero siempre existe la posibilidad que pueda tenerla después de este embarazo y eso me dijo usted que es para toda la vida! (casi llorando)</p> <p>Doctora: Es cierto que puede tener diabetes por toda la vida. Esta es "la diabetes tipo 2". Pero no se preocupe. Después de que nazca su bebé, haremos unos análisis para asegurarnos de que todo esté bien.</p> <p>María: Gracias, doctora.</p> <p>Narrator: Más tarde, en la casa, María está ansiosa esperando que el teléfono suene. Ha checado muchas veces que el timbre del teléfono esté encendido porque lo bajó en la oficina de la doctora. Cuando recibe la llamada, está muy nerviosa.</p>
--------------------	---	---



<p>phone rings once more - sound of phone being picked up from receiver/cel l phone</p>	<p>(phone call)</p> <p>Maria: Hello?</p> <p>Nurse: Hello? May I please speak with Mrs. Esparza? This is Nurse _____ from the clinic.</p> <p>Maria: Yes, I am Maria.</p> <p>Nurse: How are you doing?</p> <p>Maria: I'm doing OK.</p> <p>Nurse: Good to hear. Mrs. Esparza, the doctor asked me to call you to let you know that your blood sugar level is higher than it should be. This means that you do have "diabetes of pregnancy".</p> <p>Maria: Oh god! Don't tell me that! This is exactly what I was worried about.</p> <p>Nurse: Please, don't worry, we know a lot more today about how to control diabetes.</p> <p>Maria: Oh my God! ...what can I do?</p> <p>Nurse: The doctor recommends that you make an appointment with the nutritionist. During the appointment, they will show you how to use a machine called a glucometer, so you can measure your sugar level. Also, the nutritionist will work with you to develop a diet & exercise plan so that you and the baby can stay healthy.</p> <p>Maria: Ok. Thank you for calling. I will call to make the appointment with the nutritionist for</p>	<p>(la llamada)</p> <p>Maria: Bueno?</p> <p>Enfermera: Hola, si...se encuentra la Sra. Esparza? Habla la enfermera Suárez de la clínica. Cómo está?</p> <p>Maria: Oh sí. Soy Maria.</p> <p>Nurse: Como esta?</p> <p>Maria: Estoy bien, gracias.</p> <p>Nurse: Sra. Esparza, el doctor me pidió que la llamara para dejarle saber que el nivel de azúcar en su sangre está un poco mas elevada de lo que deberia estar. Eso significa que tiene diabetes de embarazo.</p> <p>Maria: Ay Dios mio! No me diga eso! Ese era mi miedo.</p> <p>Enfermera: Por favor no se preocupe que hoy en día sabemos cómo controlar major a la diabetes.</p> <p>Maria: Ay dios mio y qué debo hacer entonces?</p> <p>Enfermera: La doctora le recomienda que haga una cita con la nutricionista. Durante su cita le van a enseñar cómo usar un glucómetro. El glucómetro es una máquinita que mide el nivel del azúcar en la sangre. También la nutricionista le enseñará a planear una dieta adecuada y trabajará con usted para crear un plan de ejercicio para que tanto usted como el bebé estén sanos.</p> <p>María: esta bien, gracias por la llamada. Voy a hacer la cita con la nutricionista esta semana.</p>
---	--	---



	<p>some time this week. Thank you, again.</p>	<p>Gracias otra vez.</p>
<p>Sound: TV with a English cartoon channel on.</p> <p>phone rings - Maria is dialing waiting for Antonio to answer the phone</p>	<p>Scene 4: Narrator: After the phone call with the nurse, Maria bursts into tears. The thought of having diabetes terrifies her. She cannot help but think of all the bad things that could happen to her and the unborn baby. Maria is desperate and sad. She thinks to herself</p> <p>Maria: (thinking) Oh, my God. I'm so scared... I'm so scared of dying. Everyone knows that if they're sick, you can die. How am I going to get over this fear? Oh, please God, protect me!</p> <p>Narrator: In desperation, she calls Antonio and shares her the sad news.</p> <p>Antonio: Hi my love. How are you? Did you receive news from the doctor?</p> <p>Maria: The nurse just called me.</p> <p>Antonio: What did they say? Are you OK?</p> <p>Maria: Well, just like I feared, the diabetes of pregnancy has come back, and I have to take care of myself better and follow a special diet. They even have to give me a machine to use to check my sugars. I think I'm going to use it wrong. I'm so scared.</p> <p>Antonio: Don't worry. When I get home, we will talk more. Everything will be okay. What else did the nurse say?</p> <p>Maria: I have to make another appointment</p>	<p>Scene 4: Narrador: Después de la llamada de la enfermera, María se deshace en llanto. El pensamiento de tener diabetes le da miedo. No puede evitar pensar en todas las cosas malas que podrían pasarle a ella y a su bebé. Maria está mortificada y desesperada.</p> <p>María: (pensando) Ay Dios mío, es que tengo tanto miedo...tengo miedo de morirme...Todo el mundo sabe que si uno tiene diabetes, se puede morir. Por favor, Virgencita, protégeme!</p> <p>Narrador: En su desesperacion llama a Antonio</p> <p>Antonio: Hola, mi amor. Cómo estás? Has recibido noticia de la doctora?</p> <p>María: La enfermera me acaba de llamar.</p> <p>Antonio: Y ¿Que te dijo? ¿Estás bien?</p> <p>Mother (deseperada): Bueno, pues como yo temía, me ha regresado la diabetes de embarazo y tengo que cuidarme mejor siguiendo una dieta especial. Me dijo que me van a dar una máquinita para medir mi azucar. No creo que pueda usarla correctamente. Tengo tanto miedo!</p> <p>Antonio: No te preocupes. Cuando llegue a la casa, te voy a ayudar. Todo estará bien. Qué más dijo la enfermera?</p> <p>Maria: Tengo que hacer otra cita con la</p>



	<p>with the nutritionist. I'm so tired of going to the clinic. I don't want to go. I just want our baby to be OK.</p> <p>Antonio: Listen, honey. Our baby will be fine. I'll let you go now but, please call the nutritionist. They might help us. Wait to see what they say. Then we can move from there. It will be ok. I love you.</p> <p>Maria: OK. I love you, too.</p>	<p>nutricionista. Ya estoy harta de ir a la clínica. No quiero ir. Solo quiero que nuestro bebé esté bien.</p> <p>Antonio: Escúchame mi amor por favor... Nuestro bebé estará bien. Ahora te dejo, pero por favor, llama a la nutricionista. Espera, a ver qué te dice. Vas a ver que nos van a ayudar. Todo estará bien, ya lo verás. Te amo.</p> <p>María: Ok. Yo también.</p>
<p>Sound:</p>	<p>Scene 5: Narrator: Maria is now 6 months along in her pregnancy. Since the news of her gestational diabetes last month, she has been trying very hard to follow the information from the nutritionist. She has even been attending the diabetes education classes with her 11 year-old son who has been a steady companion. Today, Julio and Maria are walking home from one of these classes with the nutritionist.</p> <p>Maria: We should share with your dad what we learned today in the nutrition class.</p> <p>Julio: Yeah mom, that's a good idea. Like, parking the car as far away as possible and just walk. I thought getting the closest parking spots were the best, but now I see that this is a good way to exercise!</p> <p>Maria: And we are going to have to tell him that the pasta and bread is not the best for</p>	<p>Scene 5: Narrador: María acaba de entrar en su sexto mes de embarazo, ya ha pasado un mes desde la noticia que tiene diabetes de embarazo. Durante este último mes, ha tratado con toda fuerza de seguir la información de la nutricionista. Su hijo Julito se siente preocupado por la salud de su mama y su hermanito. Se ha jurado así mismo que hará todo lo posible para ayudar a su mama en este cambio de vida. Y hasta se ha convertido en el compañero insustituible de su mama acompañandola a las clases de educación sobre la diabetes. María y Julito caminan a la casa después de una clase con la nutricionista.</p> <p>María: Hijo, debemos compartir con tu papá lo que aprendimos en la clase de nutrición</p> <p>Julio: Sí mamá, es buena idea. Como estacionar el carro lo más lejos y caminar. Y yo que pensaba que las áreas de estacionamiento más cercanas eran las mejores, pero ahora aprendimos que esta es una de las mejores maneras de hacer ejercicio!</p> <p>María: Y también que la pasta y el pan no son alimentos muy saludables, y que tal vez vamos</p>



<p>Sound: Door opening and closing/ some one entering the house</p>	<p>us, so he should not bring anymore to the house.</p> <p>Julio: (complaining) Awww! But it's so good!</p> <p>Maria: Well maybe once in awhile. (giggles with son)</p> <p>Narrator: Maria and Julio are sitting at the table - playing a card game as Antonio walks in from work.</p> <p>Antonio: Hello my love, hello son. How did your nutrition class go today? Did you learn a lot?</p> <p>Julio: Yes, Dad. Want to hear what we learned today?</p> <p>Antonio: Ok - tell me.</p> <p>Julio: Dad, I learned that it's important to have a healthy diet that includes a lot of vegetables with different colors like spinach, broccoli, kale, peppers, celery, and carrots.</p> <p>Antonio: Kale? Spinach? I don't even know how we can eat those...</p> <p>Maria: They gave us some recipes at the class using all these vegetables.</p> <p>Antonio: Well, I...</p> <p>Julio: (interrupts) And they also told us that a lot of pasta, pizza, tortillas and white rice, like what we have been eating, is not good for people with diabetes. We should instead eat brown rice and whole wheat tortillas. And</p>	<p>a tener que pedirle a tu papi que ya no nos los traiga cuando venga del trabajo.</p> <p>Julio: (quejándose) Ahhhh, Mamá, pero es que las pastas son tan ricaaaaaasssss!</p> <p>María: Pues quizás solo de vez en cuando.</p> <p>Narrador: María y Julito están sentados en la mesa - jugando un juego de cartas mientras Antonio llega del trabajo.</p> <p>Antonio: Hola mi amor, hola m'hijito. Y cómo les fue en la clase de nutrición hoy, aprendieron mucho?</p> <p>Julio: Sí, papá. Quieres oír lo que aprendimos hoy?</p> <p>Padre: Pues a ver hijo, cuéntame.</p> <p>Hijo: Papá aprendí que es muy importante llevar una dieta saludable que incluya muchas verduras de colores diferentes como zanahorias, brócoli, espinacas, chiles, apio, y col.</p> <p>Antonio: Col? Espinacas? Con qué se come eso...</p> <p>María: Nos dieron unas recetas en la clase usando todas estas verduras.</p> <p>Antonio: entonces....</p> <p>Julio: (interrumpe). Papi...papi...Y nos dijeron... que mucha pasta, tortillas y arroz blanco, como hemos estado comiendo, no es bueno para la gente con diabetes. Debemos comer arroz y tortillas de harina integral. Y</p>
--	--	--



<p>sound: going to pantry opening/shutting the door and grabbing a bag of chips</p>	<p>then, we also need to drink water instead of sugary drinks, so Mom and I didn't buy any soda at the store today. We are going to drink "healthy water"!</p> <p>Antonio: But I love my soda... you guys know that. You really didn't buy any soda?</p> <p>Julio: (ignoring dad) And Dad, they also taught us how important it is to eat small amounts. Dad, look. I know how to read all the labels when we buy food now! Here, they list what the serving size is and how many calories it has. On this bag of chips, up on the top of the label it says how many chips is in each serving, but it also tells you how many servings is in the whole box. So, if you ate this whole bag, you think you only ate one serving right?</p> <p>Antonio: Right. I can only eat one bag. That's okay.</p> <p>Julio: No, Dad! That's wrong! If you ate this whole bag of chips, you actually had 3 servings and then you have to multiply the calorie number by 3 and ... wow. Dad. That's SOO many calories! You probably shouldn't eat this whole bag in one sitting...</p> <p>Antonio: Wow, mijo. You really learned a lot. I think you have to write all this down again or show me one more time with some other stuff here in the kitchen. I can't believe how much you're learning in these classes!</p>	<p>también, necesitamos tomar agua en vez de bebidas azucaradas, por eso mamá y yo no compramos refrescos hoy en la tienda. Vamos a tomar "agua sana"!</p> <p>Antonio: Pero a mi me encanta mi referesco...ustedes lo saben bien. En serio no compraron refresco?</p> <p>Julio: (ignorando a su papá) Y papá, también nos enseñaron lo importante que es comer en cantidades pequeñas. Papá, mira. Ahora sé cómo leer las etiquetas de la comida que compramos! Aquí se dice cuál es el tamaño de la porción y cuántas calorías tiene. En esta bolsa de papitas ...mira mira....</p> <p>Antonio: si...si la veo hijo.</p> <p>Julio: en la parte arriba de la etiqueta dice cuántas papitas hay en cada porción, pero también dice cuántas porciones hay en un paquete. Entonces si comes esta bolsa entera, pensarías que sólo comiste una porción,verdad?</p> <p>Antonio: Sí, es cierto. Solo puedo comer una bolsa. Eso está bien.</p> <p>Julio: No, papá! No es cierto! Si comes esta bolsa entera de papitas, en realidad te comiste tres porciones y tienes que multiplicar el número de calorías por 3 y...wow. Papá. Hay MUCHAS calorías! Probablemente no deberías comerte esa bolsa entera de una sola vez.</p> <p>Antonio: Wow, mijo. Has aprendido mucho. Creo que tienes que escribir todo eso otra vez o enséñame otra vez con otras cosas aquí en la cocina. No puedo creer cuánto están aprendiendo en estas clases!</p>
--	--	--



<p>glucometer noises</p>	<p>eat?</p> <p>Maria: Yes. And when I first wake up, before I eat anything in the morning. Before I eat breakfast, my fasting sugar number is supposed to be below 90 or at least below 95.</p> <p>Antonio: What was your number this morning?</p> <p>Maria: It was a little high too, so I wonder if the machine is OK. Actually, why don't you try it? I think you should check your blood sugar level, too.</p> <p>Antonio: No, I feel fine. I don't have diabetes and that's your machine. I just wanted to see you do it.</p> <p>Maria: But check it, please. Just to see what your blood sugar level is. Plus, didn't some of your relatives have diabetes, too?</p> <p>Antonio: Yes, my dad and uncle had it... Ugh, OK, I'll do it for you.</p> <p>Narrator: Antonio takes the glucometer, follows his wife's instructions on how to place a new strip into the machine. As he does the test, he's very nervous to find out - what <i>if</i> he really does have diabetes?</p> <p>Maria: Oh, my God. It can't be possible. Your glucose level is higher than mine! It says you have a 216. And you haven't eaten anything recently? Oh my God, honey. This is not good.</p> <p>Antonio: (nonchalantly) Ah, don't worry.</p>	<p>de comer?</p> <p>María: Sí. Y cuando me levanto en la mañana antes de desayunar. Antes del desayuno debo de tener debajo de 90 o al menos debajo de 95.</p> <p>Antonio: y cuanto tenias en la mañana?</p> <p>Maria: estaba un poco alta tambien, me pregunto si la maquina estará funcionando bien. Por qué no lo pruebas tú también? Creo que debes checar tu nivel de azúcar en la sangre también.</p> <p>Antonio: No, me siento bien. No tengo la diabetes y es tu máquina. Sólo quería verte usarla.</p> <p>María: Pero chécatelo tú, por favor. Sólo para ver qué nivel tienes. Además, apoco no no tenían diabetes unos parientes tuyos?</p> <p>Antonio: Sí, mi papá y mi tío la tenían...ugh, ok, lo hago por ti.</p> <p>Narrador: Antonio toma el glucómetro y sigue las instrucciones de su esposa sobre cómo usar la máquinita. Mientras hace la prueba, está nervioso - qué pasa si realmente tiene la diabetes?</p> <p>María: Dios mío. No puede ser. Tu nivel de glucosa es más alta que la mía! Dice que tienes una 216. Y todavía no has comido nada? Dios mío, mi amor. Eso no es bueno.</p> <p>Antonio: (tranquilo) Ah, no te preocupes. Quizás, como dijiste, la máquina está rota.</p>
--------------------------	--	---



<p>glucometer noises again</p>	<p>Maybe the machine is wrong like you said.</p> <p>Maria: Maybe we should have Julio check his just in case the machine is wrong.</p> <p>Julio: No Mom! I don't want to use that! I'm healthy!</p> <p>Maria: Look. It won't hurt. We need to do this to check your health - it's good for you to know this stuff, too.</p> <p>Julio: Hmm... ok!</p> <p>(pause for noises)</p> <p>Maria: See. His sugar level is 82, which is normal. Antonio, you should make an appointment at the clinic right away to get it checked properly.</p> <p>Antonio: Don't worry so much, I'm sure it's an error with the glucometer, I am fine, look at me - I'm strong and healthy. Plus, how do you know what numbers are healthy and what's not?</p> <p>Maria: The nutritionist told me that the fasting sugar level of a person without diabetes should be below 100, and after a meal, below 150. So 216 is way too high. And remember your dad and your uncle who had diabetes? You need to always take care of what you eat. I always want you to be strong and healthy, so please make an appointment at the clinic so that we have no doubts. I'll even go with you and bring the machine to make sure it's not broken.</p> <p>Antonio: Ok, I'll do it to make you happy.</p>	<p>María: Quizás debemos checar a Julito para confirmar si acaso la máquina esté rota. Vente Julito pare checarte!</p> <p>Julio: No mamá! No quiero usarlo! Yo estoy sano! Y ademas me va a doler.</p> <p>María: Mira, no te va a doler, te lo prometo. Necesitamos hacer eso para revisar tu salud - es bueno que sepas está información también.</p> <p>Julio: Hmm... ok!</p> <p>(una pausa para los sonidos)</p> <p>María: Ves? la sangre del niño es 82 está normal. Antonio, debes de hacer una cita en la clínica enseguida para checarlo correctamente.</p> <p>Antonio: No te preocupes tanto, seguro que la máquina está equivocada. Estoy bien, mírame - soy fuerte y sano. Además, cómo sabes que estos números son sanos y cuáles no?</p> <p>María: La nutricionista me dijo que en ayunas el nivel de azucar de una persona sin diabetes debería estar por debajo de 100 y después de comer, debajo de 150. Tu tienes 216, es demasiado alto! Además, acuérdate que tu papá y tu tío tenían diabetes? Siempre tienes que tener cuidado con lo que comes. Yo quiero verte sano y fuerte, por eso, por favor haz una cita con la clínica para quitarnos la duda. Yo voy contigo y así traigo la máquina para ver que no esté rota.</p> <p>Antonio: Está bien pues....lo hago por tí.</p>
--------------------------------	--	--



<p>Narrator: Antonio is in shock. He does not know what to respond to his doctor. When he gets home, Antonio and Maria try to understand the seriousness of his diagnosis.</p> <p>Antonio: My God, I never thought I would have diabetes.</p> <p>Maria: My love, I learned in the class that diabetes is something that can be managed - we can all live normal and happy lives. We just have to control it. As a family, we need to make serious changes on the way we eat and exercise.</p> <p>Antonio: Oh my God! I want to have a long life and see my children grow! We have to teach our kids how to live a healthy life so that they do not develop diabetes like me. Julio - come in here, please.</p> <p>Julio: What's up, Dad? (notices they're serious). Did I do something wrong?</p> <p>Antonio: No, Mijo - we need to tell you something. I went to the doctor today, and from that test that we took the other night with your mom, well, I found out that I have diabetes.</p> <p>Julio: Oh my god, Dad. Are you okay? (verge of crying)</p> <p>Antonio: Yes, Son. I am okay. I'm telling you this now because it's important that you know that we're going to make lots of changes in the house. Your mother and I want to stick around and watch you and the baby brother grow up.</p>	<p>Narrador: Antonio está en shock. No sabe que decirle a doctor. Al llegar a la casa, siente la necesidad de platicar. Antonio y María tratan de entender la seriedad del diagnóstico.</p> <p>Antonio: Dios mío, nunca pensaba que yo tendría diabetes también.</p> <p>María: Mi amor, aprendí en la clase que la diabetes es algo que puede ser controlada - podemos llevar vidas normales y felices. Solo tenemos que controlarla. Como familia, necesitamos cambiar como comemos y empezar a hacer más ejercicio.</p> <p>Antonio: Dios mio! Quiero tener una vida larga para poder ver a nuestros hijos crecer. Tenemos que enseñar a nuestros hijos cómo vivir en una manera sana para que no desarrollen diabetes como yo. Julito, por favorcito, vénte.</p> <p>Julio: Qué onda, papá? (se nota que están serios). Me porté mal?</p> <p>Antonio: No mijo - necesitamos decirte algo. Fui a la doctora hoy y descubrieron que tengo diabetes.</p> <p>Julio: Dios mío, papá. Estás bien? (casi llorando)</p> <p>Antonio: Sí, mijo. Estoy bien. Te digo eso ahora porque es importante que sepas que vamos a hacer muchos cambios en la casa. Tu madre y yo queremos quedarnos y verte crecer a ti y a tu hermanito también.</p>
---	---



	<p>Maria: Yes, and Mijo, we don't want you to be afraid of the word "diabetes". Diabetes doesn't mean we're going to die, OK? We want you to know that we are going to control it, and that we're going to be a healthy family for a really long time. We love you, ok?</p>	<p>María: Sí, y mijo, no queremos que tengas miedo de la palabra "diabetes". Tener la diabetes no significa que nos vamos a morir, ok? Queremos que sepas que vamos a controlarla y que vamos a ser una familia sana por un largo tiempo. Te queremos, ok?</p>
<p>Sound: chairs being moved around as group gets ready to meet</p>	<p>Scene 8: Narrator: Several months pass, and Maria, Antonio and Julio are very happy. They welcomed their new baby boy into the world: Jaime. Maria followed her special diet during the pregnancy and Jaime was a healthy and beautiful child. Maria felt good that her efforts were effective - she prevented him from being a fat baby. But six weeks after her pregnancy, Maria's fears came true. The doctor confirms that she has pre-diabetes. At home she talks with Antonio.</p> <p>Maria: Antonio, I am scared now that my sugar this morning before I ate was 120, so I have early diabetes or pre-diabetes. I was hoping that my sugars would return to normal, like they were after I delivered Julio.</p> <p>Antonio: I know that you are concerned with pre-diabetes but look you have lost weight after the pregnancy. And you look good! I even feel good now that I have started eating healthier and exercising with you.</p> <p>Maria: I feel good and I like exercising. I feel more energetic.</p> <p>Antonio: We have to continue doing what we have been doing all these months. I know sometimes it is hard, but it is a lifestyle</p>	<p>Scene 8: Narrador: Pasan unos meses María trae un nuevo bebé al mundo - Jaime. María siguió su dieta estrictamente durante el embarazo y Jaime nació hermoso y sano. María sintió que sus esfuerzos cobraron sus frutos ya que previno que fuera un bebe grande. Pero seis semanas después del parto, los temores de María se hicieron realidad. La doctora confirmó que tiene pre-diabetes. En la casa, habla con Antonio.</p> <p>María: Antonio, tengo miedo... mi nivel de azúcar esta mañana antes de comer era de 120, entonces eso significa que ya tengo pre-diabetes. Esperaba que mis azúcares regresaran a niveles normales como pasó después de que nació Julio.</p> <p>Antonio: Sé que estás preocupada con la pre-diabetes, pero mira, has bajado de peso despues del embarazo. Y ahora te ves bien! Y yo me siento bien ya que empecé a comer más sano y hago ejercicio contigo.</p> <p>Maria: Me siento bien y me gusta hacer ejercicio. Me siento más energética.</p> <p>Antonio: Tenemos que seguir haciendo lo que hemos estado haciendo durante esos meses. Sé que a veces es difícil pero es un cambio del</p>



	<p>change and after a while, it feels good. We have to do what we have to do for the sake of the family.</p>	<p>estilo de vida y con el tiempo, uno se siente mejor. Tenemos que hacer lo que necesitamos hacer por el bien de la familia.</p>
	<p>Scene 9: Narrator: Maria continues to take control of her life and her health. Today, she is in one of her nutrition education classes and the members are reflecting on the difficulties of maintaining a healthy lifestyle. Maria is eager to share her experiences with the group in hopes that others can learn from her family’s transformations.</p> <p>Maria: The information that we used to have about diabetes was that it was a fatal disease like cancer or something like that. Now, we know that diabetes is practically a disease like any other chronic illness that you can manage. If you take care of yourself well, you can maintain control. And we also need to be conscious that anyone, <i>anyone</i>, can get diabetes. Everyone in the whole world - we all have the risk if we don’t eat well and exercise.</p> <p>Nutritionist: Tells us what was the hardest thing to change?</p> <p>Maria: The worst was that we were always hungry and my son was always complaining.</p> <p>Nutritionist: What would you do to stay on track with your diet?</p> <p>Maria: Well, we made the changes as a family to support each other. We made huge changes to the way we eat. It’s important to eat small portion, for example, for rice, one</p>	<p>Scene 9: Narrador: María continua tomando el control de su vida y su salud. Hoy esta en una de sus clases de nutrición dialogando con nuevos compañeros sobre las dificultades de mantener un estilo de vida sano. Maria esta ansiosa de compartir sus experiencias con el grupo con la esperanza de que otros puedan aprender de las transformaciones que ella hizo en su familia.</p> <p>María: La información que teníamos sobre la diabetes era que era una enfermedad fatal como el cáncer o algo así. Ahora sabemos que la diabetes es como cualquier otra enfermedad crónica que puede ser controlada. Si uno se cuida bien, hace dieta y ejercicio, se puede mantener el control. Y también tenemos que ser conscientes que cualquier persona puede contraer la diabetes. Todos en el mundo tienen riesgo de la diabetes si no se cuidan de lo que comen y no hacen ejercicio.</p> <p>Nutricionista: Y cuéntenos qué fue lo más difícil de cambiar?</p> <p>Maria: Al principio, lo peor fue siempre teníamos hambre y sobre todo mi hijo se quejaba mucho.</p> <p>Nutricionista: Qué hiciste para seguir la dieta?</p> <p>Maria: Pues, como una familia hicimos cambios para apoyarnos unos a otros. Hicimos cambios grandes en la manera de comer. Es importante comer porciones pequeñas, pero con</p>



<p>portion is the size of your fist. It was important to reduce the amount of carbohydrates like white rice, pizza, pasta, tortillas and potatoes. All these foods increase the blood sugar. Heavy dinners aren't good and it's important to have a healthy and balanced breakfast in the morning.</p> <p>Nutritionist: This is very good, Maria. It is important to reduce high carbohydrate foods in your diet. What do you eat then?</p> <p>Maria: We eat more green, leafy vegetables, and we have almost eliminated pizza, pasta, potatoes, and white rice from our diet. We eat whole wheat or corn tortillas, brown rice, and whole wheat pasta and other whole grains although we reduced the amount we eat of these foods. We eat non-fatty proteins like beans, chicken without the skin, and fish, and we eat red meat less frequently. And we don't buy sugary drinks anymore - we only drink water. We also changed the way we cook; we only use canola and olive oil and we steam or bake our foods instead of deep frying them. We also eat healthy snacks like fruits and nuts.</p> <p>Nutritionist: That is incredible. These are very drastic changes to your diet. How about exercising? What were the most important things that helped you be successful in terms of exercising?</p> <p>Maria: Exercise helps to keep the blood sugar levels low, so we go on walks to the park almost every day. I used to be very</p>	<p>frecuencia. Por ejemplo, el arroz, la porción debe de ser del tamaño del puño. Fue importante reducir la cantidad de carbohidratos como el arroz blanco, la pizza, la pasta, las tortillas, y las patatas. Todas estas comidas suben el nivel de azúcar en la sangre. Las cenas pesadas no son buenas y es importante comer un desayuno sano y equilibrado en la mañana.</p> <p>Nutricionista: Eso es muy bueno, Maria. Es importante reducir la cantidad de carbohidratos en la dieta. Qué comen entonces?</p> <p>Maria: Comemos más verduras de hoja verde y hemos casi eliminado la pizza, la pasta, las papas, y el arroz blanco de nuestra dieta. Comemos tortillas de trigo o de maíz, el arroz integral, y la pasta de trigo y otros granos integrales, aunque reducimos la cantidad que comemos de estas comidas. Comemos menos proteínas sin grasas como los frijoles, el pollo sin cuero, o el pescado, y comemos carnes rojas menos frecuentemente. Y ya no compramos las bebidas azucaradas -sólo tomamos agua o jugo de frutas naturales. También cambiamos la manera que cocinamos; ya no usamos manteca, solo usamos aceite de oliva y cocinamos al vapor o en el horno en vez de comidas fritas.</p> <p>Nutricionista: Eso es increíble! Te felicito! Estos son cambios muy drásticos en la dieta. Y cuéntanos cuales fueron las cosas más importantes que te ayudaron de tener éxito con el ejercicio?</p> <p>Maria: El ejercicio me ayuda a mantener bajos los niveles de azúcar en la sangre, entonces vamos caminando al parque casi cada día.</p>
--	---



	<p>sedentary. I would do my housework, eat, sit and watch T.V. Now I always try to find ways to move. I know that if I exercise, I will look better. I feel more motivated, and my son notices it. Now that I exercise I have more energy. I spend more time with my kids. I play more with them. More than anything, we have improved our family relationship.</p> <p>Nutritionist: Wow, Thank you for sharing, Maria. Congratulations to you and your family.</p>	<p>Antes, yo era muy sedentaria. Hacía los quehaceres de la casa, y luego comía y me sentaba a ver la televisión. Ahora trato de ser activa. Se que si hago ejercicio, voy a tendré una figura mejor. Me siento más motivada y mi hijo nota eso. Ahora que hago ejercicio, tengo mucha más energía. Pasó más tiempo con mis hijos. Juego más con ellos. Más que nada, este cambio ha mejorado nuestra relación familiar.</p> <p>Nutricionista: Wow, gracias por compartir eso, Maria. Felicidades a tí y tu familia.</p>
<p>Sound: The sound of vegetables being sautéed</p>	<p>Scene 10: Narrator: Antonio is in the kitchen cooking vegetables and talking to his son about the importance of preventing diabetes.</p> <p>Antonio: Something very important that we should know is not to be embarrassed of having diabetes. Because really, the first thing someone feels, “(gasp!) oh, how embarrassing!” What are they going to say to me? I’m going to die? They’re going to feel bad for me. So, the main thing is that. Acceptance. Accept that one has a health issue and takes the reins of the problem and decides to change and live in a healthy way. People should go to the clinic and say, “I want you to check and see if I have diabetes. Because if I have diabetes, today I will start eating healthy, doing exercise, make changes in life.”</p> <p>Julio: Yeah, Dad, you’re right. I also learned so many good things about eating and exercising and I feel so much better now that I exercise with you and Mom. I’m happy and I’m more motivated to go out and do exercise because then I can still eat SOME sweet stuff</p>	<p>Scene 10: Narrador: Antonio está cocinando verduras en la cocina y está placticando con su hijo sobre la importancia de prevenir la diabetes.</p> <p>Antonio: Algo muy importante que debemos de saber es que no es vergonzoso tener diabetes. Porque realmente, lo primero que uno siente, “(gasp!) ay, que vergüenza.” ¿Qué van a decir de mí? ¿Que me voy a morir?” Me van a tener lástima. Entonces, lo principal es eso: Aceptarlo. Aceptar que uno está enfermo y tomar las riendas del problema y decidir cambiar y vivir saludablemente. Tenemos que ir ir a la clínica y decir, “quiero que me hagas una prueba de la diabetes. Porque si tengo diabetes, hoy mismo tengo que empezar a comer sano, hacer ejercicio, hacer cambios de vida.”</p> <p>Julio: Sí, papá, tienes razón. Además, he aprendido tantas cosas para comer mejor y hacer ejercicio. Estoy feliz y tengo ganas de hacer ejercicio porque sé que puedo comer UNOS postres, dulces o cualquier cosa y todavía estar bien porque estoy haciendo</p>



	<p>and be OK because I am exercising.</p> <p>Antonio: I'm so proud of you. What I want is for you to learn how to live healthy. I think that in our Latino culture the family supports us because we are always together. This is the strongest thing. The main thing is to have courage and strength to fight for our health and the health of our children and say, "Ok! Yes I'm sick. But I'm not going to let this illness defeat me. I am going to push through it, and my kids are going to push through. They are going to enjoy me and I'm going to enjoy them."</p>	<p>ejercicio. (Julio se ríe)</p> <p>Antonio: Estoy tan orgulloso de ti. Y lo que yo quiero que aprendas es a vivir sano. Creo que en nuestra cultura Latina la familia no se apoya porque siempre estamos juntos. Esta es nuestra fuerza. Lo más importante es tener coraje y fuerza para que podamos sobrevivir... para luchar por nuestra salud y la salud de nuestros hijos y decir, "Si, estoy enfermo pero no voy a dejar que esta enfermedad me derrote, yo voy a seguir y mis hijos también van a seguir. Ellos van a disfrutar de mí y yo voy a disfrutar de ellos."</p>
<p>END</p>	<p>This radio story was a production of SoLaHmo Partnership for Health and Wellness, a program of West Side Community Health Services, and was recorded and edited at KMSU studios. This program was made possible with generous support from the UCare Fund and the Clinical and Translational Science Institute at the University of Minnesota." (List authors and actors and the recording studio editor.)</p>	<p>Esta radionovela fue una producción de SoLaHmo Partnership for Health and Wellness, un programa de West Side Community Health Services, y fue grabada y editada en los estudios de KMSU. Este programa fue posible por el apoyo generoso de UCare Fund y el Clinical and Translational Science Institute en la Universidad de Minnesota. Nombre de los actores por orden de aparición:</p>