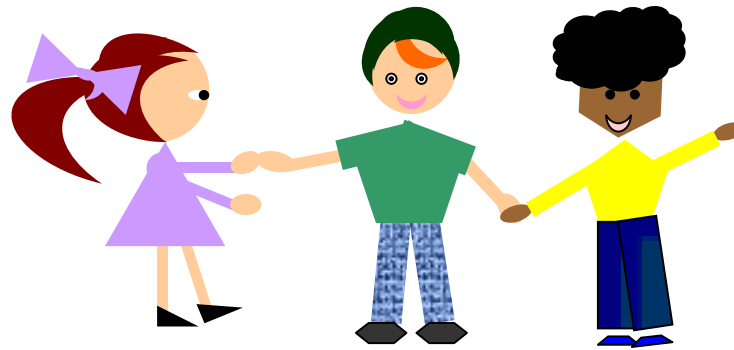


MI PROPIO LIBRO DE DIABETES TIPO 1



Escrito e ilustrado
Por Sandra J. Hollenberg
(La abuela de Malcolm)
Con mi infinito aprecio a Animas Corporación
a Paulina y su mama Patricia Gutierrez por esta traducción.

MI PROPIO LIBRO DE DIABETES TIPO 1 © by Sandra J. Hollenberg.
Esta edición esta disponible en forma gratuita en Internet. Esta diseñada para ser copiada, compartida u obsequiada.
Esta edición no es para su venta!

Para el Lector adulto

¿Un niño al que amas ha sido diagnosticado con diabetes? ¡Este libro te ayudara! Es el tipo de libro que nuestra familia pudo haber usado cuando mi nieto Malcolm fue diagnosticado con diabetes hace tres años. (1996)

Mi hija, Barbi, la madre de Malcolm, me pidió que escribiera este libro. Lo escribí especialmente para niños, pero su simple estructura hace que sea un excelente introducción para adultos también.

Quiero que el libro sea del niño, en la mayoría de los casos tendrá que ser leído en voz alta, aunque no necesariamente en un solo momento. Miembros del equipo diabético puede que quieran leer el libro con tu niño. Hay espacio para tomar notas específicas del tratamiento. Los niños harán referencia al libro cuando tengan preguntas: te pedirán que se lo leas cuando se olviden que significan las fotos. Enseñaran el libro a sus amigos. Esta diseñado con la intención de ser su propio libro especial, escrito solo para ellos.

Me gustaría agradecer a los dietistas, educadores, enfermeras y médicos en los Estados Unidos y Canadá que revisaron que mi libro fuese exacto. Agradecimiento especial a Mary Ann Crowdson, enfermera registrada RN, BSN, CDE. Mary Ann fue diagnosticada con diabetes cuando tenía siete años. Hoy es la coordinadora para los grupos de ayuda a diabéticos y trabaja en el Wood River Medical Center en Sun Valley, Idaho. Diane es enfermera educadora sobre diabetes en Vernon, British Columbia y autora de un libro para profesionales en el cuidado medico.

Otros a quien agradezco su consejo son: el hermano de Malcolm, mi nieto Paul, Barbara Corwin, Karla Marks y Dyane Lynch, mi editora.

Y, por supuesto, un agradeciendo especial y mi amor a Malcolm Lazarow, el niño que me hizo autora.

Sandra J. Hollenberg

Diciembre 2002

Email: sandy@grandmasandy.com

INDICE

¿COMO CONTRAES DIABETES? - pagina 2

¿SI TIENES DIABETES? - pagina 4

¿QUE ES LA DIABETES? - pagina 6

MALABARISMOS - pagina 12

CONTROLES DE SANGRE - pagina 14

DIETA - pagina 16

INSULINA - pagina 21

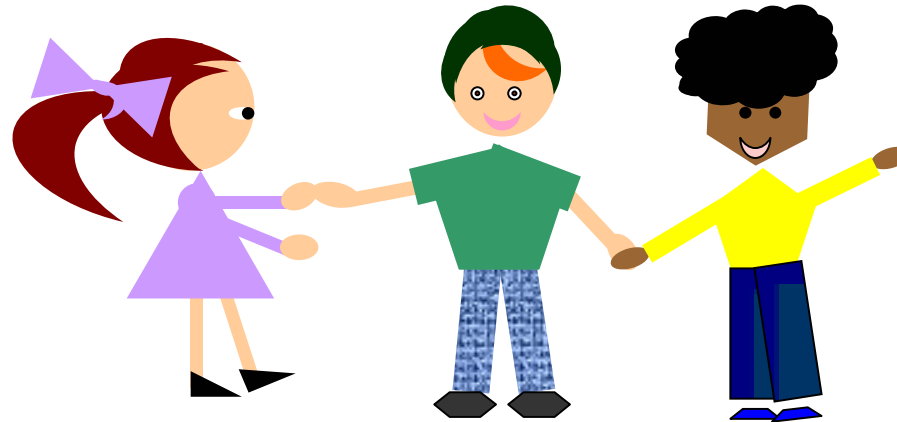
EJERCICIO - pagina 24

¡¡OJO!! - pagina 27

MIS NOTAS Y RECORDATORIOS - pagina 33

MI EQUIPO PARA DIABETES TIPO 1- pagina 35

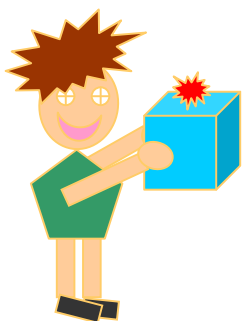
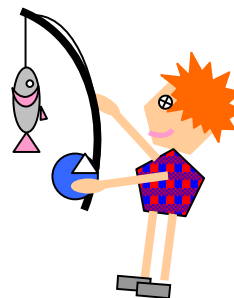
¿Conoces a algún diabético?
¿A lo mejor lo eres tú—
a lo mejor un compañero de clase?
¿Tú hermano o hermana?
De cualquier forma, este libro es para ti.
Habla de la diabetes tipo uno.
Saber de diabetes te ayudará a cuidarte.
Te ayudará a ayudar a un amigo.



¿CÓMO SE CONTRAE LA DIABETES?

¡NO TE PUEDES CONTAGIAR!

No es como la gripe o el sarampión.
Puedes jugar con gente que tiene diabetes.
Puedes hablarles al oído.
Puedes besarlos y abrazarlos.



¡NO PUEDES TRANSMITIRLE A NADIE DIABETES!

¿Alguna vez piensas mal de alguien?
¿O deseas algo malo les pase?

Esos pensamientos no pueden darle a nadie diabetes

¡LA DIABETES NO SE CONTRAE POR LO QUE COMES!



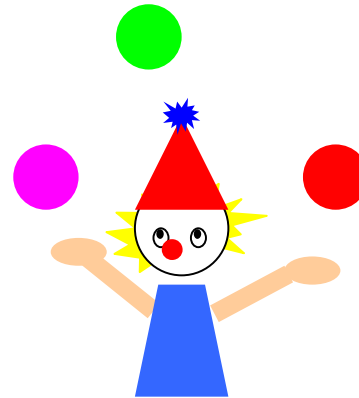
Lo que tu comes tu puede ayudar si tienes diabetes.
Pero lo que comes no te quita de coger diabetes.

Todavía no sabemos porque hay gente que la tiene.
¡Pero sabemos cómo cuidarla!

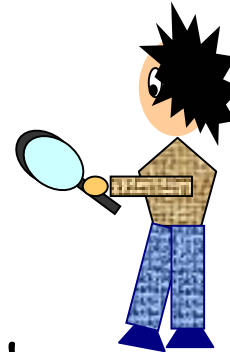
SI TIENES DIABETES



Llegarás a ser como un medico.
Aprenderás a cuidarte.



Llegaras a ser como un malabarista.
Aprenderás a balancear la dieta, el ejercicio y la insulina.



Te convertirás en un detective.
Aprenderás las pistas que te dirán si tu nivel
de azúcar en la sangre es alto o bajo.

¡Serás más especial de lo que ya eres!
Puedes hacerlo y tus amigos te pueden ayudar.

Los amigos te ayudan simplemente sabiendo que tienes que hacer.

¿QUE ES LA DIABETES?

La diabetes cambia la forma en que tu cuerpo usa la energía.

Obtenemos la energía en la comida.

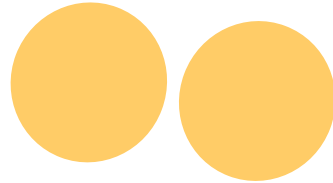
Alguna comida nos hace crecer.

Alguna comida nos da energía.

Los alimentos que nos dan energía son los hidratos de carbono.

COMIDA ENERGÉTICA

Pan de hamburguesa



Pan es un hidrato de carbono



¿Puedes pensar en algunos otros hidratos de carbono?

cereales, maíz, patatas, leche, manzanas, judías, pasta

COMIDA PARA CRECER



Hamburguesa
Lechuga
Tomate

¿Puedes pensar en alguna otra comida que te haga crecer?

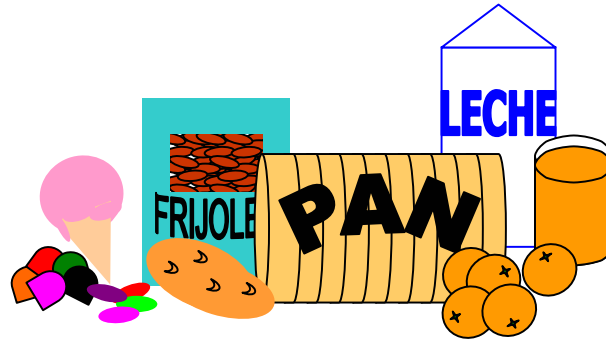
coliflor, espinacas, judías, pescado, pollo, queso, leche

Alguna comida energética también nos ayuda a crecer.

Alguna comida para crecer también nos da energía.

¡Es importante comer de ambos tipos!

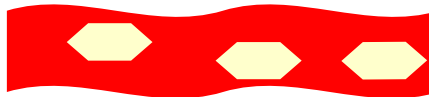
Cuando comes HIDRATOS DE CARBONO



Se transforman en un tipo de azúcar llamado

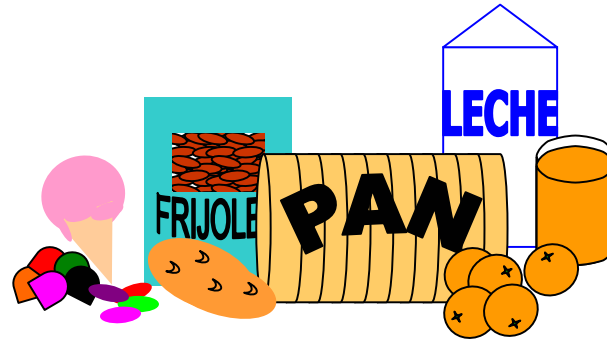
GLUCOSA

La glucosa llega a los Vasos sanguíneos. 



 Y viaja hasta las células.

Cuando comes HIDRATOS DE CARBONO



El páncreas produce

insulina

(El páncreas es el órgano detrás del estomago)

CELULA

CELULA

CELULA

La insulina deja que la glucosa entre en las células.

La glucosa en las células se transforma en

ENERGIA

La diabetes significa que tu páncreas no funciona bien.

Significa que el páncreas ya no produce insulina.

La glucosa (azúcar en la sangre) no puede entrar a las células

No puedes obtener la energía que usas.

Pero necesitas energía para vivir.

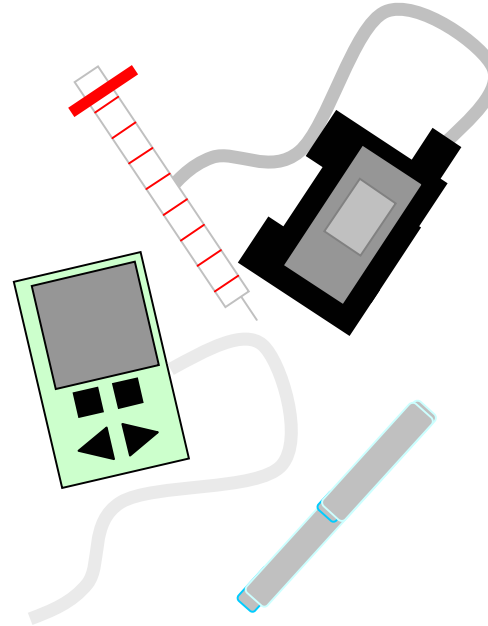
El páncreas no produce insulina.

Tienes que tomar insulina de otra forma.

Las pastillas no funcionan para la diabetes tipo 1

A cucharadas como jarabe para la gripe tampoco funcionara.

La única forma de recibir la insulina que necesitas es a través de una inyección.



Cuando el páncreas funciona correctamente libera las cantidades correctas de insulina.
Ahora, tú tienes que hacer el trabajo del páncreas.

¿Como sabes cuanta insulina inyectarte?

HAY DOS FORMAS DE SABERLO

- 1) Puedes contar los hidratos de carbono que comes;
- 2) Puedes checar tu sangre

Un páncreas que produce insulina equilibra la insulina con los hidratos de carbono que comes.
Cuando se inyecta la insulina, tú eres quien la equilibra.

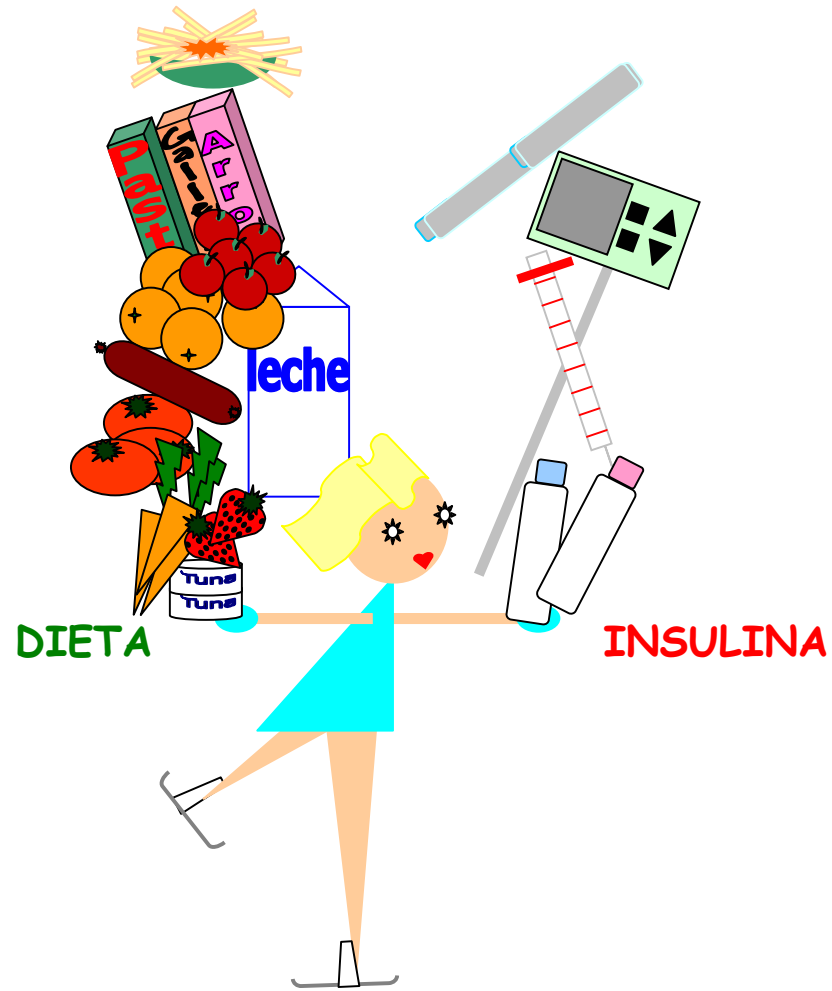
MALABARISMOS

La gente con diabetes tiene que equilibrar tres cosas.

1) Dieta -
dieta es alimentos ingeridos

2) Ejercicio -
actividades que usan energía se llaman ejercicio

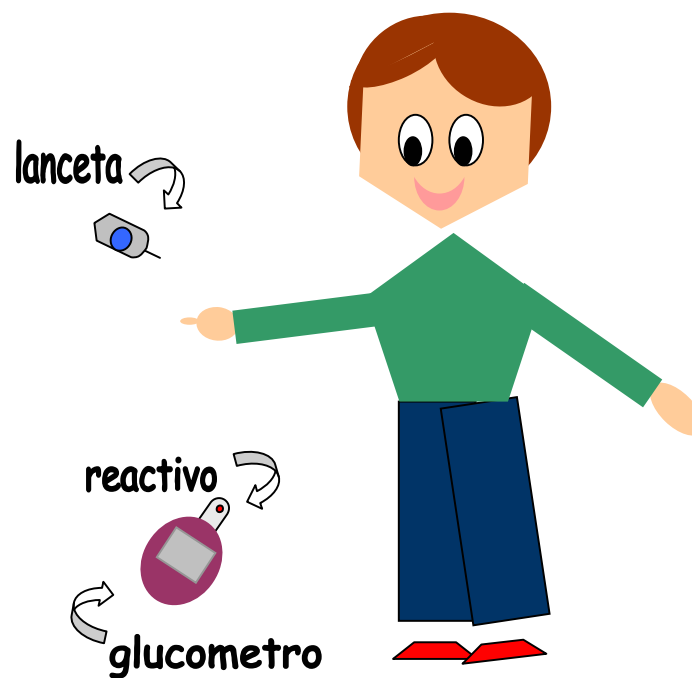
3) Insulina -
la Insulina es una hormona
que transforma la glucosa en energía que tú puedes usar.



EL PATINAJE SOBRE HIELO ES EJERCICIO

¿Qué ejercicio te gusta más?

LAS PRUEBAS DE SANGRE TE AYUDARAN A ESTAR EQUILIBRADO



Tu equipo para diabetes hay laminitas especiales llamadas reactivos.

- 1) Pon el reactivo en el glucómetro.
- 2) Limpia tu dedo - no uses alcohol - alcohol se cara tu piel y la agrietara.
- 3) Pincha tú la punta de tu dedo con el lanceta.
- 4) Pon una gota de sangre en en el reactivo.

El glucómetro enseñará cuanta glucosa hay en la sangre.

Algunos glucómetros usan sangre del brazo.

Algunas pruebas cambiando color.

El color dice cuanta glucosa hay en la sangre

Si el resultado de la prueba es un nivel bajo, necesitas hidratos de carbono.

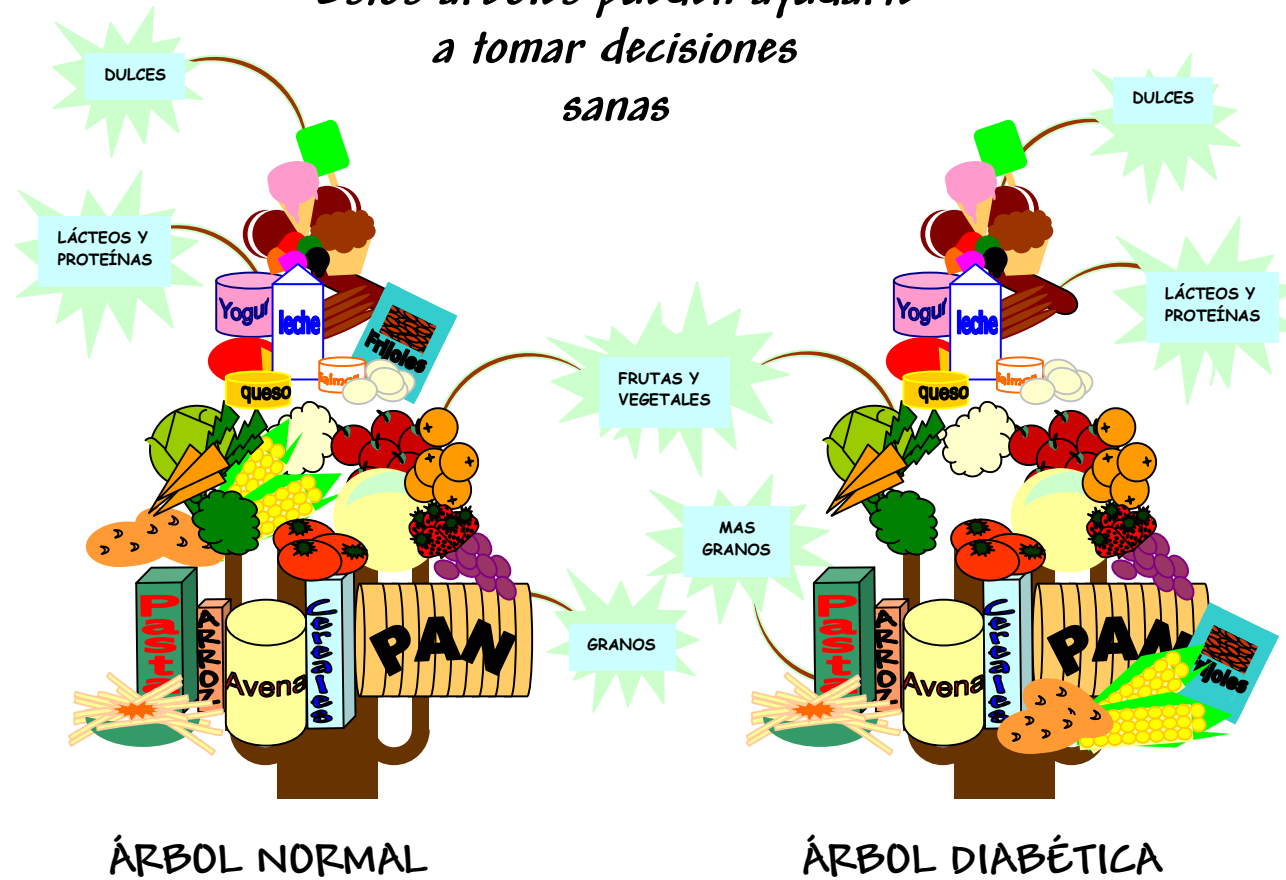
Si el resultado de la prueba es un nivel alto, necesitas insulina.

La hora y el resultado de las pruebas las debes
escribirse en tu Control de Diabetes.

DIETA

Los alimentos que comemos

*Estos árboles pueden ayudarte
a tomar decisiones
sanas*



¿Viste la diferencia entre los arboles?

(Pista: los granos tienen cantidades altas de hidratos de carbono, así que come habas secas y vegetales con almidón)

La gente debería escoger mas alimentos de la parte de abajo del árbol.

La gente debería escoger menos alimentos de la parte de arriba del árbol.

¿Qué alimentos están en la parte de arriba de ambos árboles?

Algo que le encanta a todo el mundo -

¡DULCES!

¿Sabes porque deberíamos comer menos dulces?

Muchos dulces quitan el hambre.

No tendrás ganas de otros alimentos -
alimentos que tu cuerpo necesita para crecer y estar sano.

Gente con diabetes no debería tomar muchas dulces;
igual que los demás.

El la actualidad algunos dulces están hechos con endulzantes artificiales.

Los endulzantes artificiales no tienen hidratos de carbono.

Los dulces con endulzantes artificiales tienen menos hidratos de carbono que otros dulces.

Aun así, tienes que contarlos en tu plan de dieta.



Puedes comerlos,
pero deja espacio para los alimentos que te harán crecer.

Muchas cosas son iguales para todo el mundo.
Todo el mundo debería comer una variedad de alimentos sanos.
Nadie debería comer muchos dulces.

Algunas cosas son distintas para la gente con diabetes. . .

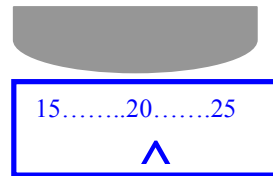
Los diabéticos tienen que balancear su comida.

Tienen que balancear los gramos (gm) de hidratos de carbono (carbs) que comen.

ESTO ES MUY IMPORTANTE

Es muy importante porque la insulina se inyecta para equilibrar los hidratos de carbono.

Los gramos de hidratos de carbona se balancean pesando omitir la comida.



El número de gramos también viene en algunos paquetes de comida.

Dietas de cambios de comida o contar opciones de comida son otras formas de saber como equilibrar los hidratos de carbono con insulina.

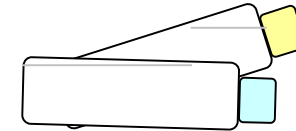
La hora y la cantidad de hidratos de carbono que comes debes escribirla en tu Control de Diabetes.

INSULINA

Hay varios tipos de insulina
Algunos tipos irán de acuerdo contigo.
Y otros tipos irán de acuerdo con otra gente.

Quando la insulina funciona bien
y esta equilibrada con tu dieta y ejercicio,
te sentirás bien.

Si la insulina no es la correcta para ti, no estarás equilibrado.
No te sentirás bien.



La insulina puedo obtenerla con la bomba o con la inyección.

Mantén un Control de Diabetes escrito

La información en el Control te ayuda a encontrar *el tipo* de insulina
que te tiene mejor equilibrado.
La información en el Control te ayuda a encontrar *la cantidad* de insulina
que te tiene mejor equilibrado.

Las inyecciones de insulina se dan con jeringa o pluma de insulina.

Las inyecciones se dan antes o después de las comidas.

Antes de las comidas significan

que comes para equilibrar la insulina.

Después de las comidas significan

que la insulina equilibra lo que comiste.



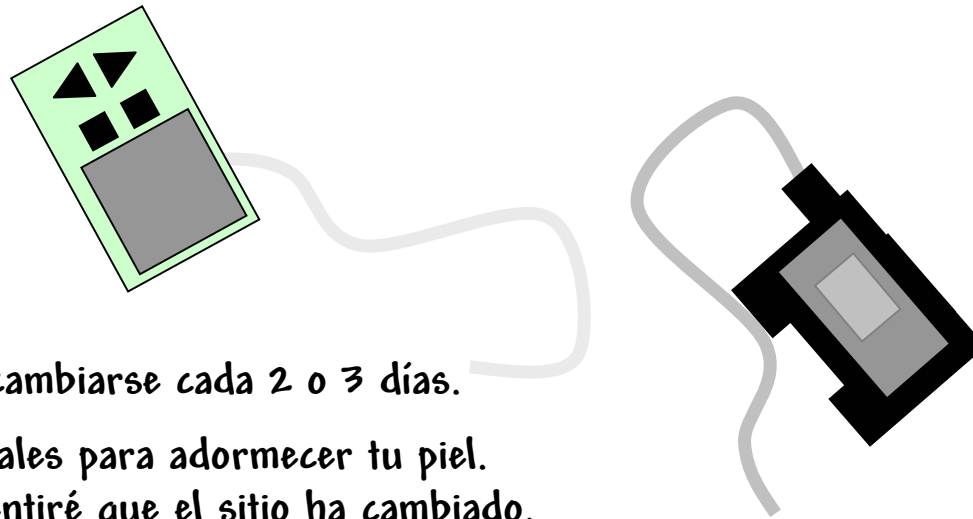
Puede inyectar en las partes del cuerpo donde hay grasa.

Puedes inyectarte en el antebrazo o el muslo.

Puedes inyectarte en la pancita o pompis.

“practicar la inyección” puede hacer mas fáciles las inyecciones.

Una bomba da una cantidad continua de insulina.
La puedes llevar puesta a todas horas, incluso cuando duermes.
La bomba puede programarse para darte más insulina.
La insulina va de la bomba a través de una manguerita a "es sitio de inyección"
El sitio de inyección es normalmente el estomago o la parte alto del gluteo.



El sitio de inyección debe cambiarse cada 2 o 3 días.

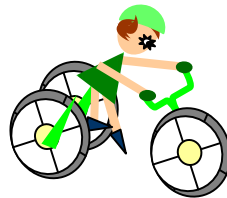
Puedes usar cremas especiales para adormecer tu piel.
De esa forma no puedes sentiré que el sitio ha cambiado.
No lo sentirás, pero puede que no te guste.

Intenta respiras hondo y mantener la respiración.
Intenta pensar en tu cosa favorita.

EJERCICIO

Los diabéticos pueden hacer cualquier cosa que los demás hacen.

Pueden jugar a la pelota o al escondite.



Pueden andar en triciclos.

Pueden nadar y bucear.



HAY QUE RECORDAR DOS COSAS

1) ¡Comprueba el nivel de azúcar *antes* de hacer ejercicios!

ESTA' BIEN si el nivel de azúcar es un poco alto antes de hacer ejercicio.

NO ESTA' BIEN si esta bajo.

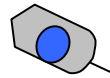
Cuando el nivel de azúcar es bajo
toma algún alimento energético rápido.

Vuelve a probar en 15 o 20 minutos.

reactivo



glucometro



lanceta



dedo para pinchar

2) ¡Compruebe el nivel de azúcar *después* de hacer ejercicio!

Cuando haces ejercicio usas mucha energía.

El nivel de azúcar puede estar bajo.

Cuando el nivel de azúcar es bajo
toma algún alimento energético rápido.

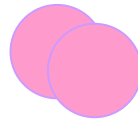
Vuelve a probar en 15 o 20 minutos.

Cuando haces ejercicio

SIEMPRE

TEN TU EQUIPO PARA DIABETES CERCA
TEN ALIMENTOS ENERGÉTICOS DE ACCION RAPIDA AL ALCANCE

Algunos alimentos energéticos de acción rápida buenos son
tabletas de glucosa y jugo de naranja.



El tiempo y la que haces debe ser escribirlo
en tuControl de D iabetes

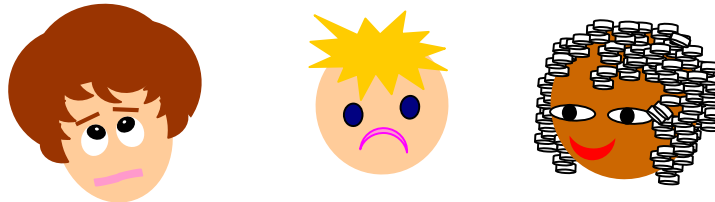
¡OJO!

A veces puedes perder el equilibrio
A veces hay una razón.

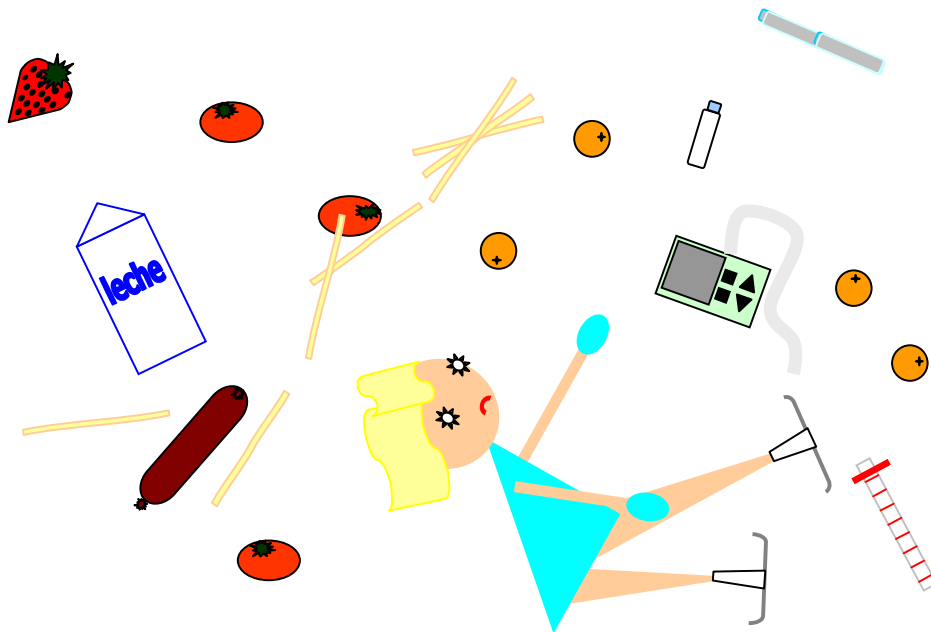
¿Tienes catarro o gripe?
¿Hay un nuevo bebe en la casa?
¿Tu mejor amigo se mudo?

Tu equilibrio de azúcar/ insulina
puede cambiar cuando estas enfermo.
Puede cambiar cuando estas muy triste o muy contento.
¡A veces puede cambiar
cuando estas asustado o enfadado!
Cambia cuando tienes una emoción.
A veces cambia cuando te haces daño.

A veces cambia sin ninguna razón.



¡! U P P S ¡!



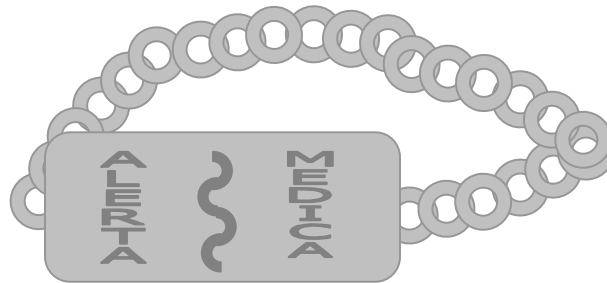
Perdiste el equilibrio.
Eso significa que tu nivel de azúcar esta por las nubes -
o por el suelo.

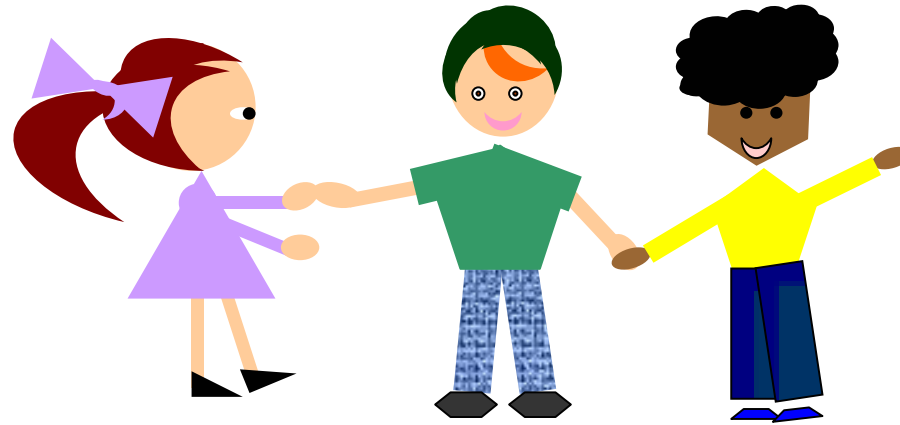
Si esta **alto**
tienes **HIPERGLICEMIA**.
Te sientes fatal y muy sediento.
Tienes que ir mucho al baño.
Tanta glucosa en la sangre es mala.
No puedes recibir energía.
Puedes estar cansado o hiperactivo.
¡Necesitas insulina inmediatamente!

Si esta **bajo**
tienes **HIPOGLICEMIA**
Tus brazos y piernas se sentirán desnudos y ligeros.
Podrías temblar y marearte.
Podrías estar sudado.
Probablemente estarás de mal humor.
Podrías estar cansado, enojado y desesperado.
¡Toma un alimento energético rápido enseguida!

Es importante que otra gente sepa que tienes diabetes.
Por eso llevas alguna identificación como una pulsera que pone
"ALERTA MEDICA"
Eso es por lo que llevas tu equipo de diabetes siempre contigo.

La gente podrá cuidarte.
Podrán saber que tienes diabetes
Tendrán provisiones que necesiten para ti.
Sabrán a que numero llamar.





Es agradable cuando tus amigos saben sobre diabetes.

Entenderán porque llevas una bomba o porque necesitas inyectarte.

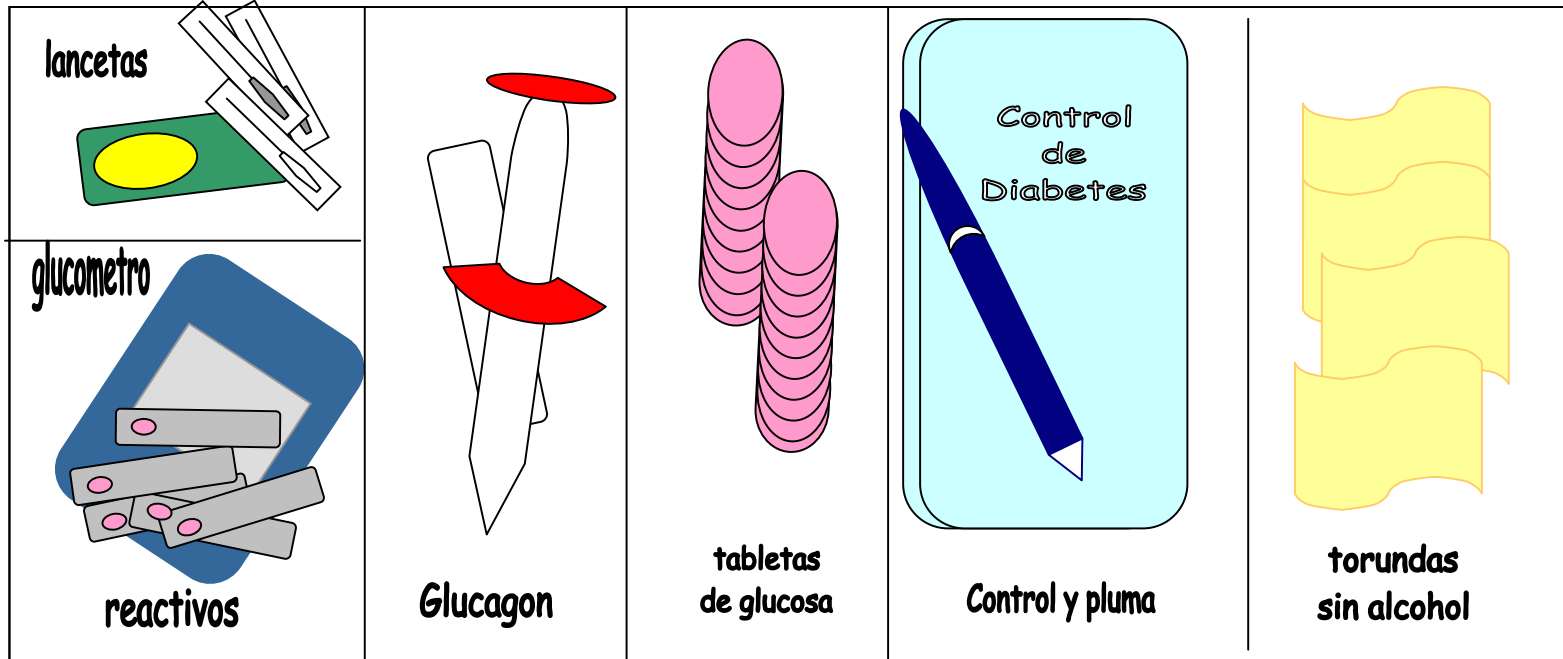
Entenderán porque balanceas tu comida y checas tu sangre.

*Incluso podrían ayudarte a encontrar las pistas
que te dicen si tu nivel de azúcar es alto o bajo.*

¿Leíste todo el libro?
Fue escrito para ti.
Te puede ayudar a aprender que hacer.
Léelo de vez en cuando.
Tienes mucho que aprender, pero estarás bien.

MIS PROPIAS NOTAS Y RECORDATORIOS

MI EQUIPO PARA DIABETES TIPO I



Aquí están los reactivos, lancetas y un glucómetro.

Los tienes para checar tu nivel de glucosa en la sangre.

Aquí esta el glucagon.

Lo tienes en caso que estés muy hipoglicemico.

Aquí están las tabletas de glucosa.

(Alimentos energéticos de acción rápida).

Las tienes en caso de que tu nivel de azúcar sea bajo.

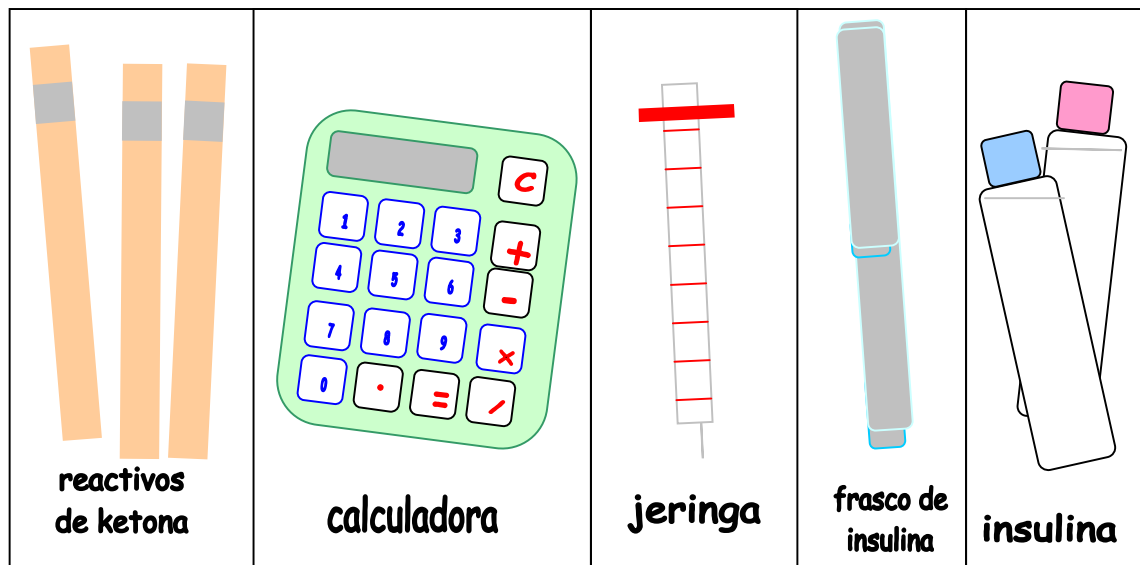
Aquí esta el Control de Diabetes y una pluma.

Un control de diabetes es una libreta para mantener una lista de tus pruebas de sangre, hidratos de carbono y tu ejercicio.

Aquí están torundas sin alcohol

Estas torundas las necesitaras para limpiar tu piel antes de checar tu sangre.

MI EQUIPO PARA DIABETES TIPO 1



Aquí hay palos de ketona

Las tienes en caso que tu nivel de azúcar es te muy alto.

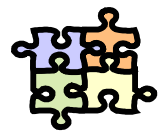
Aquí tienes una calculadora.

Se usa para calcular la dosis de insulina.

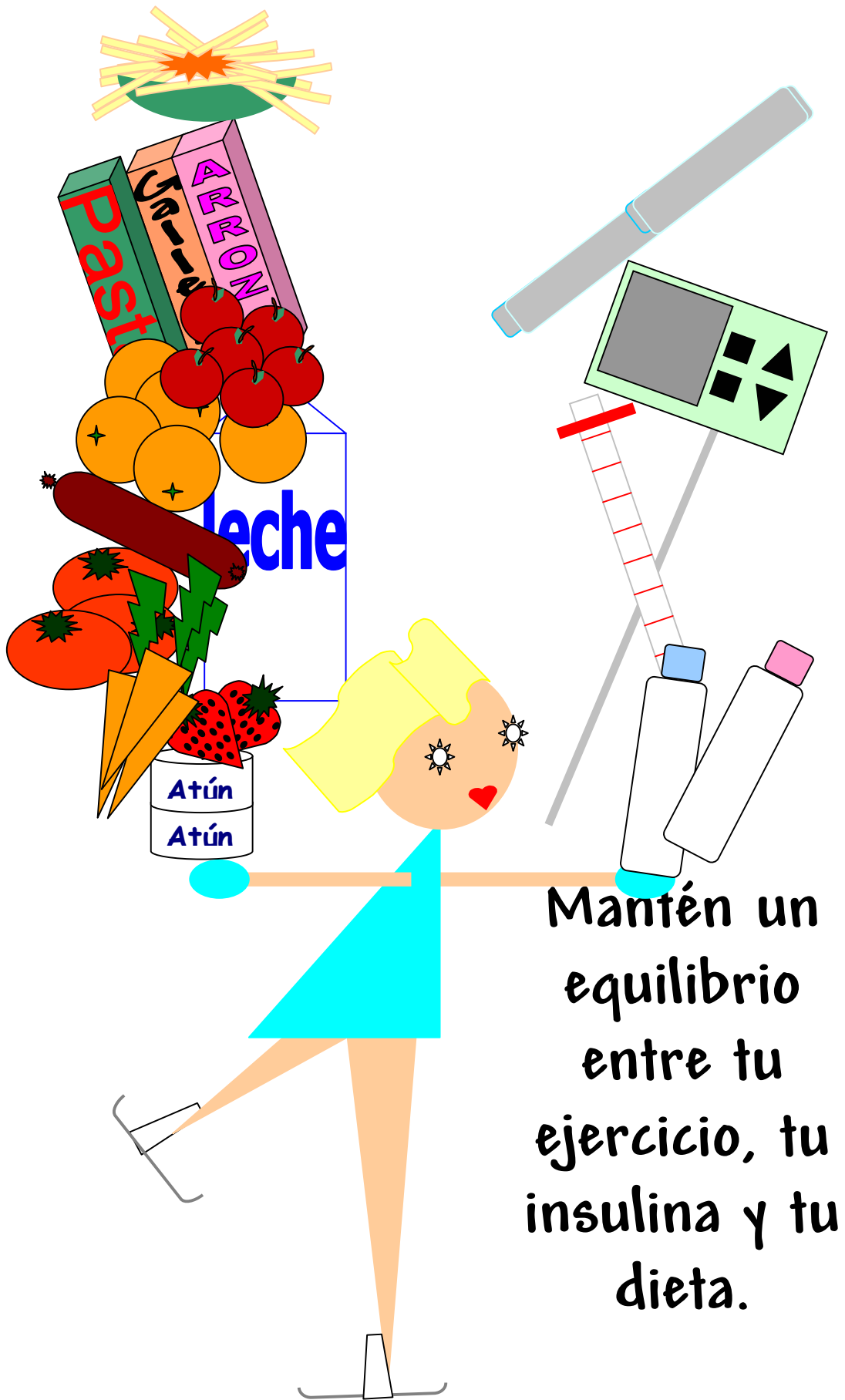
Aquí tienes una jeringa, bolo de insulina e insulina.

Los tienes para poder inyectarte insulina en caso que la necesitas.

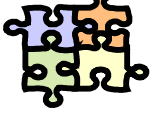
Para obtener gratuitamente de Internet información educativa y divertida
puedes visitar a la Abuelita de Malcolm en:
www.grandmasandy.com



Imprime en papel de cartulina. Separa las partes y luego únelas.



Mantén un equilibrio entre tu ejercicio, tu insulina y tu dieta.



Imprime en papel de cartulina. Separa las partes y luego únelas



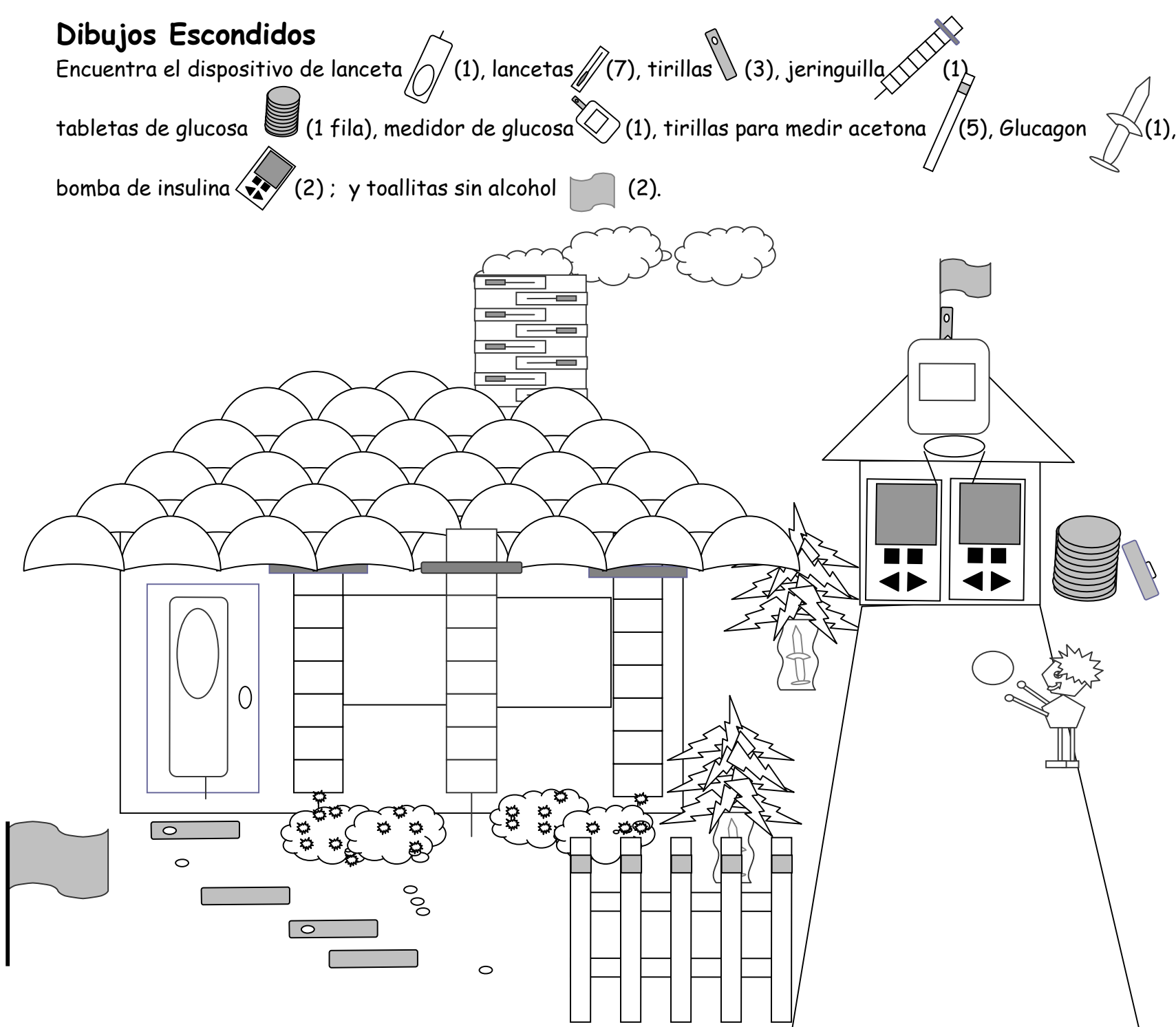
¡ Una gran comida
para un ayuno de
Carbohidratos !

José rompe los huevos para que su mamá prepare un
revoltillo.

¿Porqué no añadirle jamón y queso?
Cómelo con pedacitos de pepinillo para una sabrosa
comida sin carbohidratos.

Dibujos Escondidos

Encuentra el dispositivo de lanceta (1), lancetas (7), tirillas (3), jeringuilla (1),
tabletas de glucosa (1 fila), medidor de glucosa (1), tirillas para medir acetona (5), Glucagon (1),
bomba de insulina (2); y toallitas sin alcohol (2).



Juegos de Cartas

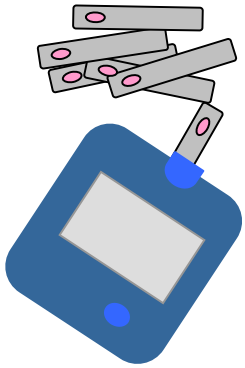
Diviértete y aprende mientras te entretienes con juegos de cartas bien sencillos tales como:

Concentración, Casino, Vete a Pescar, Roba Paquete y Rummy

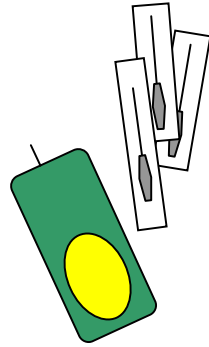
Este paquete de 40 cartas muestra los artículos que son necesarios en un 'equipo de diabetes'.

Imprime 4 copias de la próxima pagina en papel de cartulina.

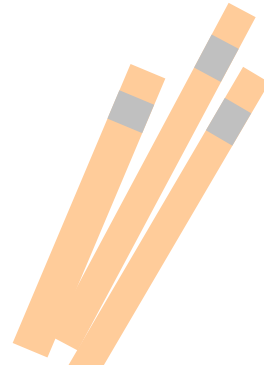
Tirillas de prueba y



Medidor de Glucosa



Lancetas

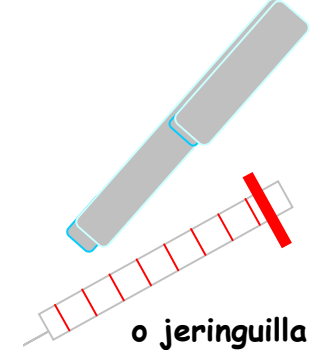


**Tirillas para medir
Acetona**

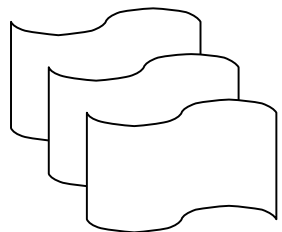


Insulina

Pluma de insulina



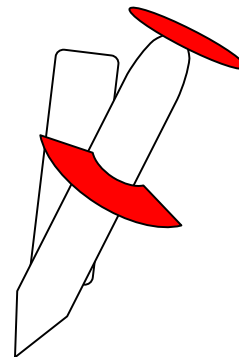
o jeringuilla



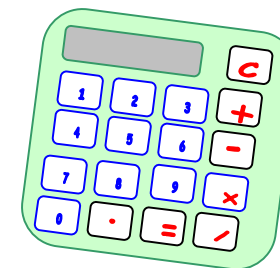
Toallitas sin alcohol



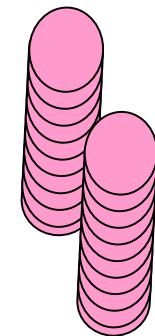
Registro y bolígrafo



Glucagon



Calculadora



Tabletas de glucosa

PAREA LOS MEDIDORES

Algunas personas dicen 'glucosa'.

Otras personas dicen 'medidores' o 'maquina' de medir glucosa.

Como prefieras llamarle, es la misma cosa:

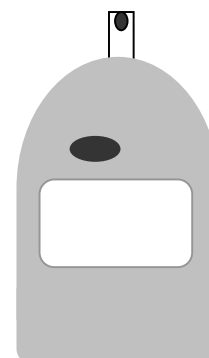
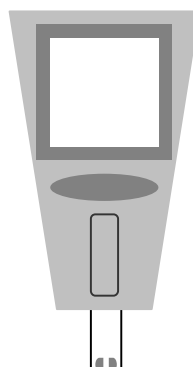
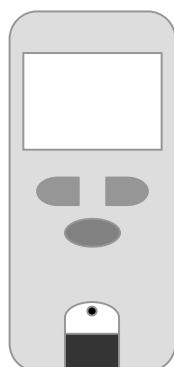
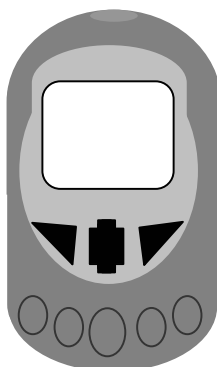
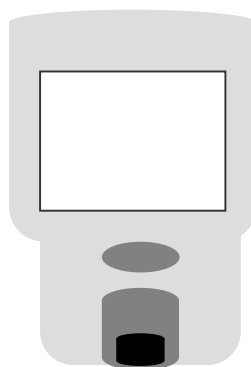
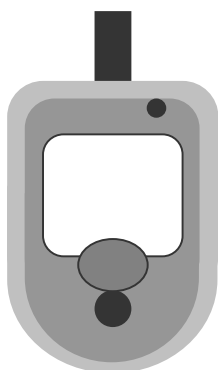
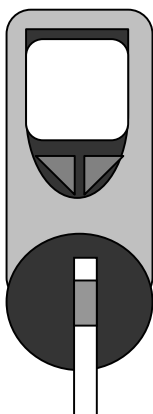
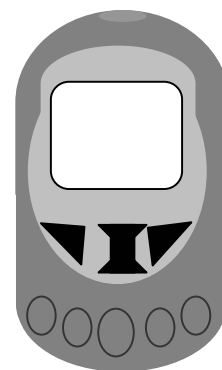
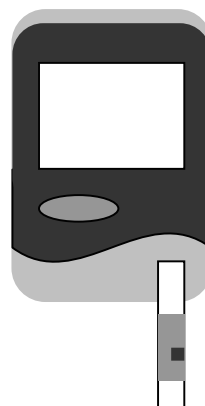
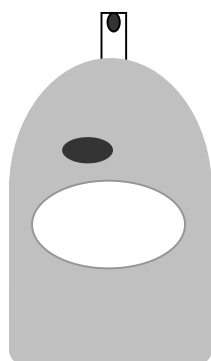
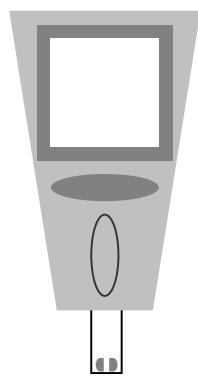
un instrumento para medir el azúcar en la sangre.

Existen diferentes tipos de medidores de glucosa.

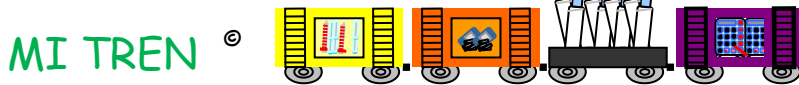
Algunos son como los ilustrados aquí.

¿Podrías encontrar dos que son *exactamente* iguales?

¿Puedes encontrar alguno que se parezca al tuyo?



MI TREN



Traducido para Andrés Corrales por su madre Alejandra Pinedo

Juego de mesa para 2 a 6 jugadores.
Los jugadores deben dividirse en equipos de 1 a 3 jugadores.

Materiales: Imprime 2 tableros en material resistente (dobla o corta por la línea punteada y une las flechas como se indica)
Imprime seis tarjetas en papel para hacer tarjetas de presentación.
También necesitarás fichas de Poker, tantas como quieras, cada equipo debe elegir un color distinto para sus fichas.

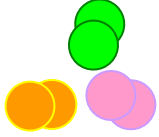
Instrucciones de juego: Los miembros de un mismo equipo no pueden sentarse juntos.
Reparte cuatro tarjetas a cada jugador y deja las tarjetas que sobren boca abajo junto al tablero.

Por turno, cada jugador debe colocar una ficha en el tablero sobre algún suministro que coincida con una de las tarjetas que tiene en la mano.
Al colocar la ficha debe nombrar el suministro, dejar la tarjeta en el montón de tarjetas usadas y reponerla de las tarjetas que están boca abajo a manera que los jugadores tengan siempre 4 tarjetas en la mano.
Por turno, cada jugador debe colocar una ficha en el tablero sobre algún suministro que coincida con una de las tarjetas que tiene en la mano.
Al colocar la ficha debe nombrar el suministro, dejar la tarjeta en el montón de tarjetas usadas y reponerla de las tarjetas que están boca abajo a manera que los jugadores tengan siempre 4 tarjetas en la mano.
La tarjeta "bache" sirve para quitar la ficha de algún oponente del tablero.

Cuando un equipo coloca cuatro fichas seguidas en línea, o tres fichas, un espacio en blanco y otra ficha ha creado un TREN.
Corona el tren creado con otra ficha. Los trenes pueden ser horizontales, verticales o diagonales.
Una ficha coronada puede ser utilizada para formar otro tren del mismo equipo. La tarjeta "bache" no funciona para las fichas coronadas.

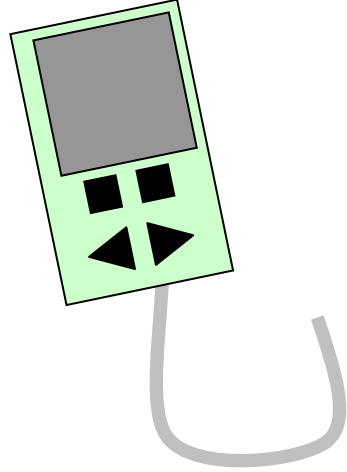
El primer equipo en crear 3 trenes gana!!

Tabletas de glucosa



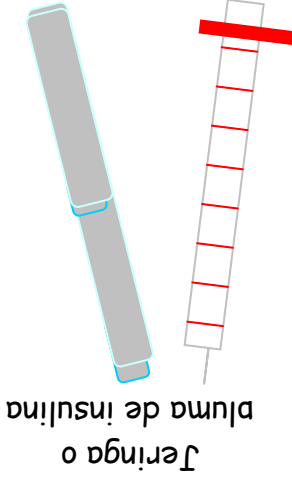
Tabletas de glucosa

Bomba de insulina



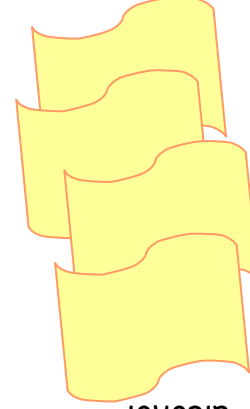
Bomba de insulina

Jeringa o pluma de insulina



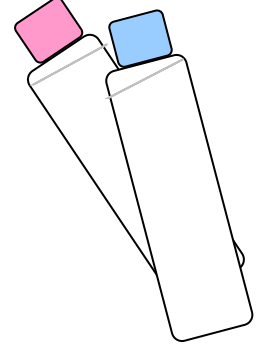
Jeringa o pluma de insulina

Toallitas húmedas sin alcohol



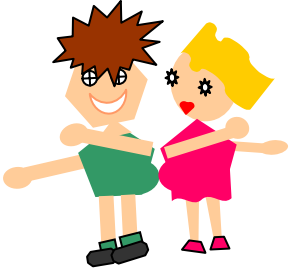
Toallitas húmedas sin alcohol

Insulina



Insulina

BACHE!



BACHE!

Calculadora



Calculadora

Pluma y libreta con registros



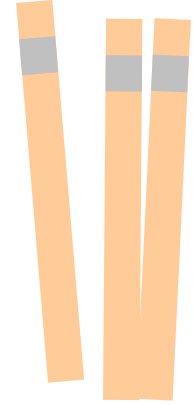
Pluma y libreta con registros

Monitor de glucosa



Monitor de glucosa

Tiritas para medir cetonas



Tiritas para medir cetonas

TARJETAS imprime seis

