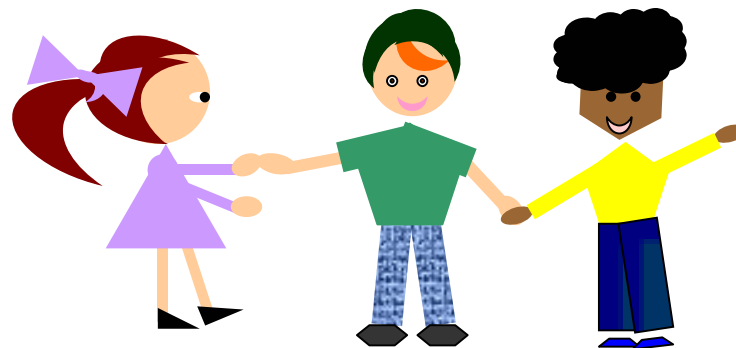


MI LIBRO DE DIABETES TIPO I



Escrito e ilustrado
Por Sandra J. Hollenberg
(La abuela de Malcolm)

Deseo agradecer por esta version en español a Sergio y a su papa Carlos Fernandez Pereira.

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 en 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 o niña, en la mayoría de los casos tendrá que ser leído en voz alta, aunque no necesariamente en un solo momento. Miembros del equipo medico 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 de las fotos. Enseñaran el libro a sus amigos. Esta escrito la intención de ser su libro especial, 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 médico.

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

Enero 2003

Email sandy@grandmasandy.com

INDICE

¿COMO SE TIENE DIABETES? pagina 2

SI TENES 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 'ESTUCHE' PARA LA DIABETES TIPO UNO pagina 35

¿Conoces a alguna persona con diabetes?

A lo mejor sos vos—

¿A lo mejor un compañero de clase?

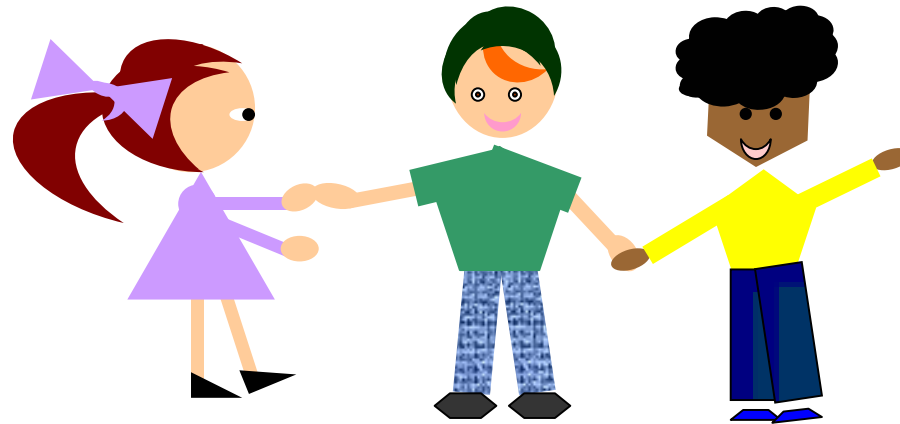
¿Tu hermano o hermana?

De cualquier forma, este libro es para vos.

Habla de la diabetes tipo uno.

Saber de diabetes te ayudará a cuidarte.

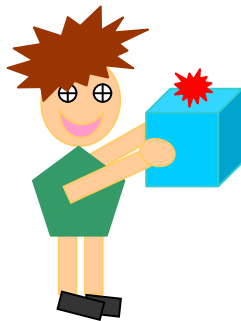
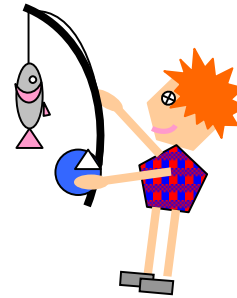
Te ayudará a cuidar a un amigo.



¿CÓMO SE TIENE LA DIABETES?

¡NO TE PODES CONTAGIAR!

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



¡NO PODES TRANSMITIRLE A NADIE LA DIABETES!

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

Esos pensamientos no pueden producirle a nadie diabetes

¡LA DIABETES NO SE TIENE POR LO QUE COMES!



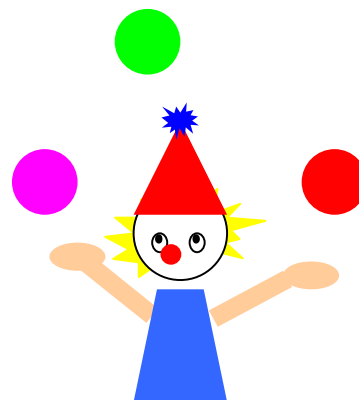
Una dieta balanceada te ayuda a controlar tu diabetes.
Pero no te va a curar la diabetes.

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

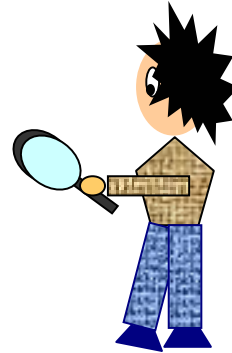
SI TENES DIABETES



Llegarás a ser como un medico.
Aprenderás a cuidarte.



Llegarás 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 sos!
Podes hacerlo y tus amigos te pueden ayudar.

Los amigos te ayudan simplemente sabiendo que tenes que hacer.

¿QUE ES LA DIABETES?

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

Obtenemos la energía en la comida.

Algunas comidas nos hacen crecer.

Algunas comidas nos dan energía.

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



¿Podes pensar en algún otro hidrato de carbono?

Cereales, maíz, papas, batatas, leche, manzanas, porotos, pasta.



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

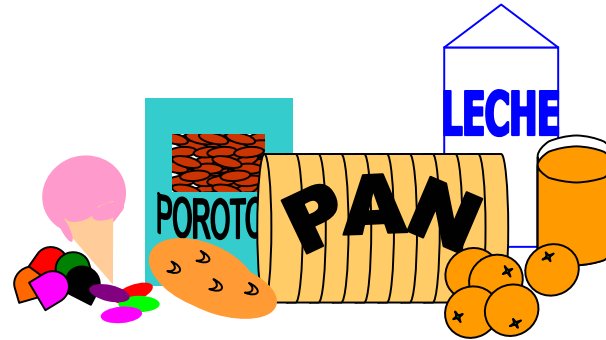
Coliflor, espinacas, lentejas, pescado, pollo, queso, leche

Algunas comidas energéticas también nos ayudan a crecer.

Algunas comidas para crecer también nos dan energía.

Es importante comer de ambos tipos de comidas.

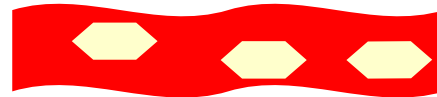
Cuando comes HIDRATOS DE CARBONO



Se transforman en un tipo de azúcar llamado

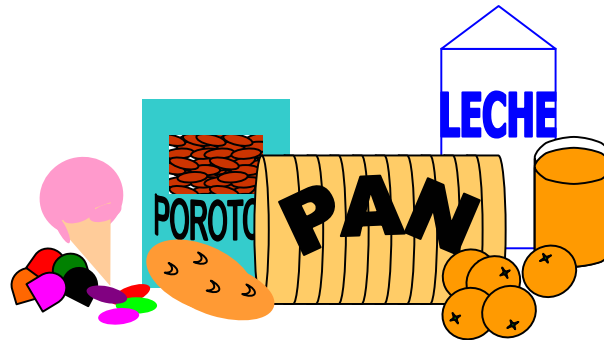
GLUCOSA

La glucosa llega a los vasos sanguíneos.



Y viaja hasta las células.

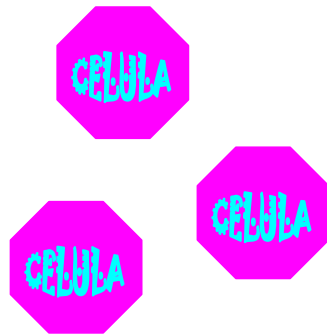
Cuando comes HIDRATOS DE CARBONO



El páncreas produce

insulina

(El páncreas es el órgano detrás del estomago)



La insulina deja que la glucosa entre en las células.

La glucosa en las células se transforma en



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.

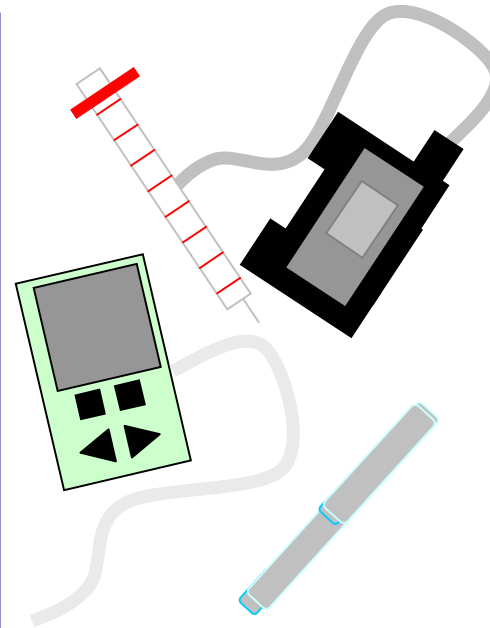
El páncreas no produce insulina.

Tienes que obtener la insulina de otra forma.

Las pastillas no funcionan para la diabetes tipo 1

las cucharadas como el jarabe para la gripe tampoco va a funcionar.

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, vos tenes 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. Podes controlar el azúcar en tu sangre

Un páncreas que produce insulina
equilibra la insulina con los hidratos de carbono que comes.
Cuando te inyectas la insulina, sos vos quien la equilibra.

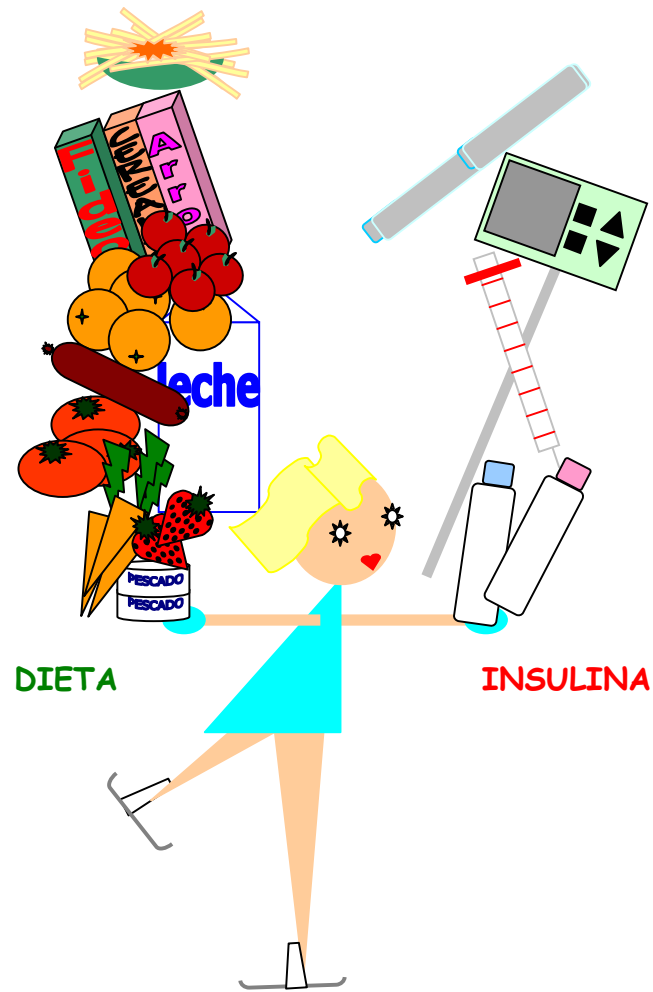
MALABARISMOS

La gente con diabetes tiene que equilibrar tres cosas.

1) Dieta -
Alimentos ingeridos

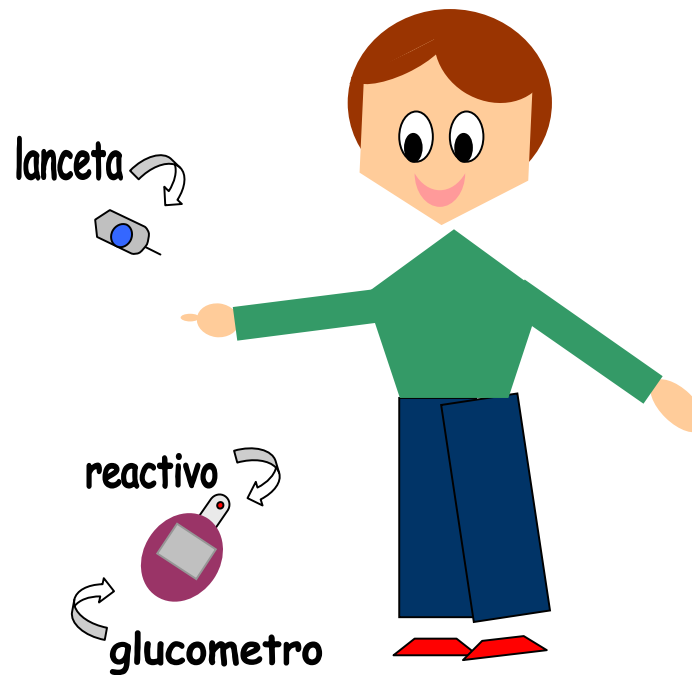
2) Ejercicio -
Actividades que usan energía se llaman ejercicios

3) Insulina -
La Insulina es una hormona
que transforma la glucosa en energía que vos podés usar.



El patinaje sobre hielo es ejercicio
¿Qué ejercicio te gusta más?

LAS PRUEBAS DE SANGRE TE AYUDARAN A ESTAR EQUILIBRADO



En tu estuche de diabetes hay laminitas especiales llamadas tiras reactivas.

- 1) Se coloca la tira reactiva en el glucómetro.
- 2) Ahora hay que limpiar tu dedo -no uses alcohol, el alcohol va a secar tu piel y la va a agrietar.
- 3) Con la lanceta se pincha la punta de tu dedo.
- 4) En la tira se coloca una gota de sangre.

El glucómetro enseñará cuanta glucosa hay en la sangre.
Algunos glucómetros usan sangre del brazo.
Algunas tiras cambian de color.
El color muestra cuanta glucosa hay en la sangre.

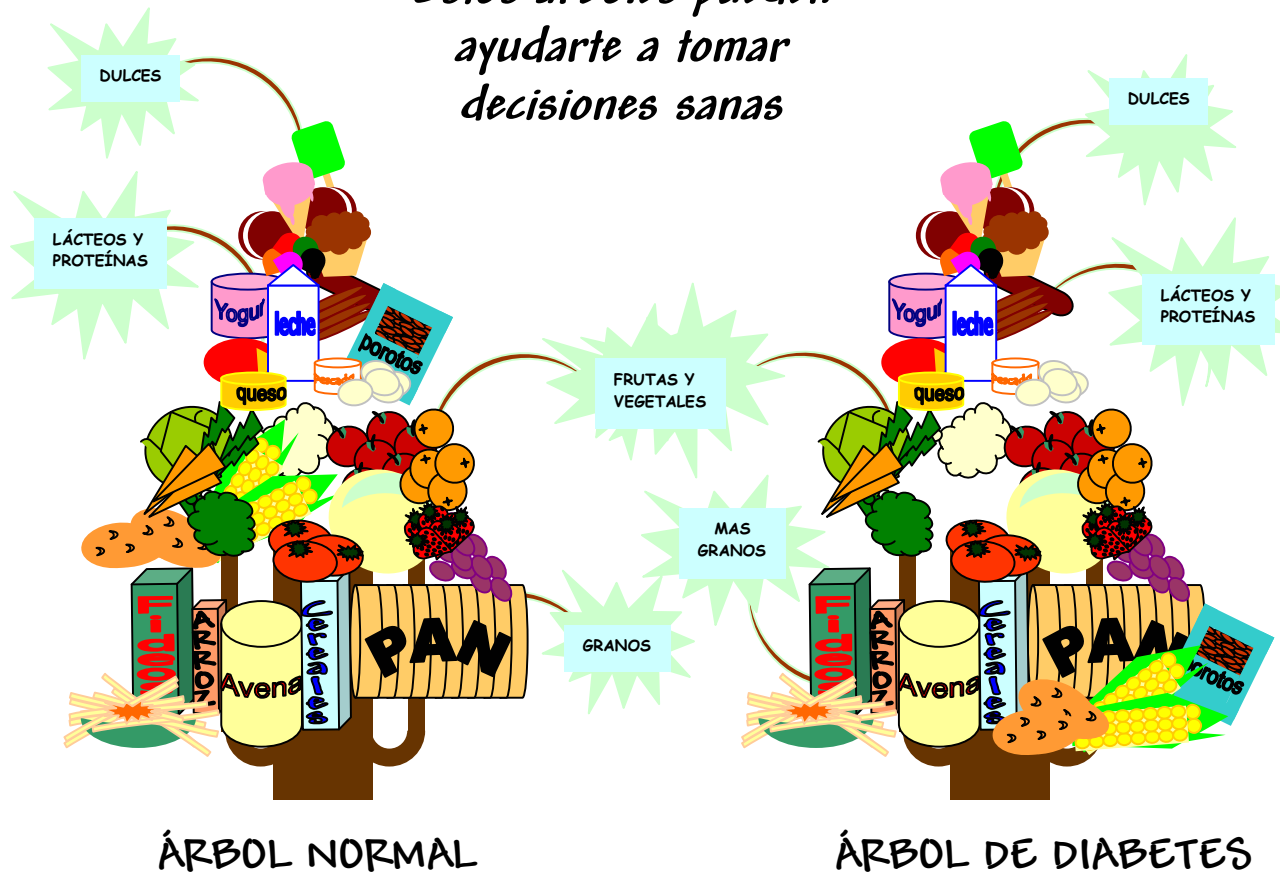
Si el resultado de la prueba es un nivel bajo, necesitás hidratos de carbono.
Si el resultado de la prueba es un nivel alto, necesitás insulina.

La hora y el resultado de las pruebas las debes escribir en tu Cuaderno de Control de diabetes.

DIETA

Los alimentos que comemos

Estos árboles pueden ayudarte a tomar decisiones sanas



¿Viste la diferencia entre los árboles?

(Pista: los granos tienen cantidades altas de hidratos de carbono, así que come porotos, lentejas, soja y vegetales con almidón como la mandioca)

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 comer otros alimentos.
Los alimentos que tu cuerpo necesita para crecer y estar sano.

La gente con diabetes no debería comer muchos dulces;
igual que los demás.

En 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, tenes que contarlos en tu plan de dieta.



Podes comerlos,
pero hay que dejar 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. . .

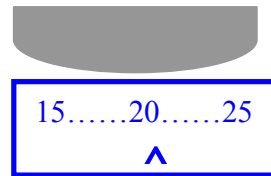
Los diabéticos tienen que balancear su comida.

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 carbono
se balancean
pesando 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 escribir en tu Cuaderno de Control de diabetes.

INSULINA

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

Cuando la insulina funciona bien
y esta equilibrada con tu dieta y ejercicio,
te vas sentir bien.

Si la insulina no es la correcta para vos, no vas a estar equilibrado.
No vas a sentirte bien.



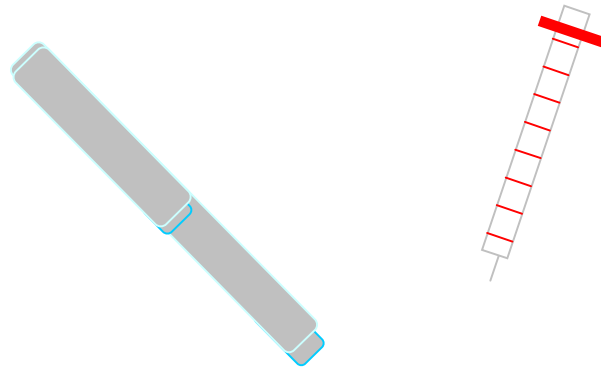
La insulina puedo obtenerla
con la inyección de insulina o con una bomba de insulina.

Un Cuaderno de Control de diabetes escrito es importante.

La información en el Control
te ayuda a encontrar *el tipo* de insulina que va de acuerdo a vos.

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 lapicera 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 la insulina equilibra lo que comiste.



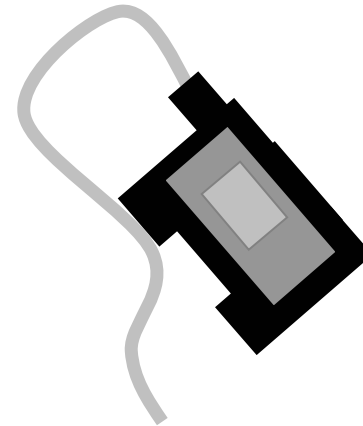
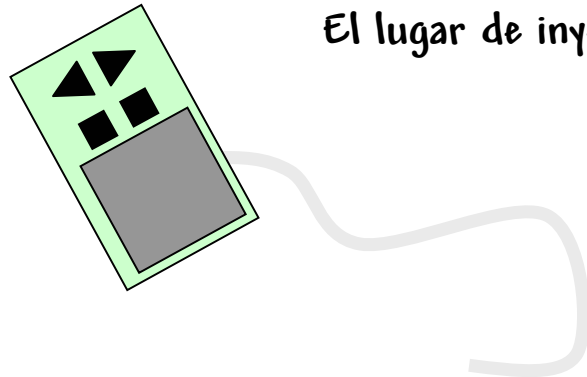
Podes inyectarte en las partes del cuerpo donde hay grasa.
Podes inyectarte en el antebrazo o el muslo.
Podes inyectarte en la pancita o glúteos.

“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 dormís.

La bomba puede programarse para darte más insulina.
La insulina va de la bomba a través de una manguerita a "el lugar de inyección"

El lugar de inyección es normalmente la parte alta de la panza
o la parte alta del glúteo.



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

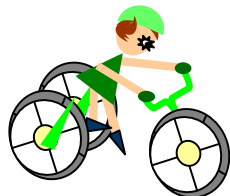
Podes usar cremas especiales para adormecer tu piel.
Para de esa forma no sentir que el lugar ha cambiado.
No lo vas a sentir, pero puede que no te guste.

Intenta respirar hondo y mantener la respiración.
Intenta pensar en las cosas que mas te gusten.

EJERCICIO

Los diabéticos pueden hacer cualquier cosa que los demás hacen.

Pueden jugar a la pelota o a las escondidas.



Pueden andar en triciclos o bicicletas.

Pueden nadar y bucear.



HAY QUE RECORDAR DOS COSAS

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

Esta bien si el nivel de azúcar esta un poco alto antes de hacer ejercicio.

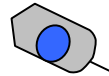
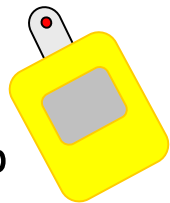
NO ESTA BIEN si esta bajo.

Cuando el nivel de azúcar es bajo
hay que tomar algún alimento energético rápido.

Volver a probar en 15 o 20 minutos.

reactivo

glucometro



lanceta



dedo para pinchar

2) ¡Controlar 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 esta bajo

hay que tomar algún alimento energético rápido.

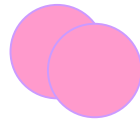
Volver a probar en 15 o 20 minutos.

Cuando haces ejercicio

SIEMPRE

TENER TU ESTUCHE PARA DIABETES CERCA
TENER ALIMENTOS ENERGÉTICOS DE ACCIÓN RÁPIDA AL ALCANCE

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



El tiempo y lo que haces debes de escribir en tu
Cuaderno de Control.

¡¡OJO!!

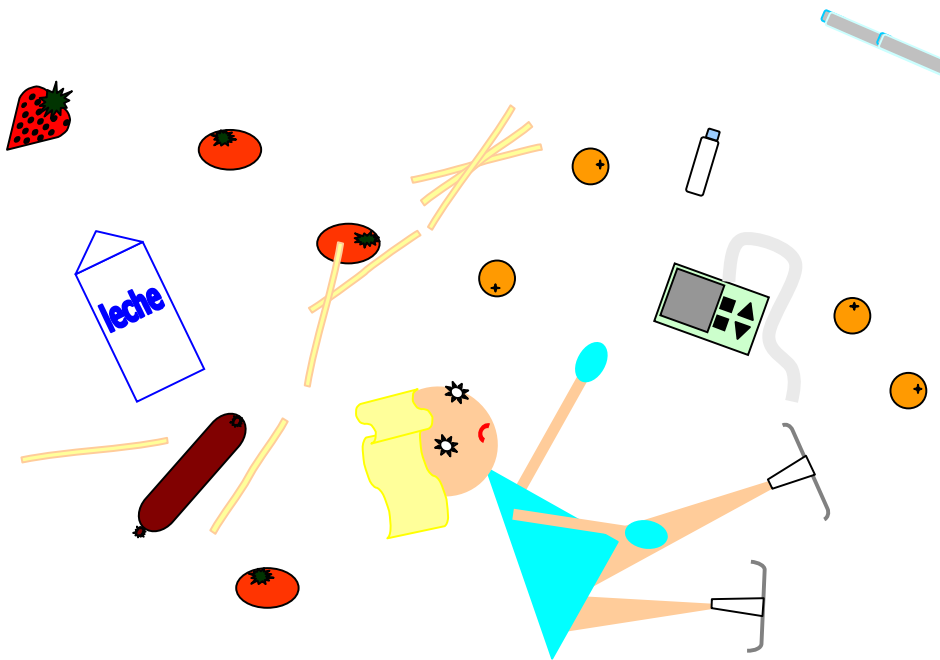
A veces puedes perder el equilibrio
A veces hay una razón.

¿Tenes catarro o gripe?
¿Hay un nuevo bebé en la casa?
¿Tu mejor amigo se mudó?

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 enojado!
Cambia cuando tenes *una emoción*.
A veces cambia cuando te golpeas y hay dolor.
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**

Tenes **HIPERGLICEMIA**

Te sentís mal y con mucha sed.

Tenes que ir al baño varias veces para hacer pis.

Tanta glucosa en la sangre es mala.

No podes recibir energía.

Podes estar cansado o hiperactivo.

¡Necesitas insulina inmediatamente!

Si esta **bajo**

Tenes **HIPOGLICEMIA**

Tus brazos y piernas se sentirán desnudos y ligeros.

Podrías temblar y marearte.

Podrías estar sudando.

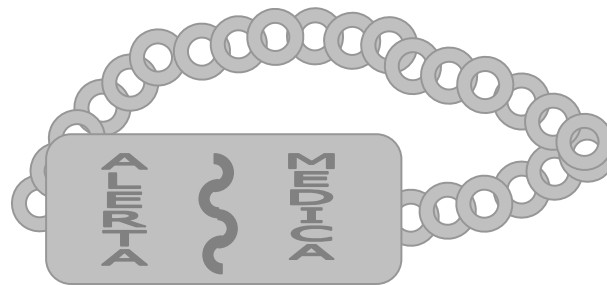
Probablemente estarás de mal humor.

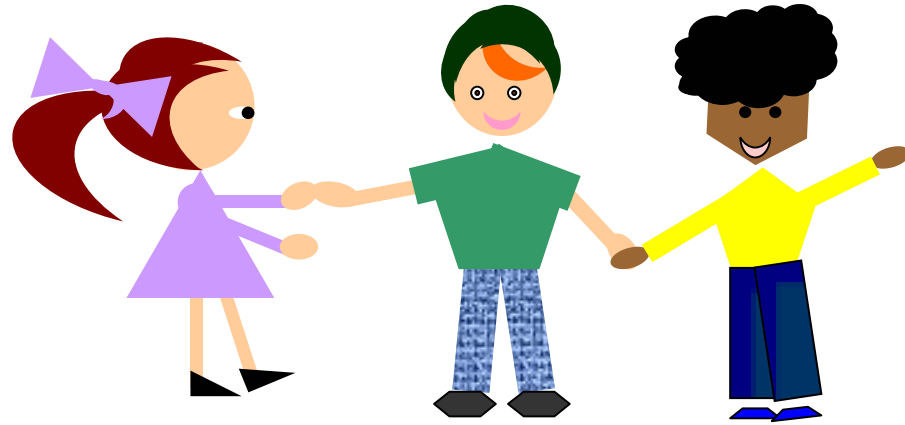
Podrías estar cansado, enojado y desesperado.

¡Tomar un alimento energético rápido enseguida!

Es importante que otra gente sepa que tenes diabetes.
Por eso podrias llevar alguna identificación como
una pulsera que diga "ALERTA MEDICA"
Eso es por lo que llevas tu estuche de diabetes siempre con vos.

La gente podrá cuidarte.
Podrán saber que tenes diabetes
Tendrán comidas que sean necesarios para vos.
Sabrán a que numero llamar.





Es agradable cuando tus amigos saben sobre diabetes.

Entenderán porque llevas una bomba o porque necesitas inyectarte.

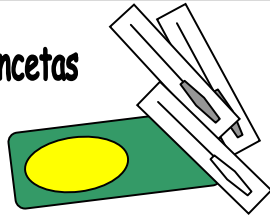
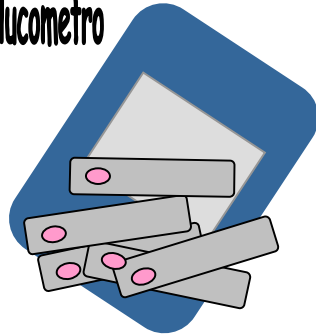
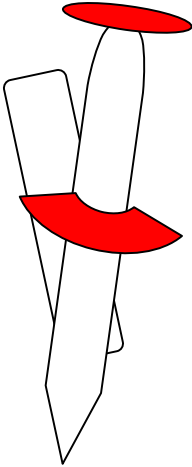
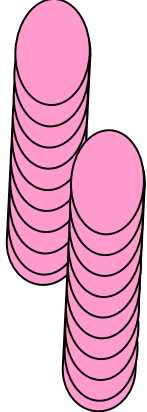

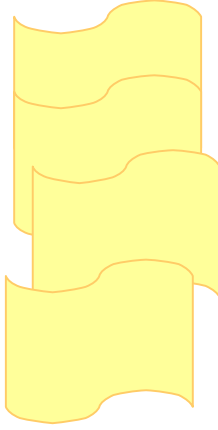
Entenderán porque balanceas tu comida y controlas tu sangre.

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

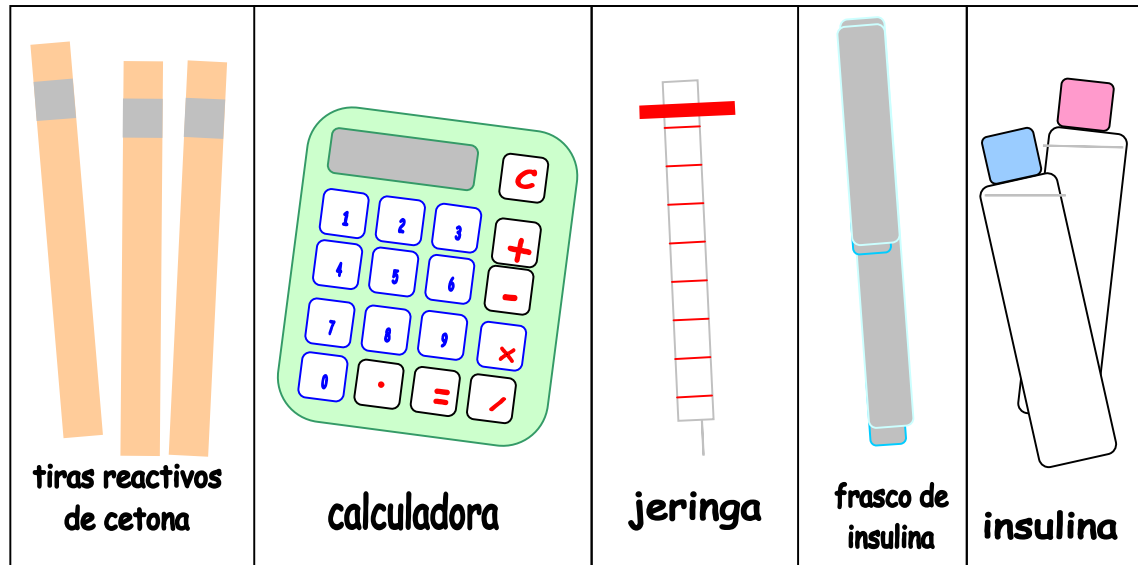
¿Leíste todo el libro?
Fue escrito para vos.
Te puede ayudar a aprender que hacer.
Leelo de vez en cuando
Tenes mucho que aprender, pero estarás bien.

MIS PROPIAS NOTAS Y RECORDATORIOS

MI ESTUCHE PARA DIABETES TIPO I

<p>lancetas</p>  <hr/> <p>glucometro</p>  <p>reactivos</p>	 <p>Glucagon</p>	 <p>tabletas de glucosa</p>	 <p>Cuaderno de Control y lapicera</p>	 <p>torundas sin alcohol</p>
<p>Aquí están las tiras reactivas, Lancetas y un glucómetro.</p> <p>Los tienes para controlar tu nivel de glucosa en la sangre.</p>	<p>Aquí esta el Glucagon.</p> <p>Lo tienes en caso que estés muy hipoglucémico.</p>	<p>Aquí están las tabletas de glucosa. (Alimentos energéticos de acción rápida.)</p> <p>Las tienes en caso de que tu nivel de azúcar sea bajo.</p>	<p>Aquí esta el Cuaderno de Control y una lapicera.</p> <p>Un control de diabetes es una libreta para mantener una lista de tus pruebas de sangre, hidratos de carbono y tu ejercicio.</p>	<p>Aquí están unas torundas sin alcohol.</p> <p>Estas torundas las necesitaras para limpiar tu piel antes de controlar tu sangre.</p>

MI ESTUCHE DE DIABETES TIPO 1



tiras reactivos de cetona

calculadora

jeringa

frasco de insulina

insulina

Aquí hay tiras reactivos de cetona

Las tenes en caso que tu nivel de azúcar este muy alto.

Aquí tenes una calculadora.

Se usa para calcular la dosis de insulina.

Aquí tenes una jeringa, frasco de insulina e insulina.

Los tenes para poder inyectarte insulina en caso que la necesites.

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