

¿Qué cosas puedo seguir haciendo si tengo diabetes tipo 1?

Ir a la escuela

La escuela es un excelente lugar para aprender, pero es aún mejor para encontrarte con todos tus amigos. Es posible que al principio estés nervioso, pero tus maestros, entrenadores y enfermeros de la escuela te ayudarán.

No tienes que contarle a todos que tienes diabetes. Sin embargo, sería útil que se lo digas a tus amigos más cercanos. ¡Hasta les puedes enseñar algunas cosas!

Ir a pijamadas (sleepovers)

No existe ningún motivo por el que no te puedas quedar a dormir en casa de algún amigo o familiar solo porque tienes diabetes. Solo tienes que asegurarte de llevar tus productos para la diabetes. Dile a tu familia que llame a los padres de tu amigo o amiga antes de ir para asegurarte de que puedan ayudarte si lo necesitas.

Ir a fiestas de cumpleaños

Las fiestas de cumpleaños pueden ser muy divertidas. Quizás también haya muchos dulces, bocadillos y pastel. Asegúrate de anotar lo que comes. También hazle saber al anfitrión de la fiesta que tienes diabetes en caso de que necesites ayuda para medirte la glucosa en la sangre.



Tú y tu familia pueden aprender más en línea en espanol.cornerstones4care.com o escanear este código con el teléfono o la tableta.



¡Escanéame!

Preadolescentes

De 7 a 12 años de edad

Cornerstones4Care®
Diabetes Punto por Punto

Diabetes tipo 1 Etapa de crecimiento



¿Tienes diabetes tipo 1?

No estás solo. Cada año, miles de niños en los Estados Unidos descubren que tienen diabetes tipo 1. Tienes que hacer algunas cosas especiales para ayudar a controlar tu diabetes, pero también puedes seguir haciendo todo lo que te gusta.



¿Por qué me dio diabetes?

Nadie sabe con seguridad qué causa la diabetes tipo 1. Lo que debes saber es que no hiciste nada malo. Y no te la has contagiado de ninguna de las personas que te rodean.

La diabetes tipo 1 no desaparece, pero puede ser tratada. Puedes vivir una vida saludable y feliz como los demás niños.

¿Qué es la diabetes tipo 1?

La diabetes tipo 1 cambia la manera en que el cuerpo usa la glucosa. La glucosa es un tipo de azúcar que el cuerpo necesita para generar energía.

- La mayoría de los alimentos que comes se transforman en glucosa
- La glucosa se transporta por el cuerpo a través de la sangre
- Un órgano llamado páncreas fabrica la insulina. Ayuda a que la glucosa entre en las células para generar energía

Cuando tienes diabetes tipo 1, el cuerpo no fabrica la suficiente insulina. Sin la insulina, la glucosa no puede entrar en las células.

¿Cómo trato mi diabetes?



Uso de insulina

Como tu cuerpo no fabrica la cantidad suficiente de insulina, tienes que administrártela todos los días. Aprenderás cómo administrártela, cuándo administrártela y qué cantidad usar. No te preocupes, no tienes que hacerlo tú solo. Tu familia, médicos y enfermeros te ayudarán. Pídeles ayuda para completar la información a continuación.



Tipos de insulina _____

¿En qué horarios la tengo que usar? _____

¿Qué dosis debo administrarme? _____

¿Cómo debo administrármela? _____



Pluma de insulina



Frasco y jeringa



Bomba de insulina



Alimentación saludable

Todos los niños deben tener una dieta equilibrada con alimentos nutritivos. Pero cuando tienes diabetes, debes pensar más acerca de lo que comes. Si consumes una cantidad mayor de ciertos tipos de alimentos, es posible que tengas que administrarte diferentes cantidades de insulina. Los alimentos como el pan y la pasta pueden aumentar tus niveles de glucosa. De modo que, quizás tengas que usar más insulina para evitar que esto suceda, y está bien.

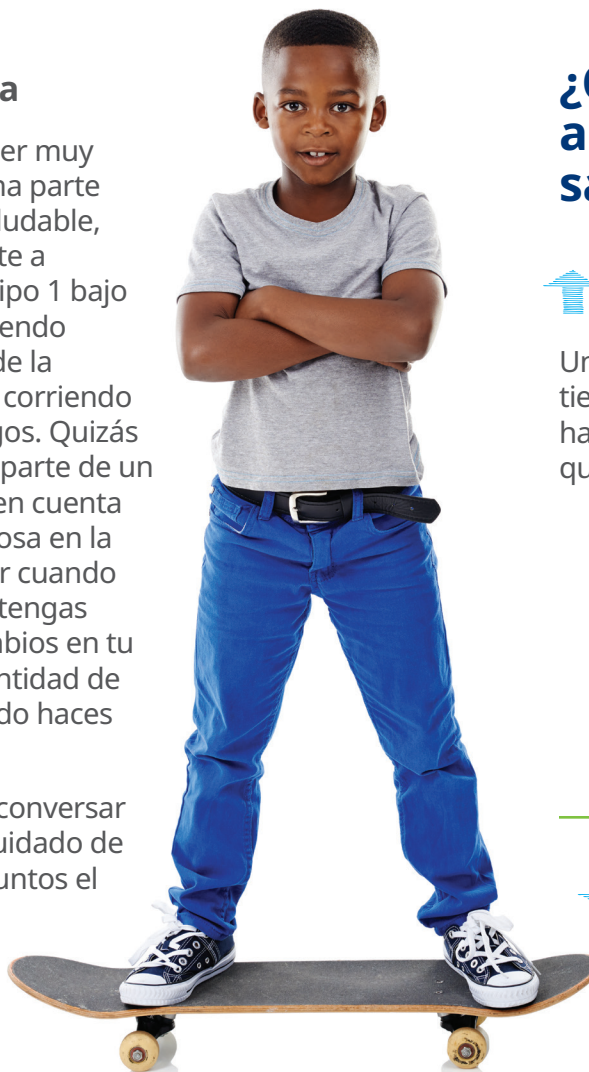
Junto con tu familia, médicos y enfermeros elabora un plan de alimentación. ¡Asegúrate de que incluya algunos de tus alimentos favoritos!



Actividad física

Hacer ejercicio puede ser muy divertido. No solo es una parte importante de estar saludable, también puede ayudarte a mantener tu diabetes tipo 1 bajo control. Puede seguir yendo a la clase de gimnasia de la escuela. Puedes seguir corriendo y jugando con tus amigos. Quizás incluso quieras formar parte de un equipo deportivo. Ten en cuenta que tus niveles de glucosa en la sangre pueden cambiar cuando haces ejercicio. Quizás tengas que hacer algunos cambios en tu alimentación y en la cantidad de insulina que usas cuando haces alguna actividad física.

Tú y tu familia pueden conversar con el equipo para el cuidado de la diabetes y elaborar juntos el plan de ejercicios más adecuado para ti.



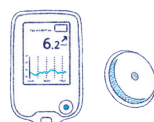
Medición de la glucosa en la sangre

Tendrás que medirte la glucosa en la sangre durante el día. Es la mejor manera de saber si tu insulina funciona con la actividad que haces y tus planes de alimentación.

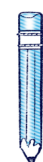
Puedes medirla en una gota de sangre con un glucómetro. O bien puedes usar un tipo de medidor para llevar puesto que se llama CGM, que es la sigla en inglés de "medidor continuo de glucosa", para verificar la cantidad de glucosa en la sangre en todo momento, incluso cuando duermes.



Medidor



CGM



Usaré un _____ para hacerme la prueba de sangre.

Mediré mi glucosa _____ veces al día.

Mi nivel deseado de glucosa en la sangre es _____.

¿Qué significa tener un nivel alto o bajo de glucosa en la sangre?



Nivel alto de glucosa en la sangre

Un nivel alto de glucosa en la sangre indica que no tienes la suficiente insulina en el cuerpo. Esto puede hacer que la glucosa en la sangre aumente más de lo que debería. Puede hacer que tengas:



Mucha sed



Muchas ganas de ir al baño



Sueño



Nivel bajo de glucosa en la sangre

El nivel bajo de glucosa en la sangre indica que tienes muy poca cantidad de glucosa en tu sangre. Puede hacer que tengas:



Sudoración



Mareos



Debilidad o cansancio



Hambre



Mal humor



Temblores



Dolor de cabeza

A veces los signos de niveles altos y bajos de glucosa en la sangre pueden ser similares, así que recuerda avisarle de inmediato a tus padres, maestros o enfermero de la escuela si no te sientes bien. Pueden ayudarte a medir tus niveles de glucosa en la sangre. Tratarla de manera adecuada es importante para que empieces a sentirte mejor.



novo nordisk®