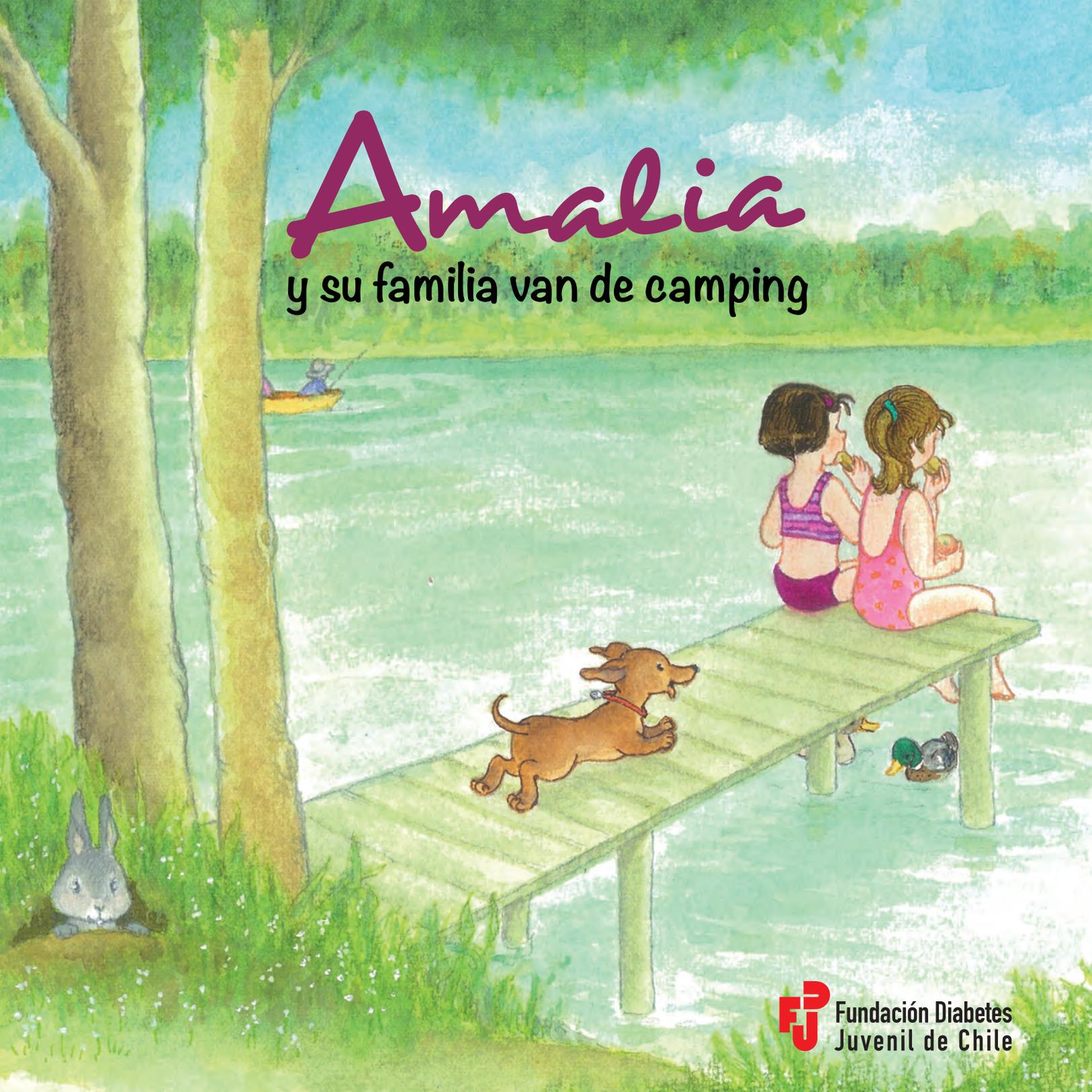


Amalia

y su familia van de camping



2017 - Primera Edición
Derechos Reservados
Fundación Diabetes Juvenil de Chile
www.diabeteschile.cl

Amalia

y su familia van de camping



Textos: Paz Velasco • Ilustración: Soledad Folch
Diseño: Bernardita Valdivieso • Editor: César Velasco
Departamento de Educación



Amalia y su familia van de camping a una laguna que queda cerca de la ciudad. ¡Está muy emocionada! Es su primer camping y en el desordenado living hay sacos de dormir, colchonetas, bidones de agua y mucho más.



Dos horas después están en la entrada al camping, en medio de un bosque. Ahí les explican dónde están los sitios para estacionar el auto y armar la carpa.



Se estacionan en el sitio que les indicó el guardia. Lo primero que hacen es armar la carpa. Una niña, como de la edad de Amalia, los mira desde el sitio que está al lado.





Una vez que está todo en su lugar, Amalia pide permiso para ir a jugar con su vecina. ¡Hola, me llamo Amalia! - ¡Hola, yo soy Martina y él es mi perro Toto! ¿Vamos a conocer el camping?

Amalia y Martina llegan caminando hasta la zona de juegos y saltan mucho rato en la cama saltarina. Hay niños corriendo y jugando por todas partes.



De pronto Amalia se siente algo extraña y mareada. Martina la ve pálida y se preocupa, pero Amalia conserva la calma.





Se hace una glicemia y comprueba que está baja. Saca unas pastillas de glucosa y se las come. Al poco rato se siente bien.



Cuando vuelven a la carpa, Amalia les cuenta que acaba de tener una hipoglicemia; toma su cuaderno de control y anota el valor. "Tal vez hiciste mucho ejercicio sin una colación extra", le comenta su mamá.

Una vez preparado su plato de almuerzo, calculan juntos los carbohidratos que contiene. Saca el lápiz de insulina de su bolso, gira hasta completar la dosis y la aplica haciendo un pliegue arriba de su ombligo. Martina admira lo ordenada que es para controlar su diabetes.



Por la tarde las dos familias se dirigen a la laguna. Amalia y su amiga se divierten jugando con otros niños y hacen competencias como nadar hacia una balsa de madera que flota cerca de la orilla.





Ya llevan mucho tiempo en el agua y salen para ir a comer una colación: un pan con queso y una manzana. Toto está feliz ladrando a los patos. ¡Qué bien lo están pasando!



Su papá les arrienda unas bicicletas y salen juntas a recorrer el lugar. Martina lleva una zanahoria y Amalia la mira curiosa. ¿Qué se traerá entre manos? Algo se mueve entre los setos.

Martina tira la zanahoria al pasto y aparece un conejo! con ojos muy grandes y dos dientes largos asomados. Mira para todos lados...

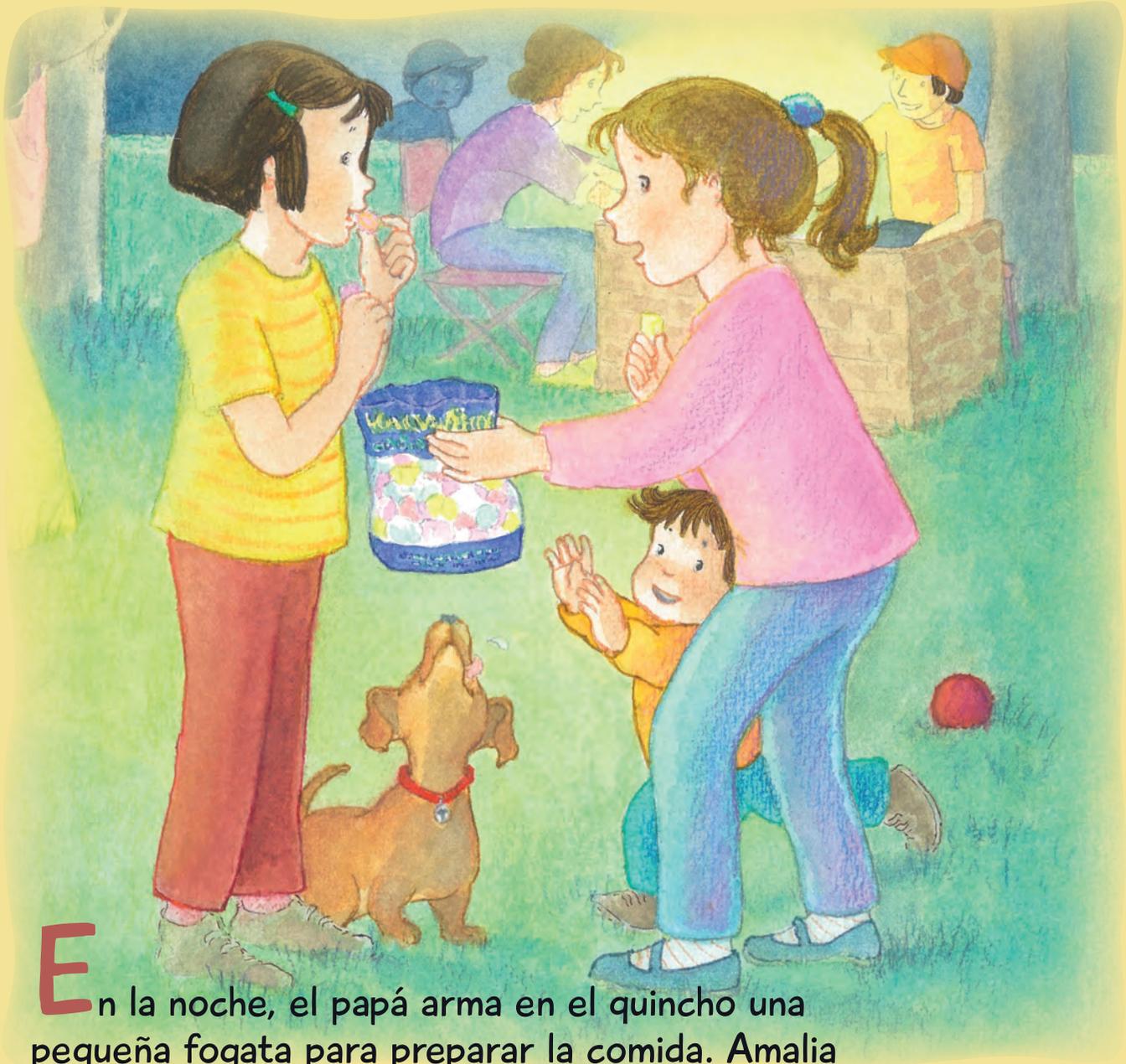


...y ¡huye con la zanahoria!



Más allá se encuentran con un pavo real. Amalia le va a tomar una foto, cuando de pronto despliega su enorme cola en un arco iris de colores y las niñas ríen impresionadas.





En la noche, el papá arma en el quincho una pequeña fogata para preparar la comida. Amalia aprovecha para sacar unos malvaviscos sin azúcar, le ofrece algunos a Martina y a su hermano y los ponen al fuego.





Temprano por la mañana van a la laguna, todos con sus salvavidas suben al bote y tiran las cañas al agua.





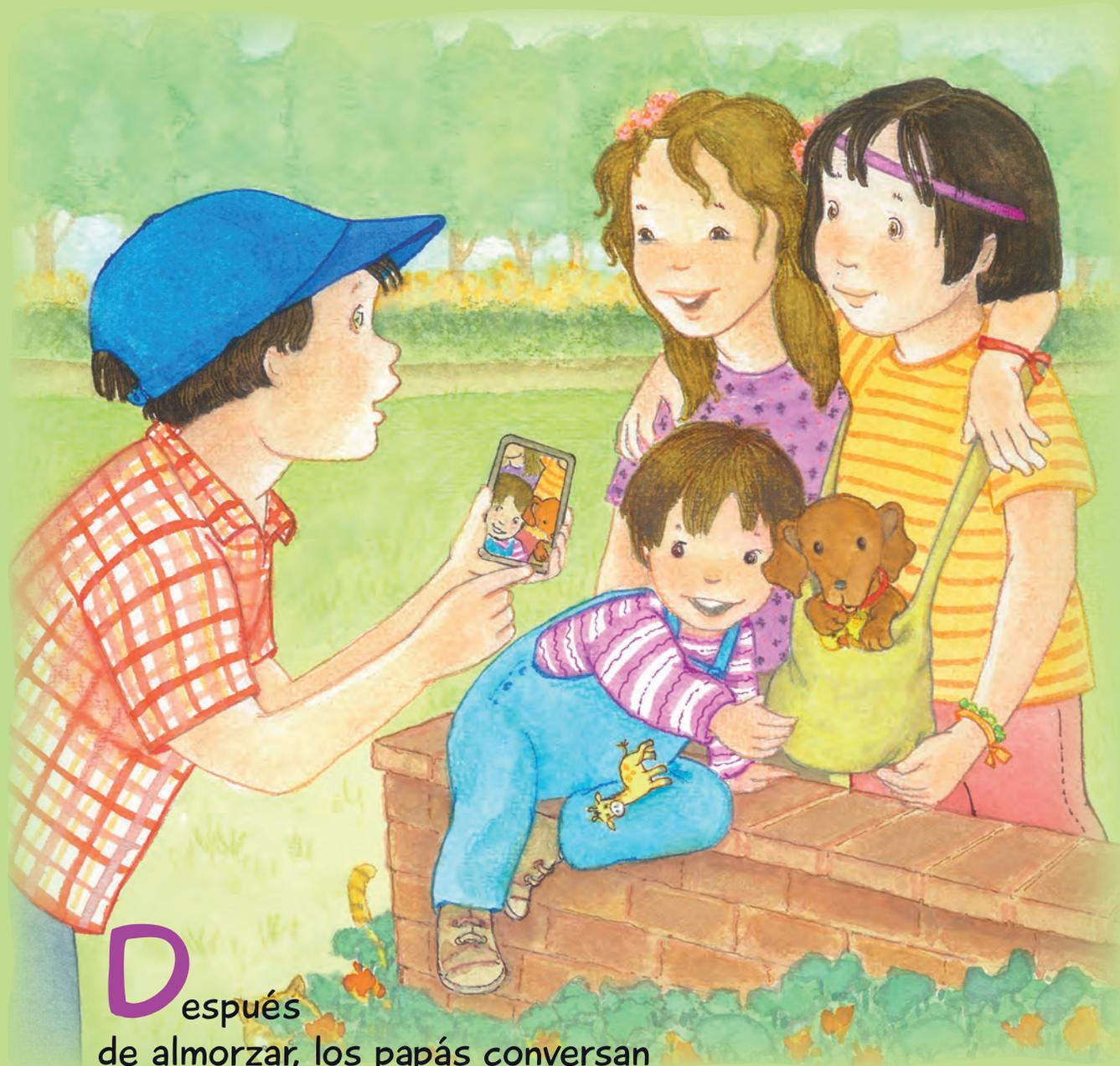
De pronto un pez pica el anzuelo de Amalia y ella se entusiasma tanto mientras recoge el hilo, que se inclina, el bote se balancea y ¡se cae al agua!

La sacan de inmediato del agua y, para sorpresa de todos, sube al bote con la caña en su mano y el pescado coleando.





Amalia y su papá liberan suavemente al pescadito, lo acarician con cuidado y lo devuelven al agua. Justo pasa un cardumen de peces y se va nadando con ellos hacia el centro de la laguna.



Después de almorzar, los papás conversan mientras Amalia y Martina escriben sus direcciones y teléfonos para visitarse cuando estén de regreso en la ciudad.

Amalia y Martina se despiden con un fuerte abrazo. ¡Nos veremos pronto! dicen a coro.

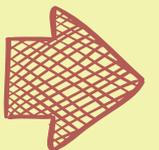




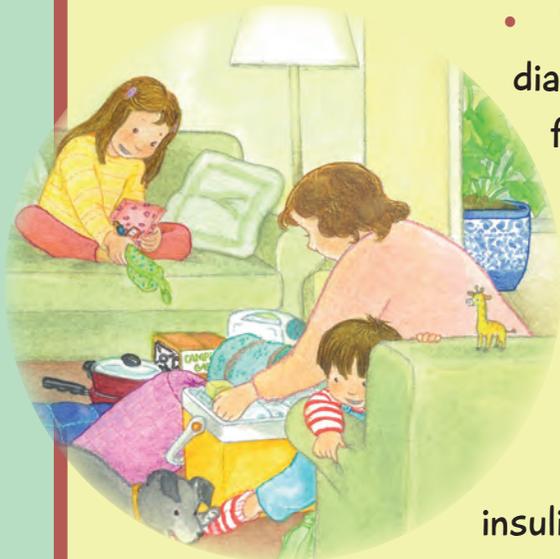
Ya de vuelta a casa, sus amigos del barrio la rodean para ver las fotos: el grandioso pavo real, los malvaviscos sin azúcar derriéndose en la fogata, ella en el bote con la caña de pescar. ¡Amalia ya está pensando en ir a otro camping!



Algunos consejos para los padres



Consejos para manejar la diabetes de su hijo en un camping



- El primer camping con su hijo ya diagnosticado, debe hacerlo en un lugar de fácil acceso y asistencia médica cercana, en caso que ocurra alguna emergencia.
 - En lo posible llevar duplicados los insumos para el control: insulinas (obligatorio), tiras reactivas, lancetero, glucómetro.
 - En caso de usar un microinfusor de insulina (bomba), llevar insumos extras: cánulas, pilas, insulina ultra-rápida y basal (si falla la bomba).
- Colocar todos los insumos en un cooler y mantener la insulina en un rango de temperatura razonable.
- Nunca dejar los insumos expuestos al calor, en la carpa o al aire libre, ya que la temperatura sobre los 30 grados podrían dañar la insulina.



- Es importante llevar bastante azúcar, pastillas de glucosa y jugos azucarados para el tratamiento de las hipoglicemias, ya que con las caminatas o juegos en el camping existe una mayor tendencia a que la glicemia fluctúe.



- El niño debe llevar siempre un banano con los insumos más esenciales: insulina ultra-rápida, glucómetro, tiras reactivas, lancetero, alimento para las bajas (cubos de azúcar, jugo con azúcar, pastillas de glucosa) y una colación que tengan carbohidratos.

- Llevar algún tipo de identificación, indicando su condición de diabetes tipo 1, nombre y un número de contacto.



Y ahora te invitamos a disfrutar del camping familiar, recordando que la DM1 es una condición que nos acompañará toda la vida y que si tenemos los cuidados respectivos, será el inicio de vacaciones llenas de experiencias inolvidables.

