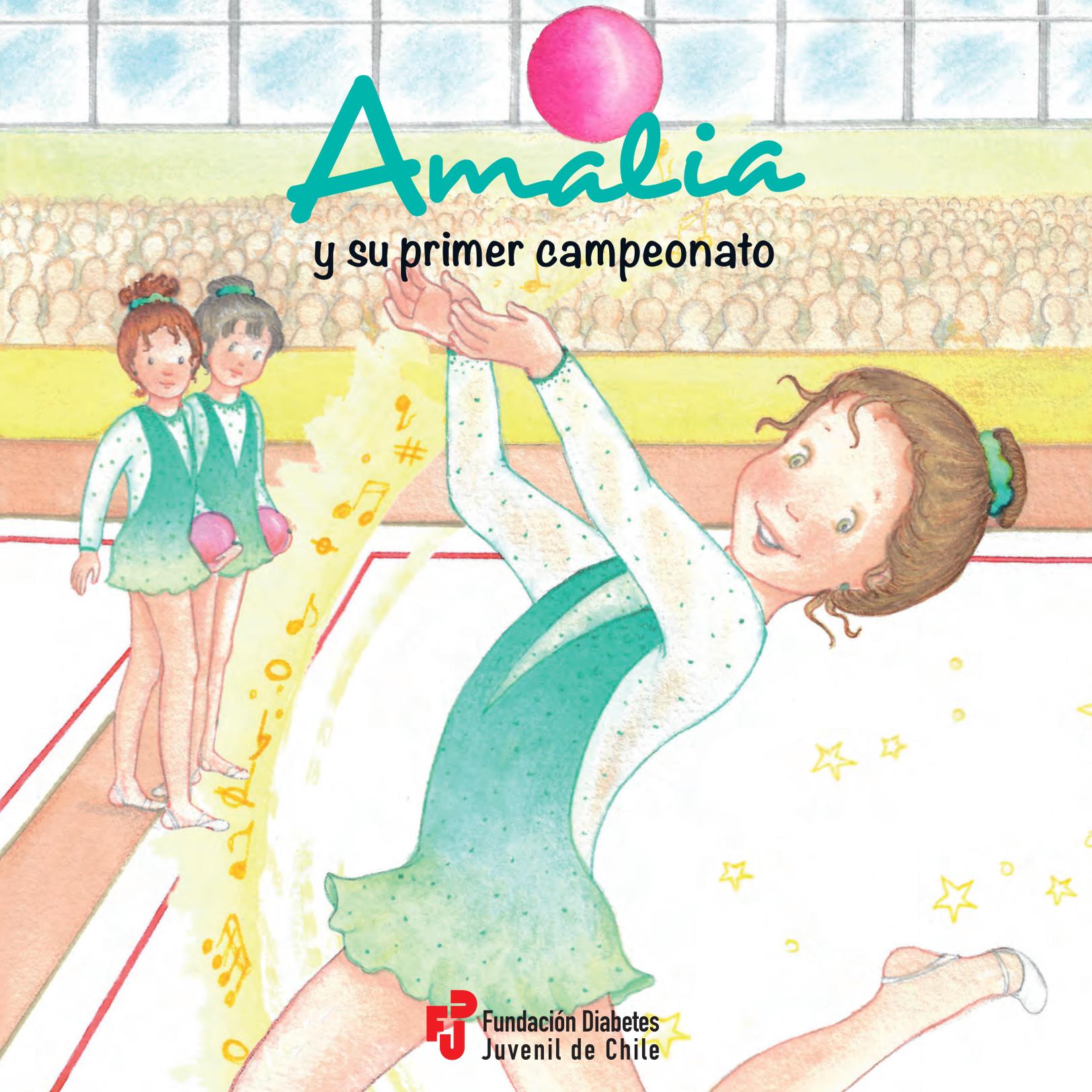


Amalia

y su primer campeonato



Fundación Diabetes
Juvenil de Chile

2018 - Primera Edición
Derechos Reservados
Fundación Diabetes Juvenil de Chile
www.diabeteschile.cl

Amalia

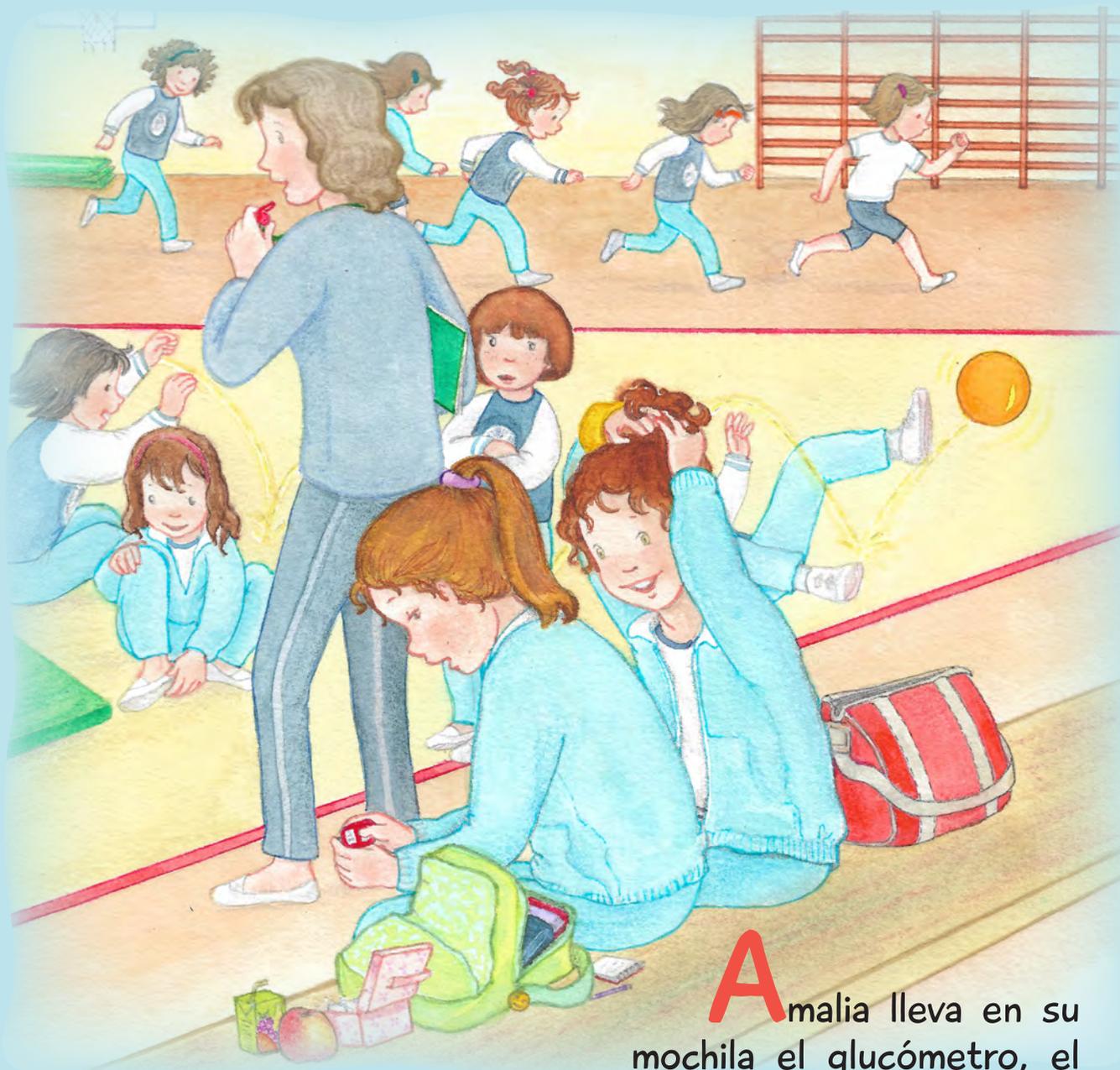
y su primer campeonato



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



Luego de un largo día de colegio, Tere, Sofi y Amalia esperan una de sus clases favoritas. ¡Les encanta la gimnasia rítmica!



Amalia lleva en su mochila el glucómetro, el lancetero, además de un jugo con azúcar y una manzana. Antes del calentamiento, se hace su glicemia y sabe que está lista para pasarlo muy bien.

¡Eh!...Sofi...Amalia... ¿en
qué se quedaron?...ya vamos
en la segunda vuelta.



- **L**es tengo una excelente noticia. Nos invitaron a participar a un campeonato- dice la profesora.
¡Qué nervios, primer campeonato de gimnasia rítmica!





La profesora les explica en qué consiste el campeonato, les muestra videos de presentaciones, el implemento que van a usar y la rutina que deben aprender.
¡Nos encanta el balón!- Dicen Sofi y Amalia.



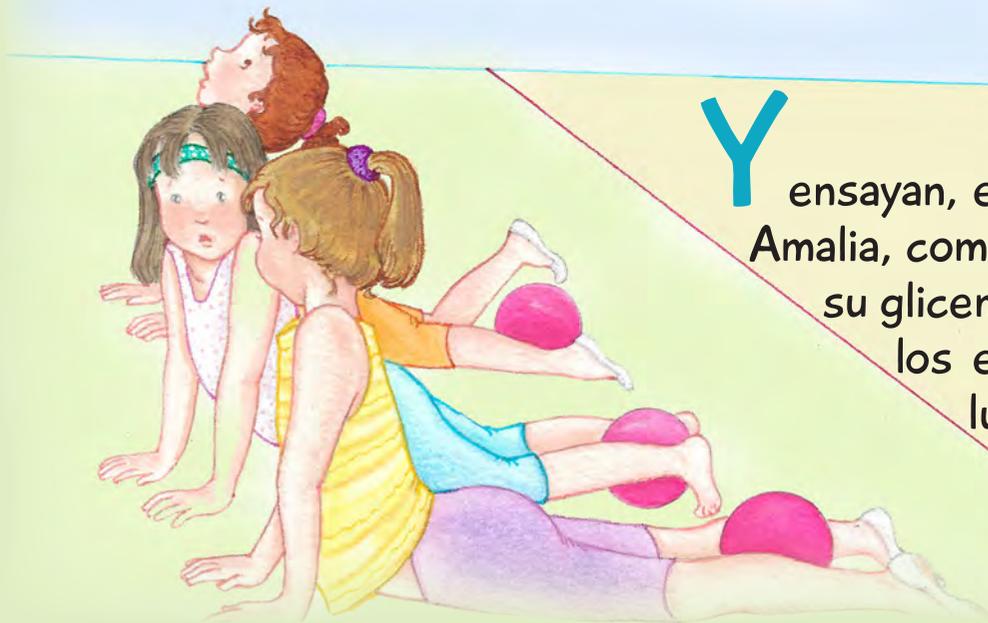
A Tere se le nota algo triste. El balón siempre se me escapa cuando tengo que practicar -dice apenada. No te preocupes, nosotros te ayudaremos en los entrenamientos, dicen sus amigas.

¡Es Jueves!. Y es segunda vez en la semana que las niñas se quedan a almorzar para esperar la clase de gimnasia rítmica.





“Las tres están muy concentradas, ya que es su primer gran desafío. Practican la rutina muchas veces, para que los pasos vayan a tiempo con la música”.



Y ensayan, ensayan, ensayan...
Amalia, como siempre, se mide
su glicemia antes y durante
los entrenamientos... y
luego de nuevo al
llegar a casa.

Dos meses después...

Y llegó el gran día. Como cada mañana, Amalia mide su glicemia y ¡qué sorpresa! marca 250 mg/dL, pero chequea y no tiene cetonas, ¿serán los nervios?





Ella

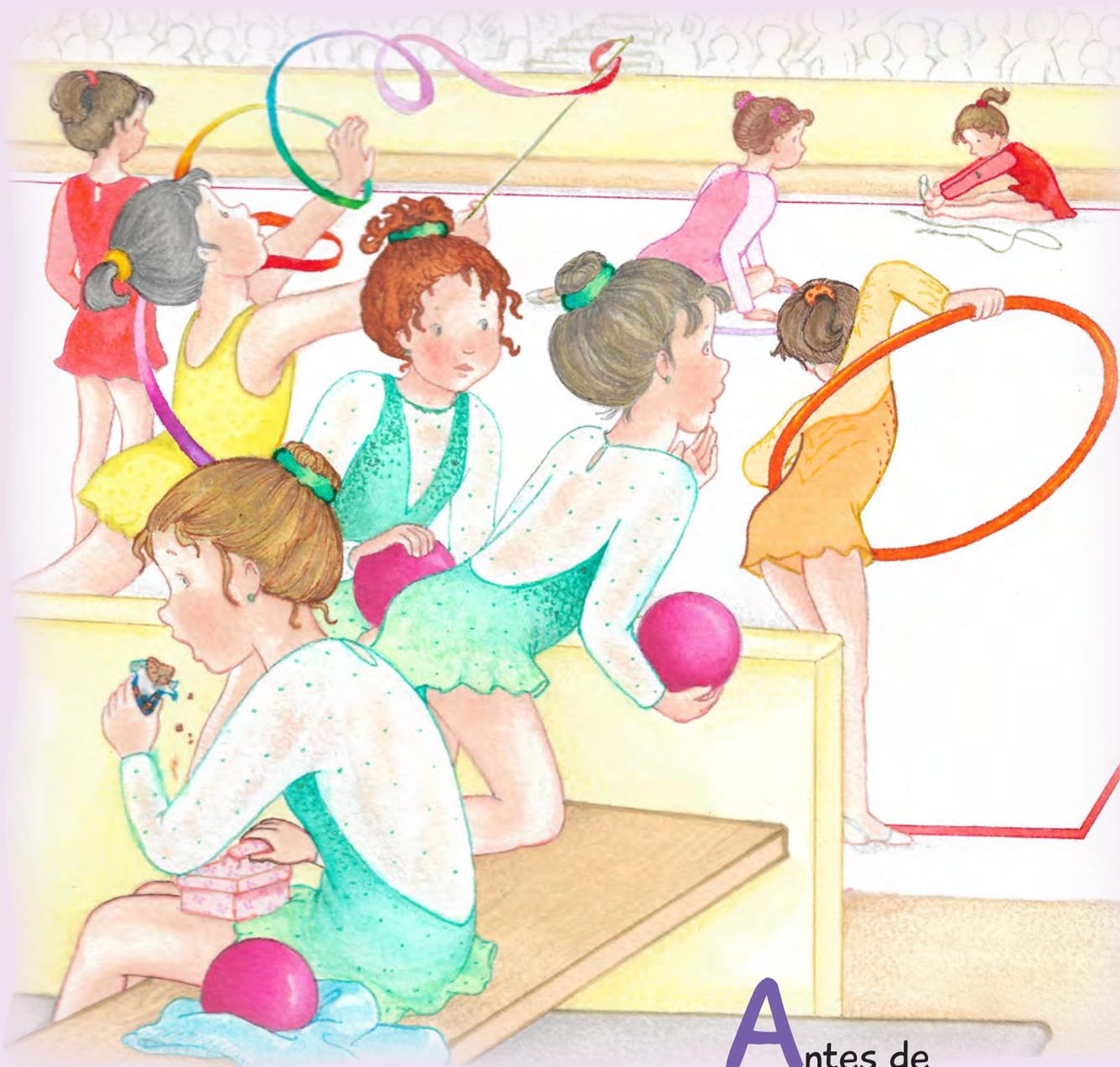
y su mamá acuerdan poner un poco menos de insulina de lo que corresponde, porque el ejercicio posterior podría bajar su glicemia también. Para asegurarse se controlará en dos horas más.

Tere y Amalia van a casa de Sofi a arreglarse para la competencia. Vuelan los pinches y peinetas, olor a deliciosos perfumes y mallas coloridas.





Mientras se arreglan siguen ensayando, ¡no hay tiempo que perder!

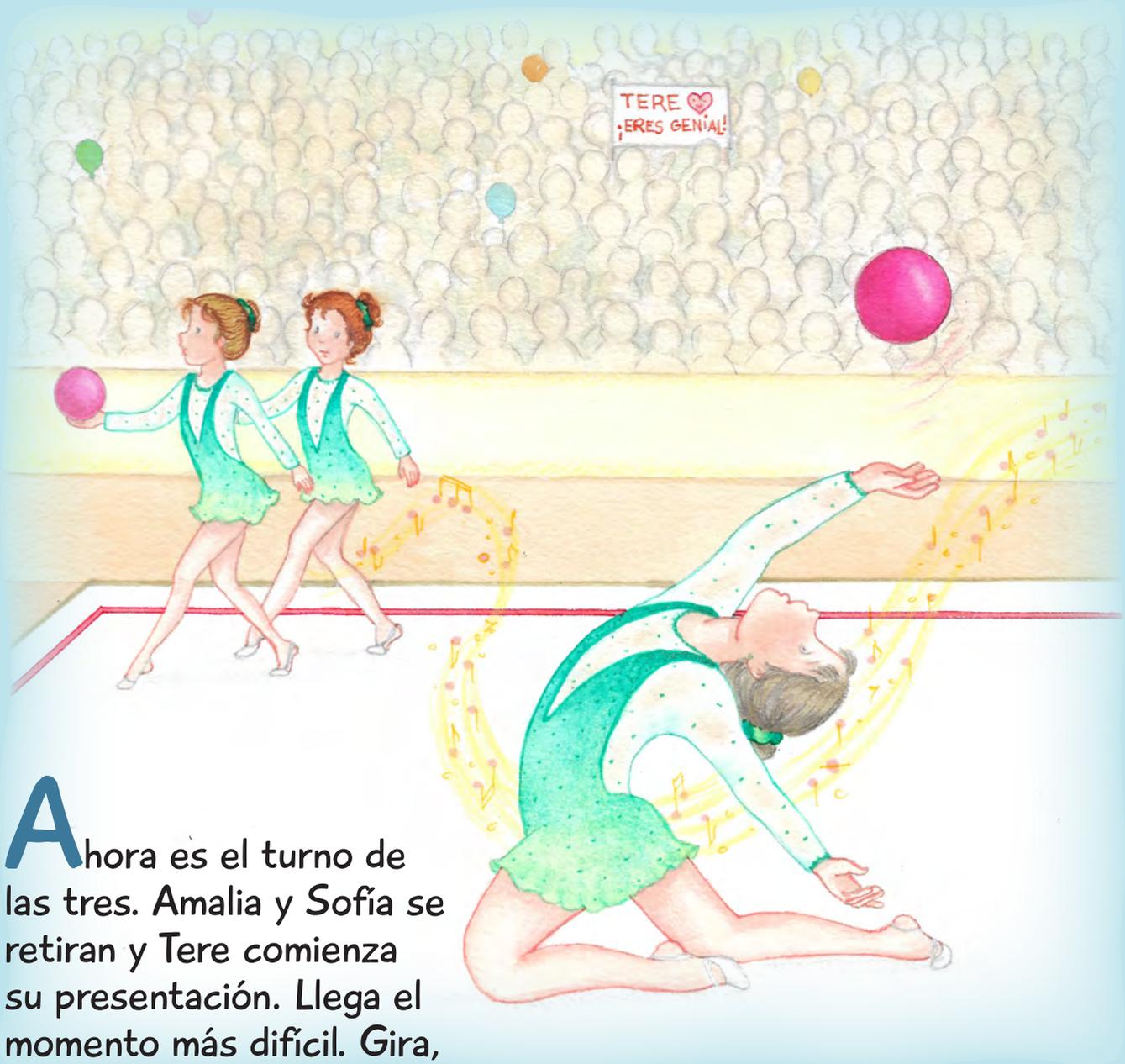


Antes de competir, Amalia se hace una glicemia y por precaución se come una barrita de cereal.



iY llegó el momento! Los jueces dan la bienvenida, y comienzan a presentarse las participantes de distintos colegios.

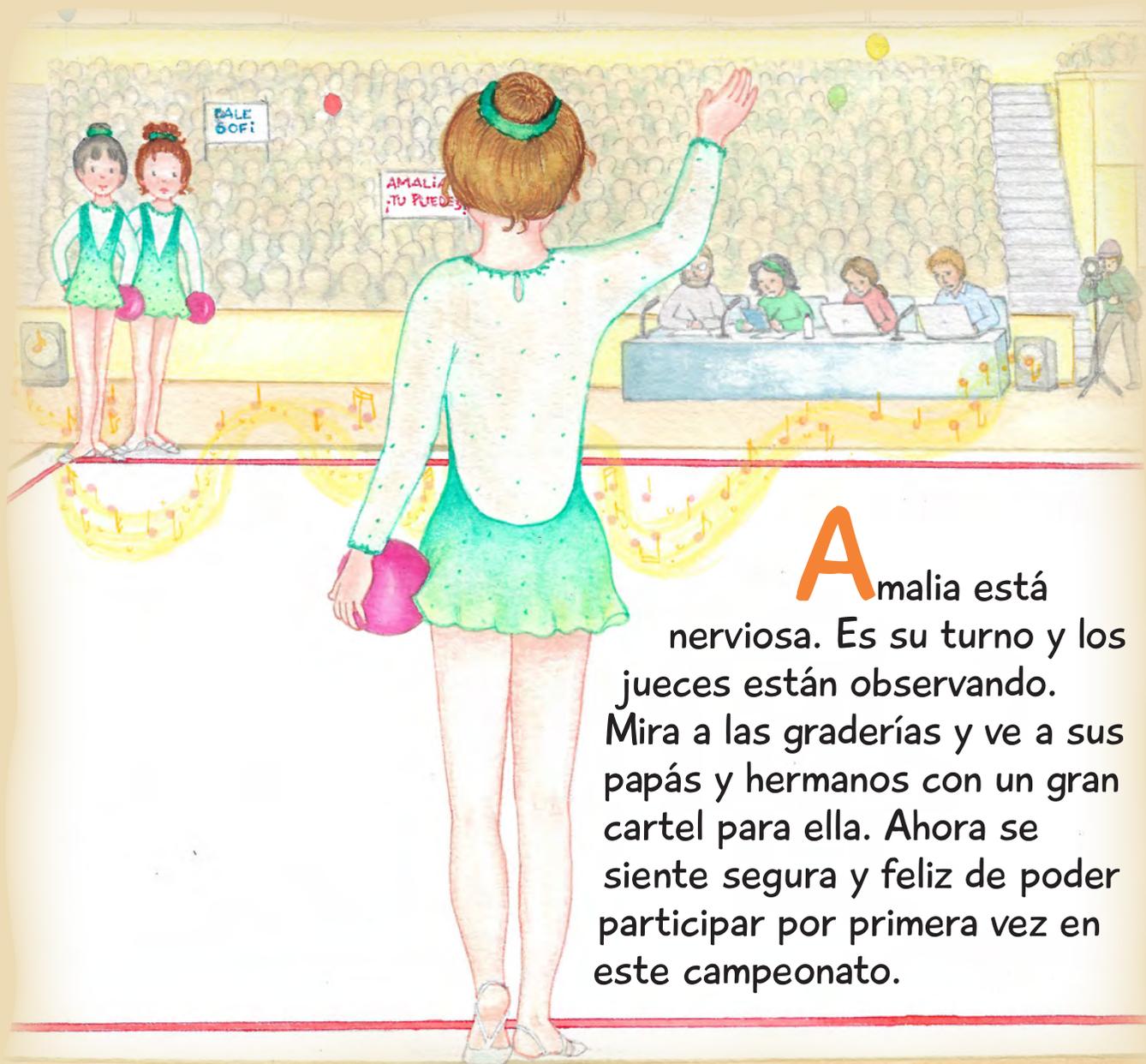




Ahora es el turno de las tres. Amalia y Sofía se retiran y Tere comienza su presentación. Llega el momento más difícil. Gira, lanza el balón y... ¡lo logra! -¡Eres genial Tere!- la alientan sus amigas desde las graderías.

Es el turno de Sofi, que lo hace excelente. En algún minuto se sale de los límites, pero vuelve a incorporarse rápidamente. Con una gran sonrisa se mueve por todo el tapete.





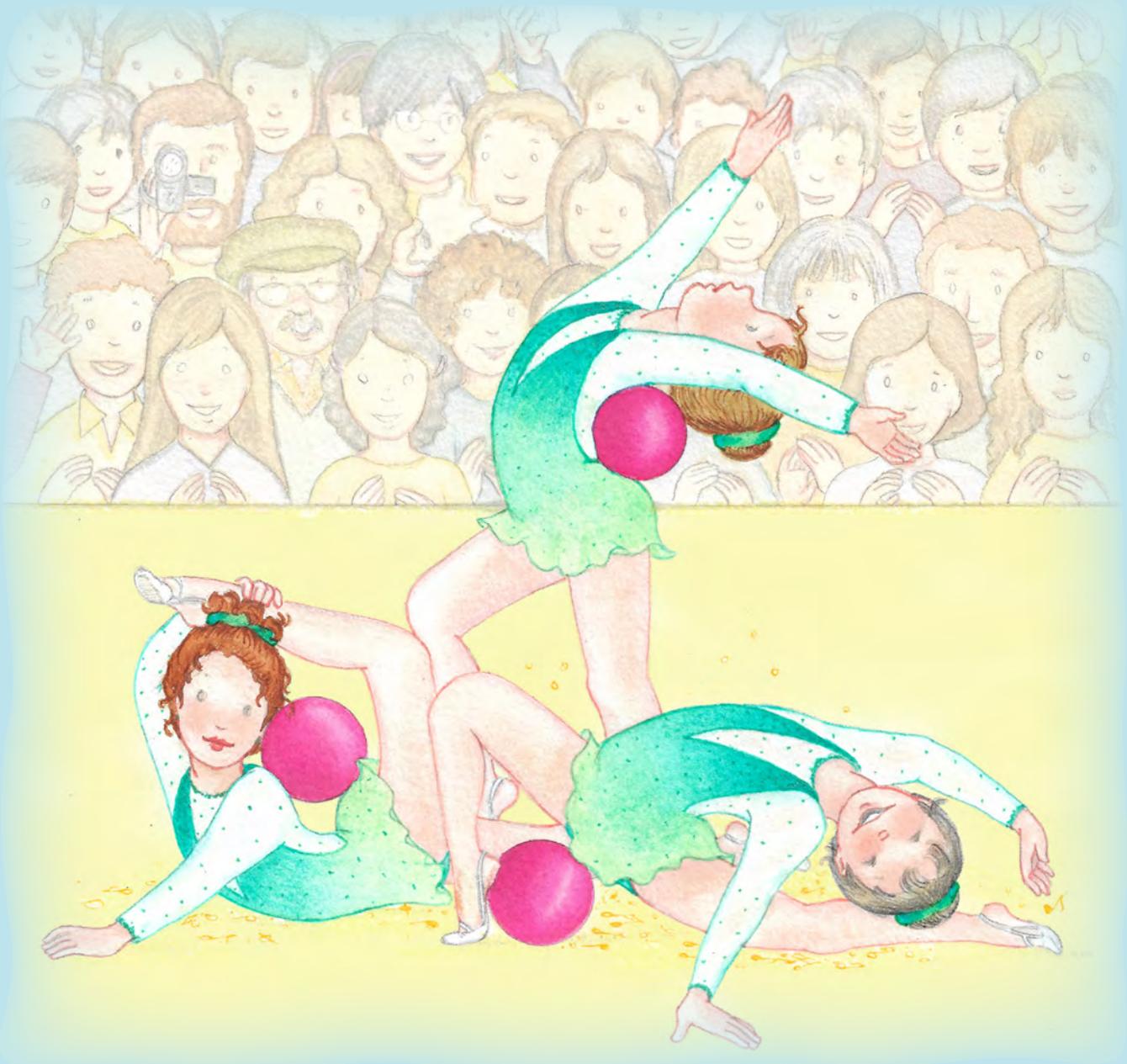
Amalia está nerviosa. Es su turno y los jueces están observando. Mira a las graderías y ve a sus papás y hermanos con un gran cartel para ella. Ahora se siente segura y feliz de poder participar por primera vez en este campeonato.

Comienza la música y Amalia brilla en el tapete. Lanza el balón y da giros y saltos por todos lados.





"A hora las tres en equipo".



Y ... ¡la gran final!

Terminan todas las presentaciones con fuertes aplausos. Tere, Sofi y Amalia esperan con ansias los resultados.



¡Sacan tercer lugar como colegio! –¡Qué gran logro para las tres amigas que por primera vez participan en un campeonato!



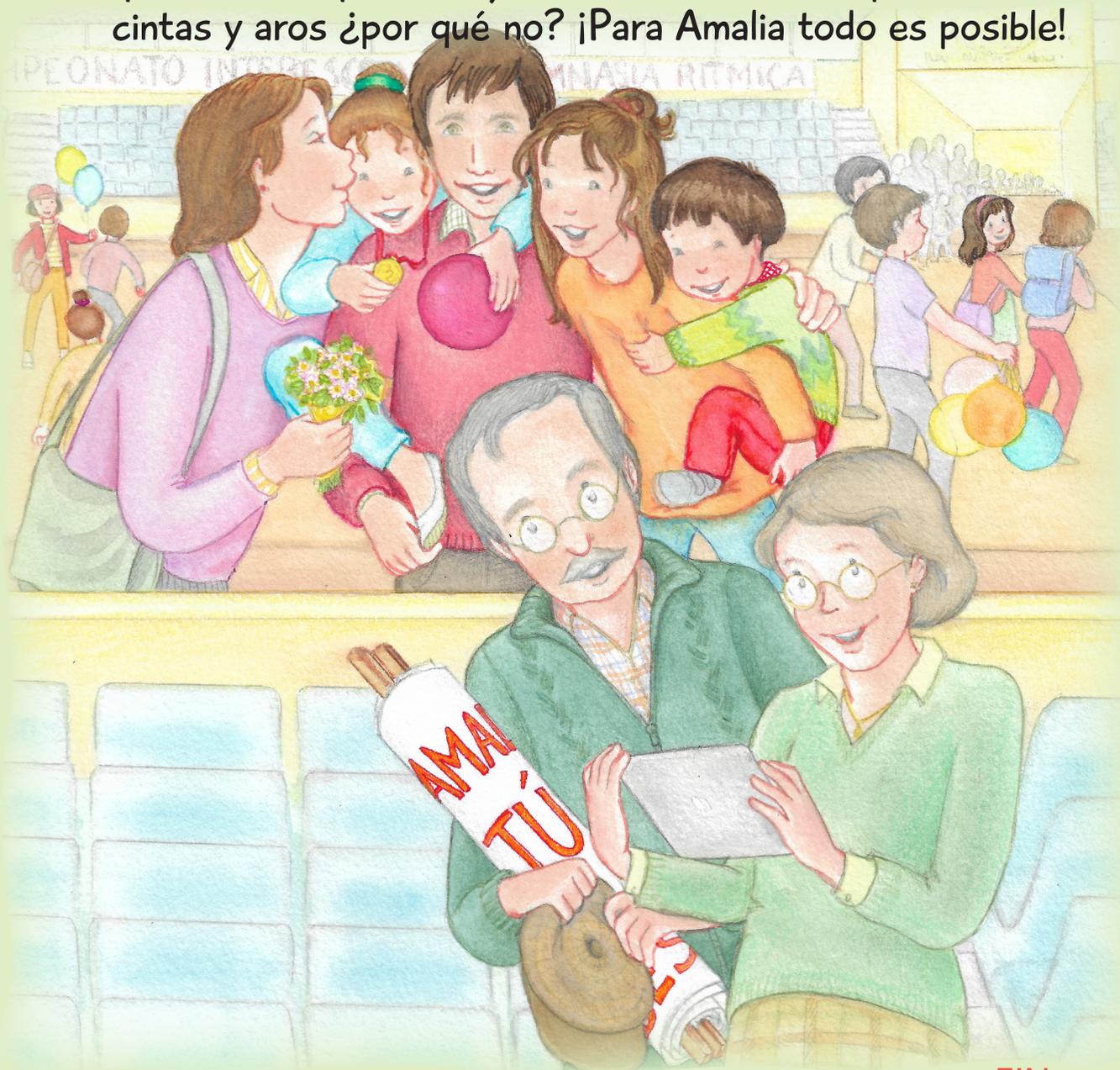


Se sacan montones de fotografías para recordar este gran momento.



¡Y una foto con los del
curso para ponerla en la
revista del colegio!

¡Ahora a celebrar con las familias! Y pensar en su próximo campeonato y desafío de nuevos implementos: cintas y aros ¿por qué no? ¡Para Amalia todo es posible!



FIN

¡Conversemos un Rato!

A continuación, presentamos algunas preguntas para conversar con los niños, luego de leer el cuento de Amalia. Son una propuesta para conocer cuáles han sido sus vivencias teniendo diabetes y haciendo ejercicio, compartir sus preocupaciones, identificar a las personas que los han ayudado, etc. ¡Los invitamos a seguir compartiendo y aprendiendo!



- Amalia disfruta mucho practicando gimnasia con sus amigas. Y sus papás están orgullosos, porque ven que eso le hace muy bien. ¿Tienes tú también un deporte favorito? ¿Qué es lo que más te gusta de ese deporte?
- Cuando Sofi y Tere supieron que Amalia tiene diabetes, siguieron siendo igual

de amigas que siempre, la diabetes no cambió el cariño ni lo que pensaban de ella. Desde entonces, han ido aprendiendo sobre su tratamiento para entender mejor de qué se trata. ¿Les has hablado a tus amigos de tu condición? ¿Cómo te hizo sentir contarles? Y si no les has hablado todavía sobre la diabetes, ¿qué piensas que puede pasar si les cuentas?

- Amalia siempre va muy preparada a sus entrenamientos, lleva su glucómetro, el lancetero y además un jugo con azúcar y una manzana o barra de cereal por si acaso.

¿Qué haces tú antes del ejercicio?

¿Sabes en qué momento es bueno hacerte una glicemia o cuándo es necesario que comas algo? ¿Quién te ayuda en los entrenamientos a cuidar tu diabetes?

- Desde el diagnóstico, Amalia se preocupa algunas veces por ciertas cosas, como que no se le olviden sus insulinas o su máquina para las glicemias. A ti, ¿te preocupa algo desde que te diagnosticaron? ¿Qué cosas? ¿A quiénes le cuentas lo que te preocupa?





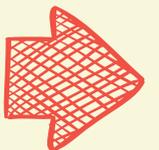
- ¿Qué hace Amalia cuando ve que tiene una hiperglicemia la mañana del campeonato? ¿Recuerdas la primera vez que tuviste una hiperglicemia? ¿Qué haces tú frente a esta situación? ¿Qué síntomas tienes cuando esto ocurre?

• Antes de empezar su rutina en el campeonato, Amalia se sintió nerviosa, pero miró a las graderías y vio a su familia apoyándola como siempre con un gran cartel. Viviendo con diabetes, su familia ha sido fundamental. ¿Quiénes te han apoyado a ti? ¿Cómo te han ayudado con la diabetes?





Algunos consejos para los padres



Algunas recomendaciones para la actividad física



¿Cuándo medir la glicemia?

- Antes de comenzar la actividad.
- Si se extiende por más de 30 minutos, controlar durante el ejercicio.
- Al finalizar la actividad.
- Ante la presencia de cualquier síntoma.

¿Cuál es el rango recomendado para realizar actividad física?

- Entre 100 y 250 mg/dL

¿Qué hacer según el rango de glicemia?

- Si tu glicemia es menor a 100 mg/dL, consumir una colación de entre 10 y 15 HdC, dependiendo de la intensidad del ejercicio físico.
- Si tu glicemia es mayor a 250 mg/dl y las cetonas son positivas, debes abstenerte de hacer ejercicio, administrar una dosis adicional de insulina rápida, tomar mucha agua y hacer glicemias cada una o dos horas, hasta que la glicemia se haya normalizado". *

¿Qué llevar siempre al momento de hacer actividad física?

- Glucómetro y cintas reactivas suficientes.
- Lancetero y lancetas.
- Colación con hidratos de carbono (10 a 15 HdC).
- Pastillas de glucosa, azúcar o jugo azucarado.
- Agua.
- Insulina de acción rápida.



Es recomendable llevar un kit de glucagón, en caso de realizar ejercicios programados y de alta intensidad y que una tercera persona sepa como usarlo. Ej.: trekking, natación, running, ciclismo entre otros.*

¿Si tu ejercicio es programado?

Por ejemplo, una competencia, entrenamiento de algún deporte o disciplina deportiva, se recomienda conocer la intensidad y duración de las actividades, ya que puede ser necesario un refuerzo extra de carbohidratos y ajuste en la dosis de insulinas, para así llegar mejor preparado y tener un mejor control glicémico.

*consultar a su equipo de salud tratante

