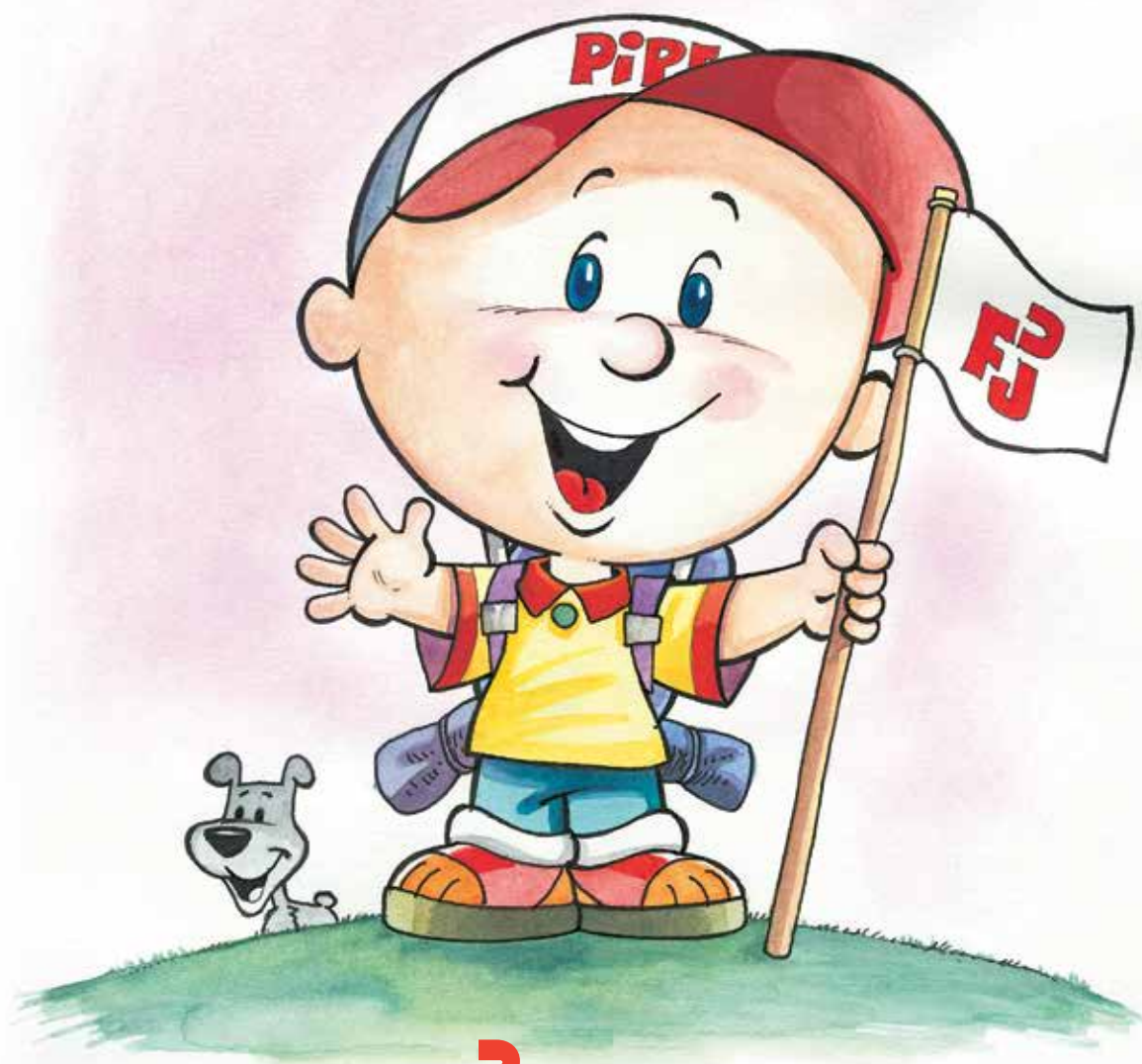


Pipe

Te enseña a vivir con diabetes



FUNDACIÓN DIABETES
JUVENIL DE CHILE

Miembro de la Federación Internacional de Diabetes

Pipe

Te enseña a vivir con diabetes



Textos: Claudia Arregui - Marcela Borcoski -

Claudia Ibarra - Claudia Retamal

Actualizaciones: Departamento de Educación FDJ

Editor: César Velasco D.

Diseño: Bernardita Valdivieso S.

Ilustraciones: Ricardo Alvarez R.

Una producción de:



Miembro de la Federación Internacional de Diabetes

2017 - Quinta Edición Actualizada
Impresión - A Impresores S.A.
Derechos Reservados
Fundación Diabetes Juvenil de Chile
www.diabeteschile.cl
N 88.827

Pipe

Pipe es un niño alegre, deportista, lleno de vida y tiene diabetes como tu. Pero él lo ha tomado con ese mismo espíritu optimista. Sabe que debe cuidarse y seguir ciertas instrucciones, pero no le importa porque tiene toda una vida por delante y no piensa echarla a perder por ningún motivo. Y eso lo quiere compartir contigo, enseñándote lo que debes hacer para controlar bien tu diabetes.

En esta quinta edición de Pipe hemos incorporado el conteo de carbohidratos y etiquetado de los alimentos, eliminando las insulinas NPH y cristalina por haber insulinas de última generación.

Recuerda que este libro no podrá aclarar todas tus dudas, por eso es bueno que siempre estés aprendiendo un poco más sobre diabetes. Acércate a tu Asociación local y participa de sus actividades; allí harás nuevos amigos con quienes compartir tus experiencias.

César Velasco D.
Editor

Indice

1

Diabetes e Insulina 6

2

Autocontrol 16

3

Hipoglicemia e Hiperglicemia 22

4

Alimentación 30

5

Ejercicio 42

6

Consejos de Pipe 46

1

Diabetes e Insulina

Por qué tengo diabetes?

Para qué me sirve la insulina?

Cómo me inyecto insulina?



¡Hola...! yo soy Pipe, te quiero contar que...

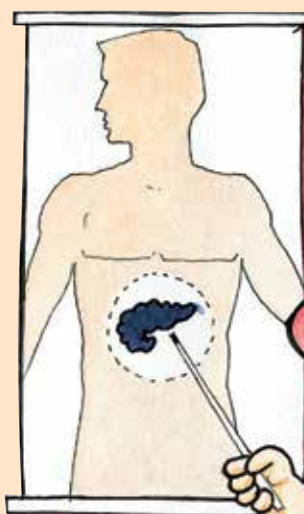


Tengo diabetes igual que tú y quiero enseñarte muchas cosas y recordarte otras que ya has aprendido.

Llévame siempre contigo y si tienes alguna duda trataré de ayudarte a solucionarla.

Primero quiero que recordemos que la diabetes es causada por una alteración del **PANCREAS**

EL Páncreas es una glándula ubicada detrás del Estómago y una de sus funciones es producir **INSULINA**.



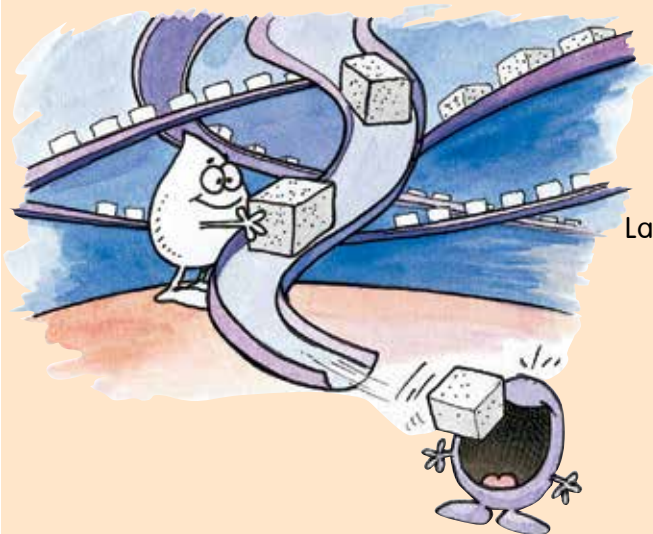
¿Qué es la insulina?

La insulina es una **hormona** que le ayuda a la glucosa (azúcar) a entrar en las células.

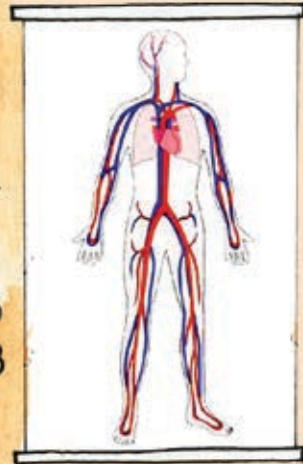
Las células transforman la glucosa en energía.

Si no hay insulina, la glucosa se acumula en la sangre y las células no pueden obtener combustible para funcionar.

Esto es lo que se llama diabetes tipo 1 o insulino-dependiente.



En la diabetes tipo 1 el páncreas no produce insulina, por eso hay demasiada glucosa circulando en la sangre.

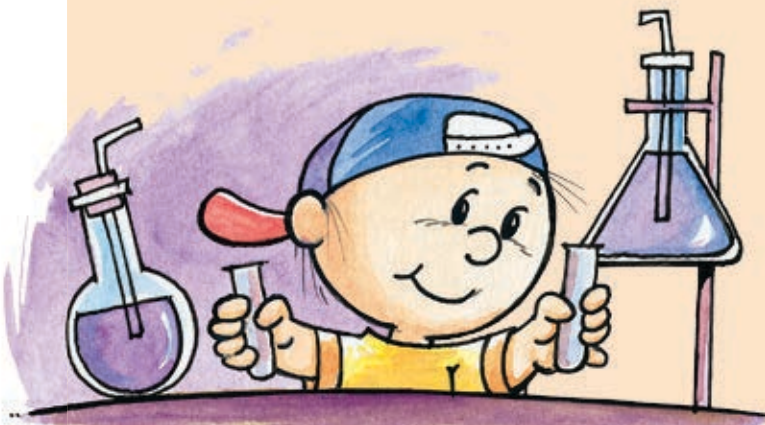


Como no tenemos insulina, necesitamos una o más inyecciones diarias de esta hormona.

Esto se llama INSULINOTERAPIA.

¿De dónde se obtiene la insulina?

Hoy día usamos una insulina que es igual que la humana y que se fabrica en los laboratorios, por ingeniería genética.



Antiguamente las insulinas se fabricaban usando páncreas de cerdos y vacunos..

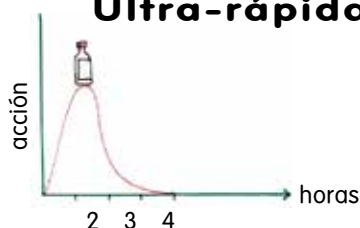
¿Cuántos tipos de insulina hay?

Existen varios tipos de insulina, pero, en niños, las más conocidas son tres.



Una es llamada **ultra-rápida** y las otras dos de **acción prolongada**

Ultra-rápida



- Actúa a los 15 minutos.
- Máxima acción 1 hora después.
- Acción total de 3 a 4 horas.

Marcas: Humalog - Novorapid - Apidra

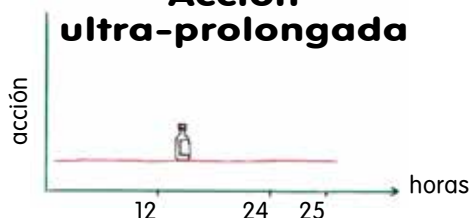
Acción prolongada



- Color cristalino.
- Actúa a las 2 horas.
- No tiene picks de acción.
- Duración total de 18 a 24 horas.

Marcas: Lantus - Levemir

Acción ultra-prolongada



- Tiempo promedio de acción: 25 horas.
- No tiene picks de acción.
- Flexibilidad de horario de inyección.
- Uso a partir de un año de edad.

Marcas: Tresiba

Cómo viene la insulina?

La insulina viene en frasco, en cartridge (se dice «cartrich») de lápiz recargable o en lápiz desechable.



Frasco
= 1.000 unidades



Cartridge de lápiz recargable
= 300 unidades



Lápiz desechable
= 300 unidades



Un cartridge trae **3 cc**,
por lo tanto contiene
300 unidades.

¿Qué cuidados debo tener con mi insulina?

Tu frasco de insulina
requiere algunos cuidados
para conservarlo
en buen estado:



Guarda el frasco
de insulina que no estás
usando en el refrigerador
(**NO en el congelador**)

La insulina que estás usando guárdala
en un bolso pequeño junto con los otros elementos
de tu autocontrol (lancetero, lancetas, tiras reactivas, jeringas, etc.). Guarda este bolsito en un lugar fresco y seguro
lejos del alcance de niños pequeños, por ejemplo: el closet.



Es importante verificar la fecha de vencimiento.

¿Dónde se inyecta la insulina?

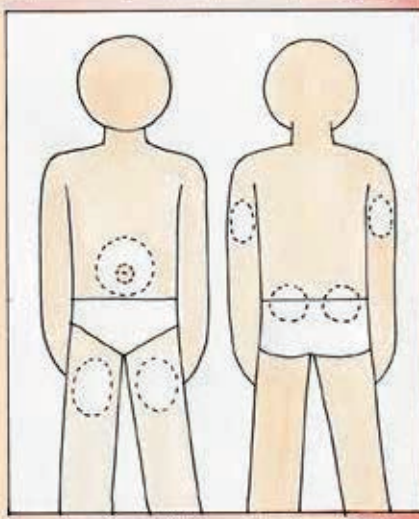


La insulina se inyecta en el tejido subcutáneo, que es la capa de grasa que está bajo la piel. Este tejido existe en todo tu cuerpo, pero en algunos lugares la insulina se absorbe mejor.

Es muy importante rotar el sitio de la inyección, para prevenir que tu piel tenga algún problema en esa zona.

¿Cómo puedo rotar los sitios de la inyección?

Existen 2 posibilidades:
La primera es usar por una semana **la misma zona**, inyectando la insulina en lugares separados dentro de ella.
La segunda es que cada día te inyectes en **un lugar diferente** de tu cuerpo.
No importa cual elijas, **lo importante es que rotes los sitios.**



Colocación de la insulina

Hay 3 maneras de ponerme la insulina



Con una jeringa



Con un lápiz de insulina



Con una bomba

¿Puedo ponerme yo mismo la insulina?

Tendrás que ser muy responsable y ponerte la insulina **todos los días** en las dosis que indique tu médico y según tu autocontrol.

Con una jeringa
o un pen es super fácil,
y si no lo sabes puedes
aprenderlo, yo te enseñaré.

Si ya lo sabes
aprovecha
para repasar.



Lo primero que hay que hacer
es juntar el material
que usarás y luego lavarte
muy bien las manos.

¿Cómo preparo la jeringa?

1



Limpia el tapón del frasco con un algodón humedecido con alcohol y espera que se seque.

2



Pincha el tapón del frasco e inyéctale la misma cantidad de aire que la insulina que usarás; esto facilita la salida del líquido.

3



Invierte el frasco y aspira con la jeringa la cantidad de insulina que necesitas.

¿Cómo coloco el cartridge en el lápiz de insulina?

Si tu lápiz es recargable debes colocarle previamente un cartridge.



Inserta el cartridge.



Enrosca el lápiz para asegurar el cartridge.

Ya sea el lápiz recargable o desechable, debes colocarle una aguja.



Coloca la aguja en el lápiz.



Saca las protecciones de la aguja.



Gira el dial con el número de unidades.

¿Cómo me inyecto?



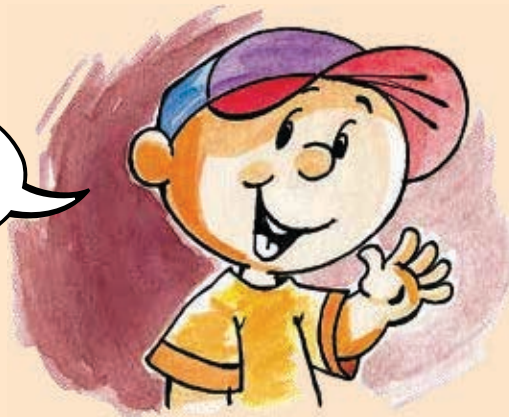
Sólo si está sucio el sitio de la inyección límpialo con algodón con alcohol.



Toma la jeringa o el lápiz y realiza un pliegue en tu piel, luego pínchate en forma vertical o un poco ladeada y presiona el émbolo para inyectar toda la insulina.



Cuenta hasta 10 y luego retira la aguja, limpiando suavemente con un algodón seco si es necesario.



No te frotes ni te rasques posteriormente la zona de inyección.

¿Qué es la Bomba de Insulina?



La bomba de infusión continua de insulina, tiene el tamaño de una pequeña calculadora y se lleva a la altura de tu cintura.



La bomba tiene en su interior un reservorio que contiene insulina ultra-rápida.

Se programa para que durante las 24 horas te entregue insulina ultrarápida a través de una manguerita (catéter) que termina en una agujita plástica (cánula) inserta bajo tu piel.

Cuando vas a comer, dependiendo de tu glicemia, te pones un poco mas de insulina (bolo) apretando un botoncito de la bomba.

La bomba debe ser programada con tu médico. Con el tiempo aprenderán tu y tus papás a hacerlo, siempre con el consejo de tu doctor.



Deberás seguir controlando tus glicemias igual que siempre.

2

Autocontrol

Qué es la glicemia?

Cómo me hago el autocontrol?



¿Qué es la glicemia?



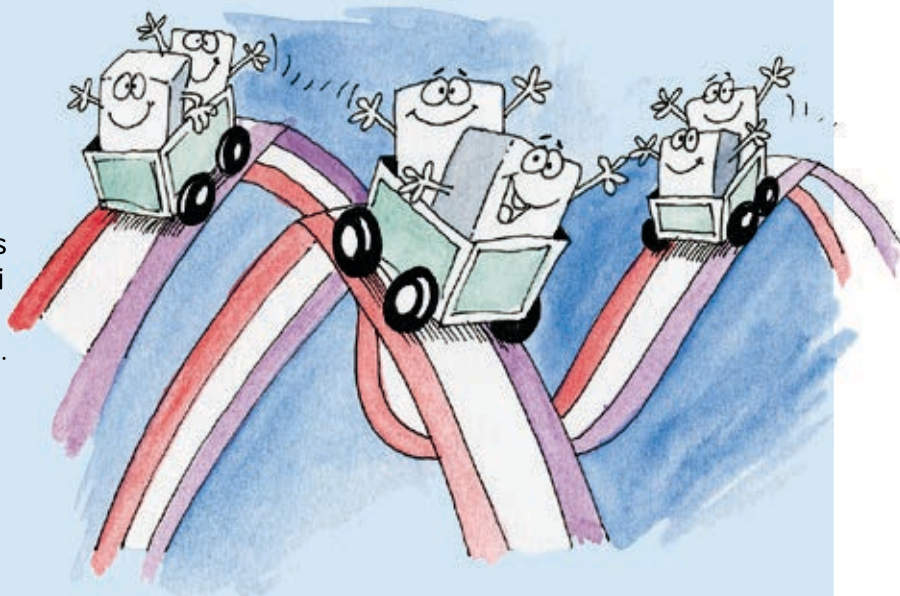
Es la cantidad
de azúcar que tengo
en la sangre.

¿Cuál es el nivel normal de glicemia?

El nivel normal es de 70 a 110 mg/dl.

¿Qué puedo hacer para conocer mi glicemia?

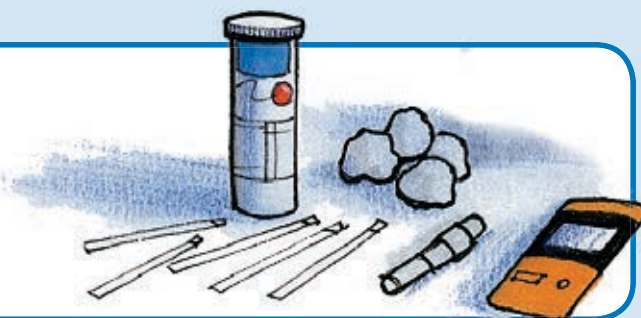
Como nuestra glicemia
cambia durante el día,
debemos realizar pruebas
diarias para determinar si
los niveles de glicemia
están dentro de lo normal.



**Esto es lo que llamamos
AUTOCONTROL de la diabetes.**

¿Cómo se hace la GLICEMIA?

Lo primero que debes hacer es reunir el material necesario: una tira reactiva, un lancetero, algodón y tu glucómetro.



Ahora que has reunido el material, **lava tus manos con agua y jabón** y sécalas bien.



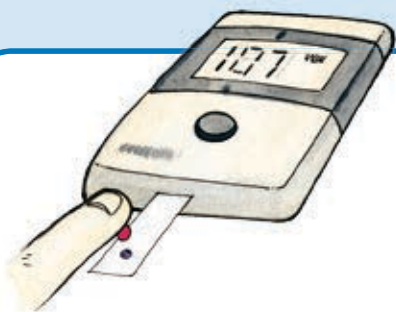
La lanceta puede ser utilizada nuevamente.
No la toques ni desinfectes.
Si compartes tu lancetero debes obligadamente cambiar la lanceta.

Pinchate un dedo con el lancetero. Preocúpate de hacerlo por un costado de la yema y no en el centro.



Rota los sitios de punción entre estos 3 dedos de ambas manos.





Pon una gota de sangre en una tira reactiva y sigue cuidadosamente las instrucciones del fabricante.



Existen distintos glucómetros para la glicemia, por lo que debes aprender las instrucciones del **tuyo**.



Es muy importante que tengas un cuaderno para anotar el resultado de todas tus mediciones y se lo lleves a tu médico en cada control. El te enseñará como usarlo.

año											
del	al	antes del desayuno	2h después desayuno	antes del almuerzo	2h después almuerzo	antes de la once*	2h después de la once	antes de la cena	2h después de la cena	otros horarios	OBSERVACIONES
LUNES	Glicemia										
	HdC										
	Dosis de insulina										

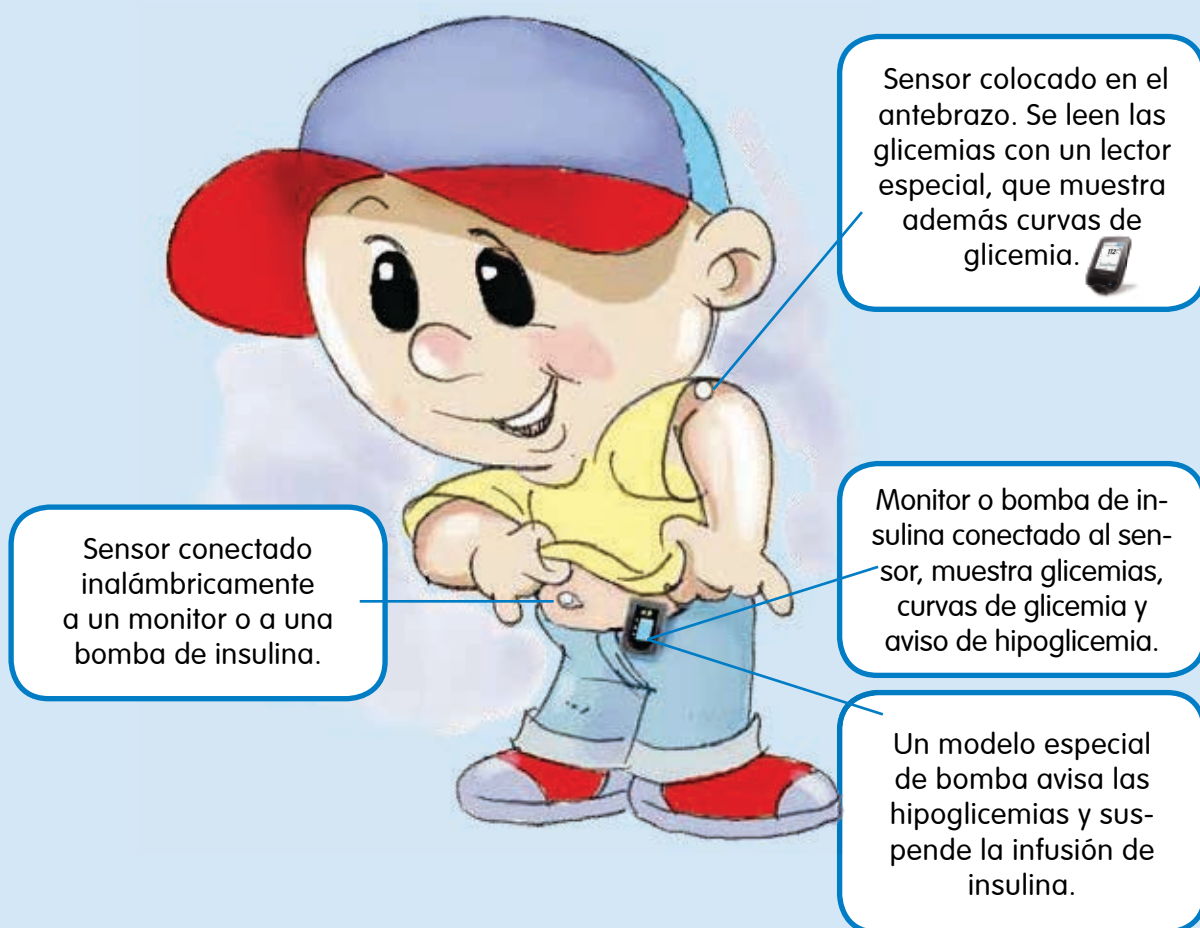
Este es sólo un ejemplo. Hay muchas maneras de hacerlo.

*once = hora del té

Medición continua de glicemias

Mediante la colocación de un sensor inserto en la piel*, se puede verificar continuamente los niveles de azúcar en la sangre y obtener curvas de glicemias las 24 horas del día.

Hay distintos modelos y sus sensores duran entre 6 y 14 días.



Este monitor no sustituye tus glicemias de siempre, sino que las disminuye. Junto con las curvas de glicemia serán una buena ayuda para tu doctor

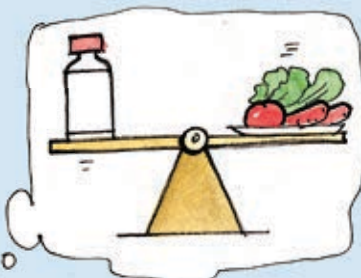
*El sensor mide la glicemia en el líquido intersticial (entre las células) y no directamente en la sangre.

La glicemia ideal de una persona es de 70 - 110 mg/dl. Mientras más te acerques a estos valores, mejor controlado estarás.

Las enfermedades, resfríos, alteran tus glicemias. Por eso no te desanimes si a veces estás lejos de estas cifras: lo importante es que te vayas acercando.



Es importante que controles varias veces al día tu glicemia para saber si la cantidad de insulina, tu alimentación y el ejercicio son los más adecuados. Tu médico te indicará las mejores horas para hacerlo.



Es indispensable que, al comienzo, te controles antes de cada dosis de insulina y antes de dormir.



3

Hipoglicemia e Hiperglicemia

Qué es «tener una baja»?

Qué son las cetonas?

Es malo «estar alto»?

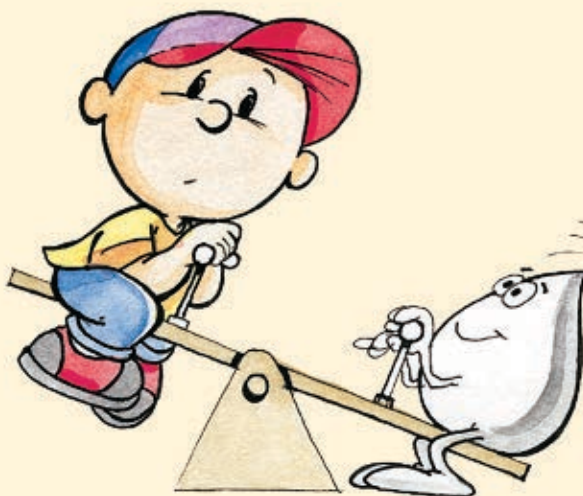
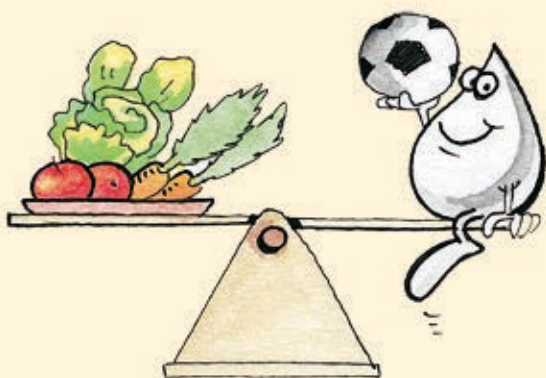


¿De qué depende mi glicemia?



Debes saber que tu glicemia depende de lo que **comes**, del **ejercicio** que haces y de la cantidad de **insulina** que te pones.

Para que tu glicemia esté bien, estos tres aspectos deben estar en equilibrio.

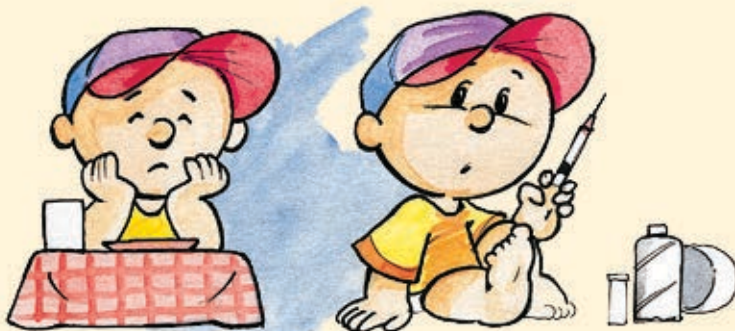


Sin embargo, algunas veces este equilibrio se puede romper, y puedes tener una «**baja**» o estar «**alto**».



¿Qué es tener una **baja**?

Le llamamos «**baja**» a la hipoglicemia, y ocurre cuando **tu glicemia** está bajo 70 mg/dl., lo que sucede con cierta frecuencia.



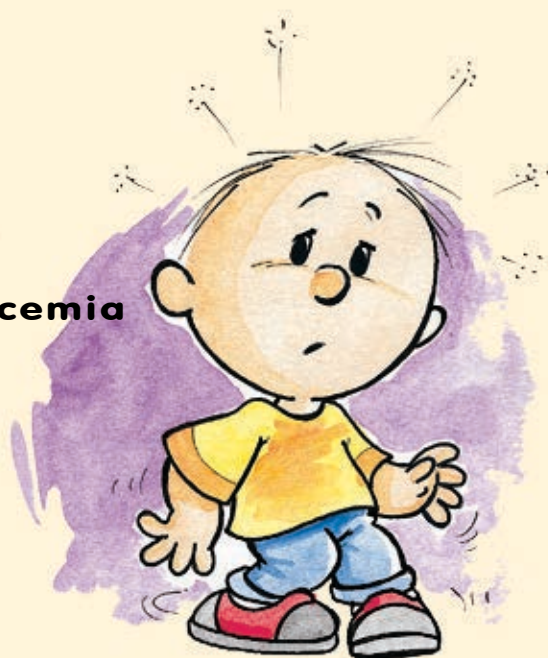
Te puede dar una hipoglicemia porque:

- a) Te atrasas en tus comidas o no comes lo suficiente.
- b) Te pones mucha insulina.
- c) Haces mucho ejercicio sin comer antes.



Cuando tengas una hipoglicemia puedes sentirte:

- mareado
- sudoroso
- confundido
- con hambre
- enojado
- tembloroso o pálido.



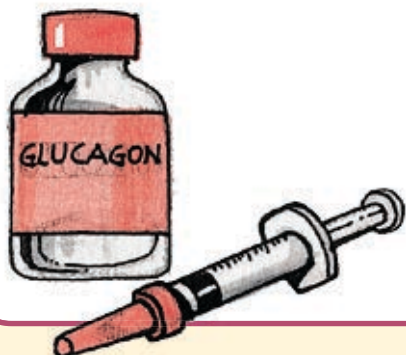
Si esto te ocurre tienes que comer algo de azúcar, por ejemplo: pastillas de glucosa, un vaso de bebida no dietética, un vaso de agua con varias cucharaditas de azúcar o un vaso de jugo de frutas.

Cuando tengas una baja debes actuar de inmediato.

Si aún
te sigues sintiendo bajo,
repite la dosis de azúcar y avisa
a tus padres o a una persona adulta
para que te ayude.



Recuerda que después debes volver a controlar tu glicemia



Si no eres capaz de tragar,
tus padres o una persona adulta
pueden inyectarte **GLUCAGON**,
que es una hormona que actúa sobre el hígado
y aumenta rápidamente tu glicemia.
Dile a tus papás que siempre tengan un
GLUCAGON en la casa (refrigerador).
Es muy fácil de usar
y se inyecta igual que la insulina.

**Cuando te sientas bajo,
hazte un control para
estar seguro que se trata
de una hipoglicemia.**



Nunca olvides
avisarle a tus papás
que tuviste una hipoglicemia
y anotarlo en tu cuaderno
de control.

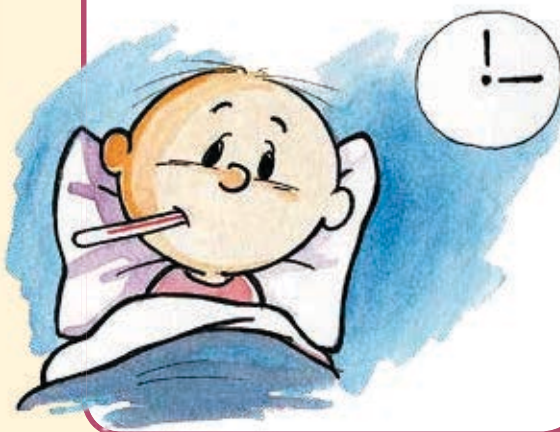


Ahora te voy a contar qué es estar «alto»



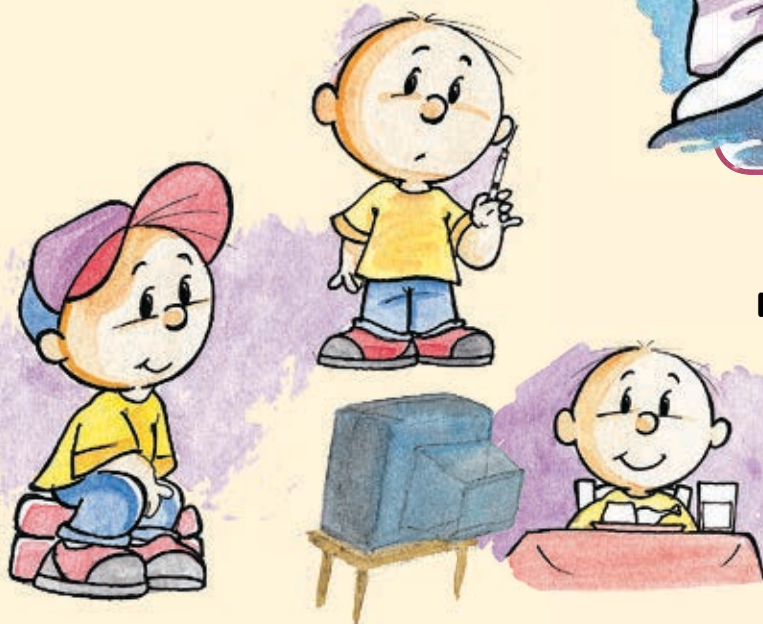
Se dice que estás «alto» cuando tienes una **hiperglicemia**, o sea, que tienes mucha azúcar en la sangre.

Es importante que sepas que los días que estés enfermo tu glicemia va a estar alta, por lo que probablemente deberás cambiar tu dosis de insulina



Puedes tener una hiperglicemia porque:

- a) Comiste más de lo que necesitabas.
- b) Te pusiste poca insulina.
- c) No hiciste ejercicio.

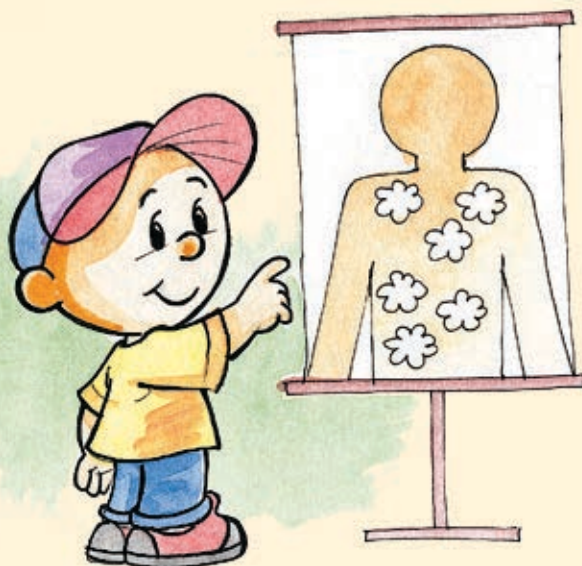




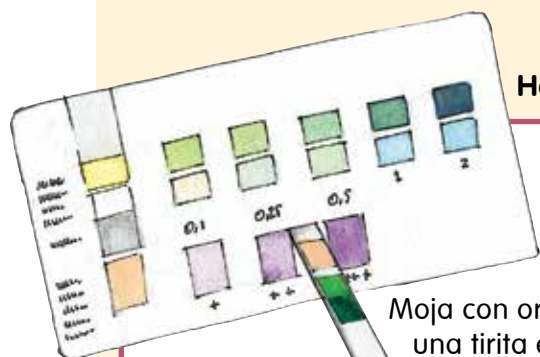
Puedes darte cuenta que tu glicemia está alta porque tienes algunos de estos síntomas:

- Mucha sed
- Orinas demasiado
- Estás cansado
- Te duele la «guatita»
- Tienes aliento con olor a manzana
- Sientes ganas de vomitar.

Cuando la glicemia se mantiene muy alta, (sobre 250) nuestro cuerpo no es capaz de utilizar la glucosa como energía y comienza a usar las grasas, produciendo unas sustancias peligrosas para el cuerpo, llamadas **CETONAS**.



Hay 2 maneras de ver si tienes CETONAS:



cetonas en orina (cetonuria)

Moja con orina una tirita especial. Si cambia de color es porque tienes cetonas.

cetonas en sangre (cetonemia)

Pon una gotita de sangre en un monitor especial, que te dirá si tienes cetonas.



¿Qué hago si tengo una hiperglicemia con cetonas?



Si tienes **hiperglicemia** y además **cetonas**,
toma mucha agua,
NO HAGAS EJERCICIO
y avisa a tus padres para que **llamen al médico**.
Repite el control cada dos horas para asegurarte
que vayan disminuyendo las cetonas.

En este caso es importante que
junto a tus papás y a tu médico,
conversen sobre tus dosis de insulina,
tu alimentación y el ejercicio.



Con el tiempo y con la
práctica tú podrás manejar
los 3 elementos
-alimentación, insulina y ejercicio-
que cambian tu glicemia.

DIABETES

Todo profesor y personal administrativo que tenga contacto con un niño diabético debe estar preparado para cuando necesite su ayuda.

La diabetes no es contagiosa. En la niñez, es una condición que eleva el nivel de azúcar en la sangre porque el páncreas no produce suficiente insulina. Por este motivo debe inyectarse diariamente insulina y seguir un régimen de alimentación controlado.

Sin embargo, los niños diabéticos pueden participar en todas las actividades y juegos que realizan los demás niños. Por ningún motivo deben ser tratados como alguien distinto o especial ni ocultarle a sus compañeros su diabetes.

Es importante saber que su nivel de azúcar puede bajar bruscamente (HIPOGLICEMIA) porque: a) Comió poco o se atrasó en comer. b) Hizo mucho ejercicio sin una colación extra. c) Exceso de insulina.

SINTOMAS DE HIPOGLICEMIA



PALIDEZ



CONFUSION



IRRITABILIDAD



HAMBRE

Otros síntomas: DESCOORDINACION, TEMBLORES, VISION BORROSA, TRANSPIRACION, INCONSCIENCIA (a veces)

TRATAMIENTO

DARLE AZUCAR DE INMEDIATO

Si no puede tragar o está inconsciente no le dé nada y llévelo inmediatamente al hospital.



**AZUCAR DILUIDA
EN 1/2 VASO DE AGUA**



**BEBIDA AZUCARADA
(NO DIET)**



JUGO DE FRUTAS

Espera de 5 a 10 minutos. Si no se recupera, repita la dosis. Si todavía no mejora, llévelo al hospital. Una vez recuperado debe comer algo más consistente: un sandwich por ejemplo; si falta poco, adelantarle la comida o colación.



FUNDACION DIABETES JUVENIL DE CHILE

www.diabeteschile.cl

4

Alimentación

Qué son los nutrientes y donde se encuentran
Cómo cuento los hidratos de carbono de los alimentos
Etiquetado nutricional



¿Por qué es importante nuestra alimentación?

La alimentación es parte importante de nuestro tratamiento, ayudándonos a mantener nuestras glicemias cerca de los valores ideales.



Para lograrlo, nuestra alimentación debe ser:

1

Balanceada

Esto significa que contenga todos los nutrientes.

2

Equilibrada

Es decir que exista relación entre lo que comes y la energía que gastas.

3

Variada

Que contenga alimentos de todos los grupos.



Todos los alimentos están formados por diferentes nutrientes, que son los que utiliza tu cuerpo para funcionar.

¿Sabes cómo trabajan y donde se encuentran estos nutrientes?

Los **hidratos de carbono** se transforman en glucosa dentro de tu cuerpo y te aportan la energía que necesitas.



Están en el pan, galletas, pastas, frutas.



Por ejemplo: mantequilla, paltas, mayonesa, aceite.



Los **lípidos** te darán la reserva de energía.



Las **proteínas** te ayudan a crecer.



Las encuentras en la leche, quesos, carnes, huevos.



Los Hidratos de Carbono



Como dijimos anteriormente los hidratos de carbono que comemos se transforman en azúcar y elevan nuestra glicemia.

Por esta razón, debemos saber cuantos carbohidratos podemos comer.



Esquema de Hidratos de Carbono

Según tus necesidades, tu médico y nutricionista harán un menú con la cantidad de carbohidratos que puedes comer al desayuno, almuerzo, hora del té, cena y en cada una de las colaciones.





¡Ya sé cuánto debo
comer en el día!



Pero ahora
¿cómo sé la cantidad de
carbohidratos que tienen
los alimentos?



Para solucionar este problema
existen herramientas que nos
ayudan en el conteo de los car-
bohidratos de los alimentos. Estas
son las tablas de intercambio y el
etiquetado nutricional.

Conteo de hidratos de carbono

Para saber los hidratos de carbono de los alimentos, existen las "tablas de intercambio" que divide a los alimentos en grupos, donde cada porción de alimento aporta la misma cantidad de carbohidratos.



Por ejemplo, una porción de pan tiene 30 HdC y eso equivale a 1/2 marraqueta, 1/2 hallulla o dos rebanadas de pan de molde.

30 HdC



Las porciones además nos permiten variar entre distintos alimentos y no consumir siempre lo mismo.



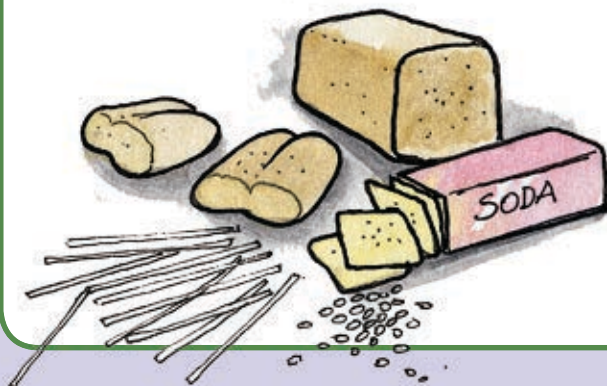
Cuando recién nos diagnostican, lo mejor para medir las porciones es pesar los alimentos o medir las cantidades en medidas caseras: TAZAS, CUCHARADITAS O CUCHARADAS.



¿Cómo puedo usar la tabla de intercambio?

Primero tienes que saber que en este sistema los alimentos se han dividido en siete grupos. Al final del manual encontrarás una lista de los alimentos de cada grupo.

Grupo I • Masas, Pan y Legumbres



- Pan blanco
- pan integral
- galletas de agua
- pan de miga o molde
- pastas
- lentejas
- porotos o frijoles

Grupo II • Frutas



- Manzana
- naranja
- uva
- plátano
- sandía
- melón

Grupo III • Verduras



- Acelga
- apio
- espárrago
- lechuga
- tomate
- zanahoria

Grupo IV • Lácteos

- Leche
- quesos
- yogurt natural
- yogurt diet



Grupo V • Carnes y huevo

- Pollo
- pavo
- vacuno
- pescado
- huevos



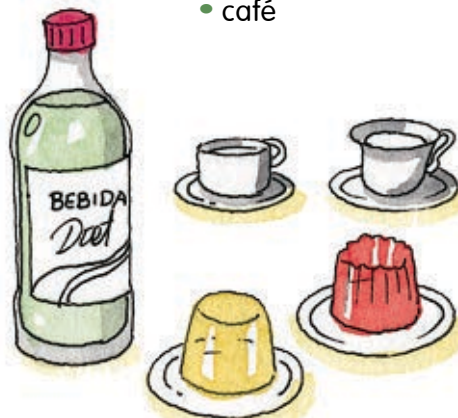
Grupo VI • Grasas

- Margarina
- mayonesa
- aceite
- palta o aguacate
- aceitunas

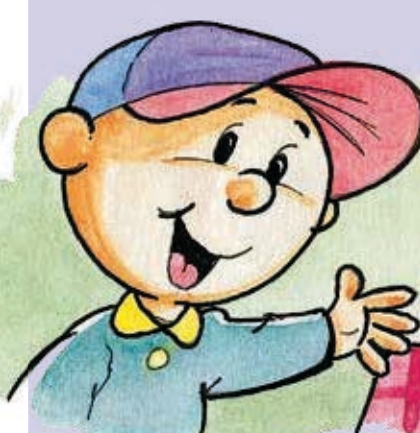


Grupo VII • Alimentos Libres

- Bebida diet
- gelatina sin azúcar
- té
- café



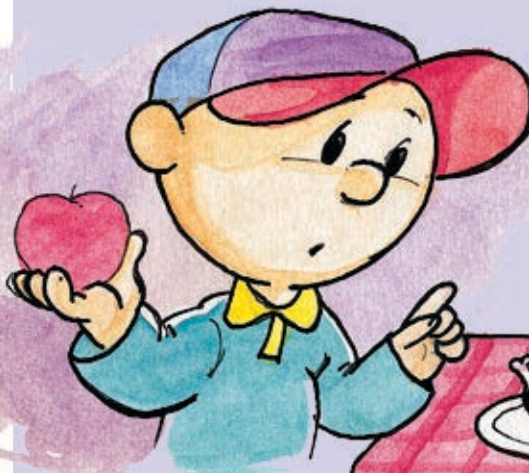
¿Cómo se cambian los alimentos?



Ahora, para que tu comida sea más variada, puedes cambiar los alimentos **dentro del mismo grupo.**



Por ejemplo, si no quieres comer una manzana la puedes cambiar por una porción de otra fruta, o cambiar leche por yogurt o arroz por tallarines



No es bueno realizar el intercambio entre alimentos de grupos diferentes, porque varía la cantidad de grasas y proteínas.

Al comienzo todo esto te parecerá un poco complicado,
pero con la ayuda del médico y la nutricionista,
podrás entenderlo mejor.



**Practícalo
en tus comidas
y colaciones
con tu mamá.**

Es muy importante
que en tus comidas siempre
incluyas alimentos con fibras,
como verduras y frutas,
legumbres y
alimentos integrales.

Estos hacen
que los hidratos de carbono
se absorban más lento
y que por lo tanto, tu glicemia
también suba lentamente.



Etiquetado Nutricional



Evita comer productos con mucha azúcar como: caramelos, bebidas, dulces, manjar. Pero no te preocupes, los puedes reemplazar por productos sin azúcar que hay en los negocios.

¿Cómo sé si un producto tiene azúcar?

Por eso es muy importante que leas el etiquetado nutricional de los alimentos.



¿Cómo leemos las etiquetas?

- Buscar el tamaño de la porción.
- Buscar en la columna "**porción**" el valor de los HdC disponibles.
- Mirar los ingredientes ya que éstos siempre están ordenados de mayor a menor cantidad y ver si tiene AZÚCAR o SACAROSA.

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción:	1 vaso	200 ml
Porciones por envase:	5	
	100ml	porción
Energía (Kcal)	36	72
Proteínas (g)	3.5	7.0
Grasa total (g)	0.1	0.2
Hde C disp (g)	5.2	10.4
Azúcares totales (g)	0.0	0.0
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
INGREDIENTES		
Leche fluida descremada, fructosa, inulina, polidextrosa, gelatina, sucralosa, colorantes naturales annato y cúrcuma.		

PORCIÓN EN MEDIDAS CASERAS

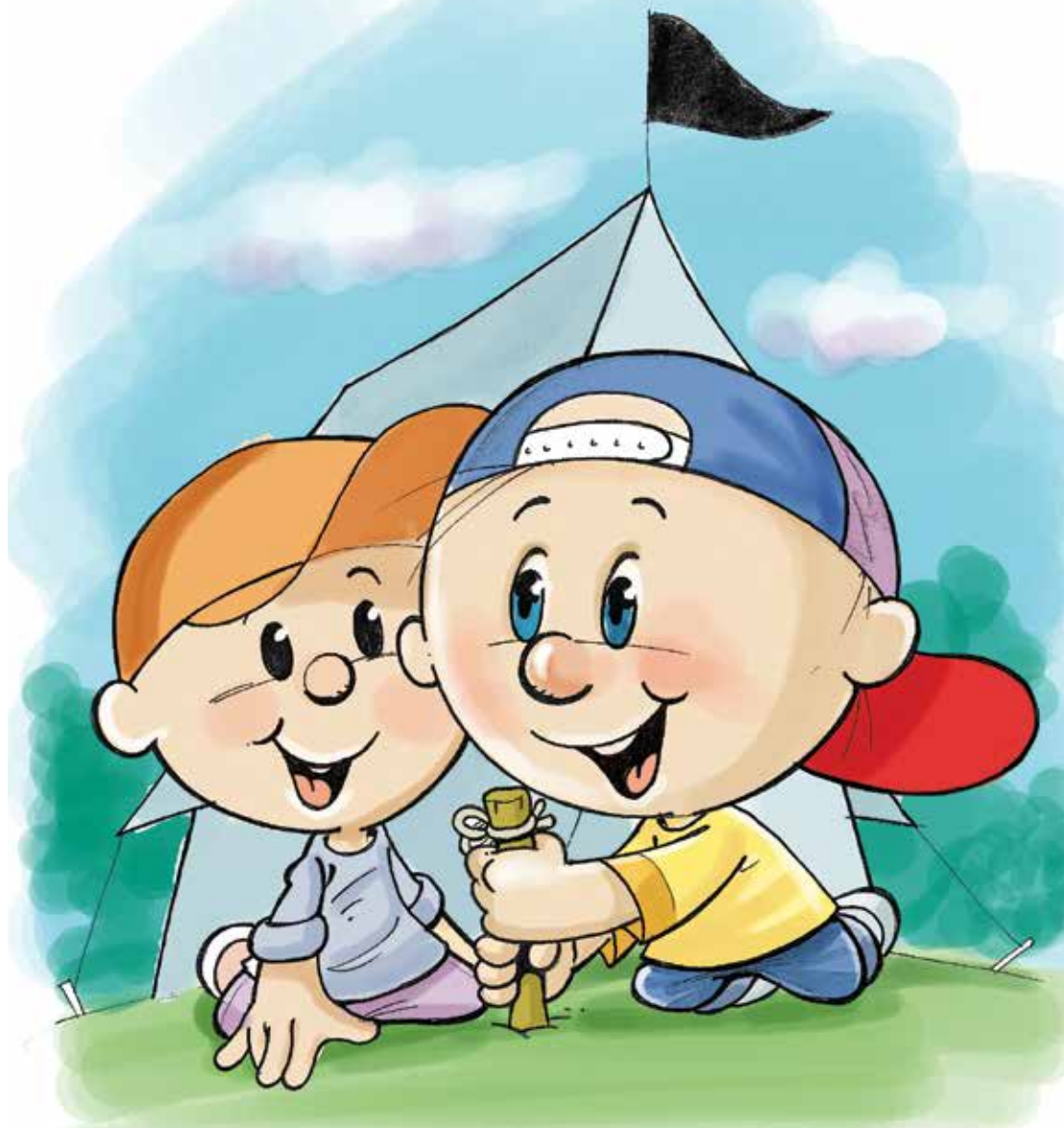
CANTIDAD DE NUTRIENTES POR 100 ml

NÚMERO DE PORCIONES POR ENVASE

CANTIDAD DE NUTRIENTES POR PORCIÓN

HdC CORRESPONDIENTE A 1 PORCIÓN

Participa
en los campamentos de tu asociación



aprenderás a controlar tu diabetes
y te llenarás de amigos.

5

Ejercicio

Es bueno hacer ejercicio?

Puedo jugar fútbol?

Hay que comer antes del ejercicio?



¿Puedo hacer ejercicio?



¡Claro que sí!
Hacer ejercicio te permite crecer sano, fortalecer tus músculos, pasarlo bien y además mejorar tu glicemia.

Pero recuerda que debes tomar algunas precauciones.

Siempre debes comer algún alimento rico en hidratos de carbono antes de hacer ejercicio, para que tus reservas de energía no disminuyan bruscamente.



Si haces ejercicio por mucho tiempo, como excursiones con largas caminatas, o alguna otra actividad que dure varias horas.



Lleva siempre contigo frutas, azúcar, o tabletas de glucosa para que puedas comértelas en el caso de tener una hipoglicemia.



No te inyectes
la insulina en los lugares
del cuerpo que vas
a utilizar al hacer ejercicio.

**Si vas a correr
o andar en bicicleta,
no la inyectes en las piernas,
hazlo en el abdomen
o en los brazos.
Así la insulina no hará efecto
tan rápidamente.**

**Avisa a tus profesores
que eres diabético
y explícales
las precauciones que
hemos aprendido
y la forma de tratar
las hipoglicemias.**



Recuerda
siempre estos consejos,
ellos son muy importantes
para mantener tu cuerpo sano.
Así podrás correr, saltar, hacer deportes
y jugar con tus amigos.

Comunícate con tus amigos de
la Fundación Diabetes Juvenil de Chile

www.diabeteschile.cl



y síguenos en facebook

6

Consejos de Pipe



La diabetes no es contagiosa.



Es bueno que le cuentes a tus amigos que tienes diabetes y como es tu tratamiento. Así ellos podrán ayudarte cuando lo necesites.



Tus profesores deben saber lo básico de tu diabetes y así ayudarte a superar alguna hipoglicemia y respetar tus horarios de comidas.





Para tus glicemias es mejor lavarte bien las manos que usar alcohol. Sólo si el sitio de la inyección está sucio, límpialo con alcohol.



Por si tienes una baja, al acostarte, deja algo dulce sobre tu velador: cajita de jugo, tabletas de glucosa u otro, y tu glucómetro.



Para un mejor control, debes llevar siempre al día tu cuaderno de glicemias e inyecciones.

Cuando viajes lleva una identificación (medalla o pulsera). No olvides tu glucómetro, cintas, lancetero y lancetas, glucagón, jeringas y **duplicadas** las insulinas.

Repártelos en distintos equipajes por si se pierde o deteriora alguno.



Si viajas en auto o bus, nunca dejes tu insulina en el vehículo cuando te bajes. Llévala contigo porque se puede calentar y echar a perder.

Si quieres alojar en casa de un amigo, ya debes saber hacerte las glicemias y ponerte las inyecciones. Que tus papás te hagan una lista corta con las glicemias y la cantidad de insulina que debes colocarte.

A los papás de tu amigo hacerle algunas recomendaciones sobre tus comidas y cómo reconocer una hipoglicemia y solucionarla. Además pedirles que vigilen que las inyecciones que te pongas estén conforme a la lista.



Para los cumpleaños mide tu glicemia antes y preocúpate de llevar una bebida diet.

Puedes comer de todo un poco evitando comer cosas con mucha azúcar (excepto la torta por supuesto*). Con tu mamá calcula los carbohidratos que vas a comer y que te ponga la insulina correspondiente y ¡a disfrutar!



¡Me encanta la piñata!
Cuando la rompan, junta todas las golosinas que puedas y después las cambias con tus amigos o las traes de regalo a tu casa.

Si tienes dudas sobre un plato o sandwich que te quieres comer, házte una glicemia y ponte la insulina según los carbohidratos que crees que tiene. Cómelo y después de 1 a 2 horas, repite la glicemia y podrás ajustar bien la insulina.

Así saldrás de dudas y podrás ajustar la insulina la próxima vez.



*Para cualquier niño, la torta es el símbolo de un cumpleaños. Comerla ocasionalmente, calculando sus carbohidratos no afectará mucho su glicemia, pero tendrá un gran beneficio en lo emocional.

Si amaneces enfermo
y no puedes comer,
deben llamar a tu médico
porque igual vas a
necesitar insulina
durante el día.



Si confundes las insulinas y
te pones mucha ultra-rápida,
mantén la calma y, después de comer,
te haces glicemias cada cierto rato,
usando azúcar si estás bajo.
Que le avisen a tu médico.

**Recuerda que a las 3 - 4 horas,
ya no quedará insulina ultra-rápida
en tu cuerpo.**

Si vomitas después de comer
y ya te pusiste la inyección,
debes chequear regularmente tu
glicemia, usando azúcar si estás bajo.
Si sigues mal llama a tu médico.

**Si más tarde te sientes mejor,
come algo liviano y, si no vomitas,
mide tu glicemia y ve
si necesitas insulina.**



Algunas horas después de una hipoglicemia tu glicemia subirá bastante. A eso lo llamamos "rebote" y ocurre porque tu hígado comenzó a liberar glucosa en tu sangre cuando estabas bajo.

Si quedas "muy alto", pónete sólo un poco de insulina, para evitar una nueva baja y la próxima vez evita "sobretratarla".



"La hemoglobina glicosilada es un examen muy sencillo, como una glicemia, que te da el promedio de tus glicemias de los últimos 3 meses".

Un buen resultado, en un niño, es de alrededor de 7, poco más o menos. No te desanimes si estás más alto y esfuerzate por alcanzarla.



A medida que creces vas, de a poco, haciendo tu mismo el autocontrol: primero las glicemias, después las inyecciones, anotación en el cuaderno, conteo de carbohidratos y dosis de insulina.

"Algún día, en tu adolescencia, cuando te sientas preparado, podrás controlar sólo tu diabetes. No te apures".

**Y ahora...
a poner en práctica
lo aprendido
y verás lo bien
que vas a estar.**

**¡Recuerda!
tienes que
seguir aprendiendo
sobre diabetes.**



Un abrazo, Pipe

Intercambio de Alimentos

¿Para qué sirve la lista de intercambio?

La lista de intercambio, te permite variar entre distintos alimentos que tengan la misma cantidad de hidratos de carbono (**carbohidratos**). No tienes que comer todos los días lo mismo. Puedes alternar entre alimentos de distintos grupos, siempre y cuando sepas la cantidad de carbohidratos que tengan.

Ejemplo:

- Voy a tomar un desayuno con **55 carbohidratos**.
- Elijo alimentos de mi gusto de los distintos grupos hasta completar 55 carbohidratos.
- Puedo hacer muchas combinaciones distintas. Por ejemplo:

Grupo alimentos	Porción	Porción	Carbohidratos
1 porción de cereales	2 rebanadas pan de molde	80 gr	30
1 porción lácteos	1 taza leche descremada	200 cc	10
1 porción carne	1 lámina jamón de pavo	50 gr	0
1 porción de fruta	1 manzana pequeña	100 gr	15
Total de Carbohidratos			55

Grupos de alimentos

GRUPO I: CEREALES • PAN

Carbohidratos por porción: 30

Kcal: 140 Proteínas: 3 gr. Lípidos: 1 gr.

Alimento	Peso (gr)	Porción
Marraqueta	50	½ Marraqueta
Hallulla	50	½ Unidad
Pan Molde	40	2 Rebanadas
Galletas agua o soda	40	8 unidades
Arroz cocido	100	¾ de taza
Fideos cocidos	110	¾ de taza
Papa cocida regular	150	1 unidad
Choclo cocido	160	1 taza
Arvejas cocidas	190	1 ½ taza
Harina	40	¼ taza
Sémola	40	¼ taza
Maizena	30	¼ taza

GRUPO II: VERDURAS

Carbohidratos por porción: 5

Kcal: 30 Proteínas: 2 gr. Lípidos: 0 gr.

Alimento	Peso (gr)	Porción
Betarraga cocida	90	½ taza
Tomate pequeño	120	1 unidad
Zanahoria cruda	50	½ taza
Zapallo cocido	70	½ taza
Brocoli cocido	100	1 taza
Espárragos	100	5 unidades
Zapallito Italiano cocido	150	1 taza
Repollitos de Bruselas	100	½ taza
Porotos Verdes	70	¾ taza
Espinaca y Acelga cocida	130	½ taza

Uso libre: lechuga, pepino, repollo, pimentón, ajo, apio, achicoria, rábanos, berros.

GRUPO III: FRUTAS

Carbohidratos por porción: 15

Kcal: 65 Proteínas: 1 gr. Lípidos: 0 gr.

Alimento	Peso (gr)	Porción
Ciruelas	110	3 unidades
Plátano	60	½ unidad
Naranja	120	1 unidad reg
Jugo de naranja	100 cc	½ taza
Kiwi chico	100	2 unidades
Uva	90	10-15 unidades
Sandi	200	1 taza
Manzana chica	100	1 unidad
Pepino grande	240	1 unidad
Pera chica	120	1 unidad
Durazno	130	1 unidad
Mandarina chicas	150	3 unidades
Piña	120	1 rodela
Frutilla	200	1 taza
Frambuesa	130	1 taza
Damasco	120	3 unidades

GRUPO IV: LACTEOS

Carbohidratos por porción: 10

Kcal: 110-70 Proteínas: 5-7 gr. Lípidos: 0-6 gr.

Alimento	Peso (gr/cc)	Porción
Leche descremada		
o entera	200 cc	1 taza
Leche en polvo	20	2 cucharadas
Quesillo rodela de 3 cm	60	1
Yogurt batido diet	125	1 unidad
Quesos: 1 lámina aporta menos de 1gr de carbohidratos.		

GRUPO VI: LEGUMBRES

Carbohidratos por porción: 30

Kcal: 170 Proteínas: 11 gr. Lípidos: 1 gr.

Alimento	Peso (gr)	Porción
Lentejas cocidas	140	3/4 taza
Porotos cocidos	100	3/4 taza
Garbanzos cocidos	130	3/4 taza

GRUPO V: CARNES • HUEVOS

Carbohidratos por porción: 0

Kcal: 66-120 Proteínas: 11 gr. Lípidos: 2-8 gr.

Alimento	Peso (gr)	Porción
Carne de Vacuno,		
Cerdo, Pavo, Pollo	50	-
Jamón de Pavo	50	1 lámina
Atún	60	1/3 taza
Congrio, corvina,		
merluza	80	-
Huevos	50	1 unidad

GRUPO VII: GRASAS Y ACEITES

Carbohidratos por porción: 0

Kcal: 180 Proteínas: 0 gr. Lípidos: 20 gr.

Alimento	Peso (gr)	Porción
Mantequilla	24	4 cditas
Aceite	20	4 cditas
Mayonesa	28	1 cda
Palta	90	3 cdas
Aceituna	115	10 unidades

