

Los Amigos De Pipe

Te invitamos a conocer a los amigos de Pipe.
Juega y aprende con ellos acerca de tu diabetes y diviértete
resolviendo las actividades con el lápiz mágico.



Los Amigos De Pipe



Edición y textos: Bernardita López, Fonoaudióloga Universidad de Valparaíso
Diseño e ilustración: Constanza Rotman, Diseñadora Universidad Católica de Chile

Departamento de Educación

 **FUNDACIÓN DIABETES
JUVENIL DE CHILE**

Índice

1.	Amigos	6
2.	La Diabetes	8
3.	Los Pilares de la Diabetes	10
4.	Hipoglicemia e Hiperglicemia	12
5.	Alimentación	18
6.	Ejercicio	20
7.	Técnicas de Inyección	22
8.	Lo que siempre debes recordar	23
9.	Stickers	26

Los Amigos De Pipe

Con este libro de actividades podrás reforzar todo lo que te ha enseñado Pipe; para eso sus 4 amigos te guiarán a través de las distintas páginas.



¡Hola! Soy Pipe ¿Te acuerdas de mí?
Hoy te quiero presentar a mis amigos,
que al igual que tú y yo, tienen
diabetes y forman parte de nuestra
Fundación (FDJ).

¡Conócelos, juega y aprende con ellos!

Para poder resolver las actividades,
tendrás que usar el lápiz mágico. Sólo
debes presionar sobre la respuesta que
creas correcta y sabrás si acertaste.



Importante

Ten presente que en muchas de las actividades hay más de una respuesta correcta.

Si no tienes el lápiz mágico, puedes ver las respuestas correctas en la página 25.

1. Amigos



Caco es un niño muy deportista. Al igual que tú, tiene diabetes desde pequeño. Él pensó que nunca más iba a poder practicar sus deportes favoritos, pero aprendió que el ejercicio es muy importante para cuidarse, y hoy gracias a él, su equipo de fútbol es campeón en su colegio.

Intereses



El fútbol es su deporte favorito, los Jueves se queda a entrenar con su equipo en el colegio.



Invita muy seguido a sus amigos a su casa para hacer campeonatos de ping pong.



Los fines de semana le encanta ver los partidos de tenis que dan en televisión.



Poli es una niña muy activa y alegre. Le encanta el baile y la música. Aunque tiene diabetes, ésta no ha sido un impedimento para desarrollar sus talentos artísticos, porque su pasión la ha motivado a cuidarse y entender que la diabetes es una condición que no le impedirá hacer lo que más le gusta todos los días.

Intereses



La música es su gran pasión, bailar y cantar es lo que más le gusta hacer.



Andar en patines es su hobby favorito y lo hace todos los días después de hacer sus tareas.



Le gusta andar a la moda y siempre tener accesorios entretenidos.



Tito es un niño amante de la tecnología y la música. Como es un apasionado de internet siempre está explorando y buscando datos de cómo cuidar su diabetes. Es fanático de los video juegos y cuando grande quiere ser un gran músico. Siente que esta condición de vida le ha dado la oportunidad de descubrir otros mundos y tecnologías.

Intereses



Fanático de los videojuegos. Los fines de semana se junta con sus amigos a jugar.



Después de hacer sus tareas le encanta jugar en el computador y ver televisión.



Está aprendiendo a tocar guitarra eléctrica y batería.



Susy disfruta con la naturaleza y los animales. Alegre y divertida, pasa horas jugando con su perro "Pelusa". Tiene diabetes igual que tú y siempre ha sido muy sana y natural. Le encanta ir a la playa y observar y aprender de la naturaleza. Sus panoramas ideales son el camping, las caminatas y los juegos al aire libre.

Intereses



Susy ama los animales, los cuida y juega con ellos, ya que son sus mejores amigos.



Muy preocupada por el medio ambiente, le gusta proteger la naturaleza.



Tiene una gran colección de insectos que está armando hace un año.

2. La Diabetes

I. ¿Cuál es el órgano del cuerpo que no funciona correctamente en la diabetes?

♦ Encuentra las letras para formar su nombre y escríbelo abajo.

LETRA 1

P E C
● ● ●

LETRA 2

S O A
● ● ●

LETRA 3

N R T
● ● ●

LETRA 4

O C A
● ● ●

LETRA 5

Z R M
● ● ●

LETRA 6

E A O
● ● ●

LETRA 7

G N A
● ● ●

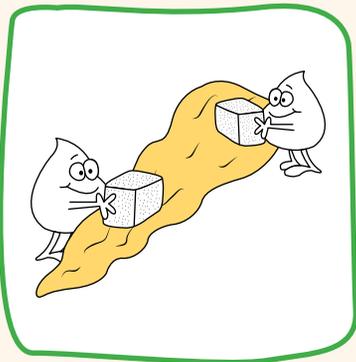
LETRA 8

S O N
● ● ●

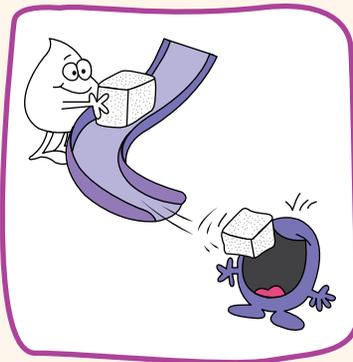
La diabetes es causada por una alteración en el _____ ya que éste no produce insulina.

¡Muy Bien!

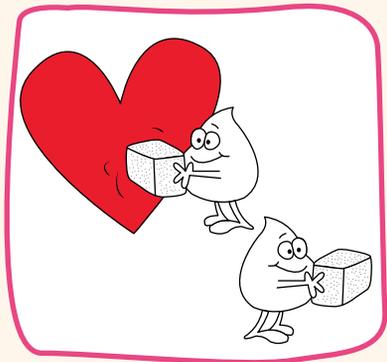
II. ¿Para qué sirve la insulina?



Elimina el azúcar en la orina



Ayuda a la glucosa a entrar a la célula



Saca el azúcar del corazón

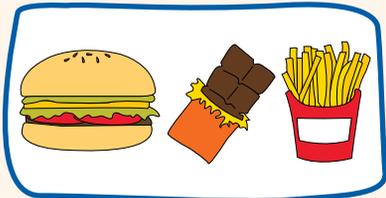


De esta manera se regula la glicemia (cantidad de azúcar que hay en la sangre).

★ ¿Sabías Que?

Existen **dos tipos diferentes de diabetes**: La **diabetes tipo 1**, es la que Pipe, tú y yo tenemos. Se llama también diabetes infantil o juvenil porque generalmente empieza cuando niños; y la **diabetes tipo 2**, que se llama también diabetes del adulto. Las dos tienen características y tratamientos distintos.

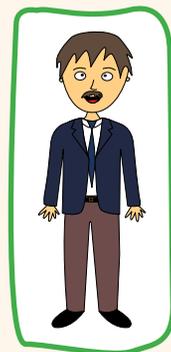
III. Descubre cuáles son las características de la **diabetes tipo 2** para que sepas las diferencias que tiene con tu tipo de diabetes y puedas enseñarle a tus amigos.



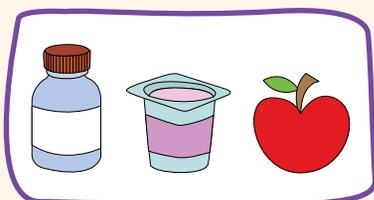
Se da principalmente por tener una alimentación poco saludable



Empieza en la niñez



Empieza en la adultez



Puede tratarse sólo con pastillas y un cambio en la alimentación



Tiene cura

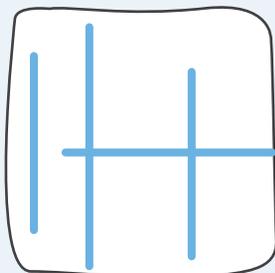
3. Los Pilares de la Diabetes



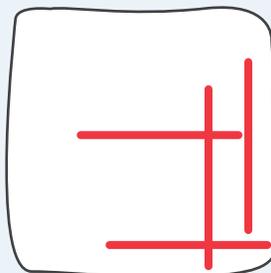
I. Marca en la sopa de letras cuáles son las “patas” o pilares del tratamiento de la diabetes.

B	R	N	I	N	Z	O	L	I	N	A	P
I	F	O	N	M	A	C	E	M	B	W	A
E	I	N	S	U	L	I	N	A	E	G	C
J	R	A	U	S	E	N	T	L	R	D	O
E	V	C	L	I	O	T	E	I	M	A	N
R	H	I	I	C	U	A	J	M	A	Z	T
C	L	A	N	C	E	T	A	E	L	I	R
I	E	L	O	A	I	Y	S	N	T	L	O
C	A	U	T	O	C	O	N	T	R	O	L
I	N	M	E	S	A	R	T	A	O	N	A
O	I	E	R	P	U	S	F	C	S	A	R
S	F	R	A	S	C	O	Ñ	I	A	X	S
U	O	X	P	I	A	N	O	O	R	E	E
L	S	V	I	Y	S	D	N	N	I	J	P
T	E	R	A	P	I	A	A	T	O	K	I

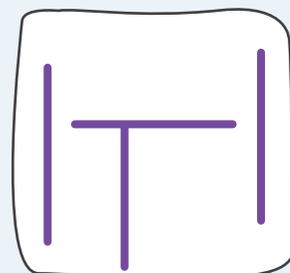
♦ ¿Cuál de estos dibujos tiene la posición correcta de las palabras?



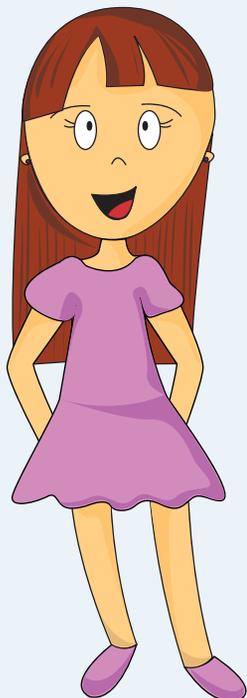
A



B



C



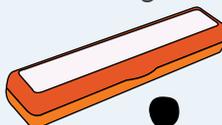
Uno de los pilares es el autocontrol, que consiste en la toma de glicemias y la educación.

II. ¿Sabes qué necesitas para tomarte la glicemia?

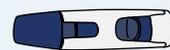
Glucómetro



Glucagón



Lancetero



Jeringa

Insulina



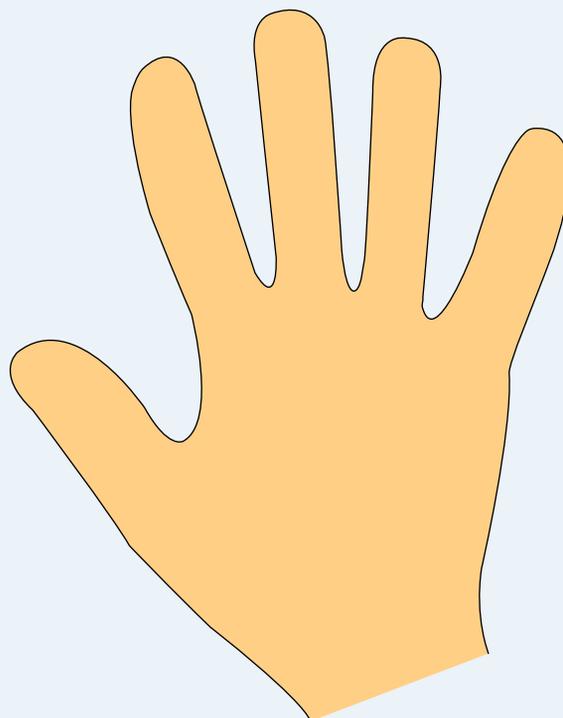
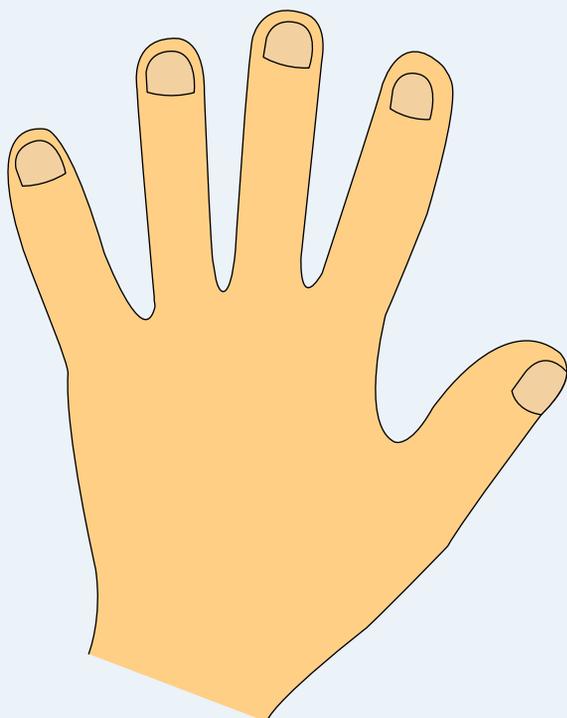
Cintas Reactivas



¡Recuerda!

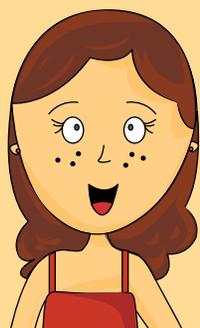
Para tomarte la glicemia, debes tener siempre las manos limpias.

III. Marca con los stickers de la última página, los lugares correctos para pincharte con el lancetero.



* Revisa el libro de Pipe para saber si lo hiciste bien.

4. Hipoglicemia e Hiperglicemia



La glicemia puede variar, por eso es necesario estar siempre atento a las señales de tu cuerpo.

I. Cuando la glicemia sube se llama **Hiperglicemia (alta)**, eso quiere decir que el valor está más alto que el rango normal.



Rango Normal



Hiperglicemia

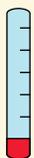
♦ Respecto a esto: ¿Sabes cuáles son los valores aproximadamente normales de glicemia?

- 45 – 65 mg/dl
- 70 – 110 mg/dl
- 200 – 300 mg/dl

II. Y cuando la glicemia baja se llama **Hipoglicemia (baja)**, eso significa que la cantidad es menor a ____ mg/dl.



Rango Normal



Hipoglicemia



III. ¿Sabes por qué podría producirse una “alta”?



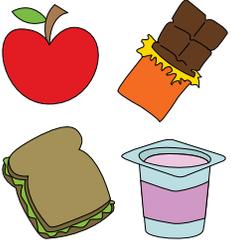
Tomar poca agua




Inyectarse menos insulina




Comer poco

Comer demasiado



IV. ¿Y una “baja”?



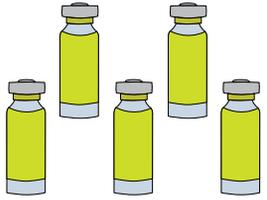
Hacer mucho ejercicio sin comer antes




Comer poco




Tomar poca agua

Inyectarse más insulina

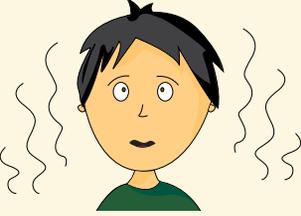


V. Cuando hay una Hiperglicemia, hay síntomas característicos que te darán el alerta. ¡Encuéntralos!

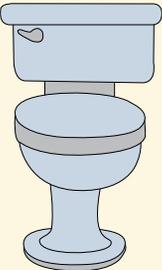
Sed



Temblores




Ganas de orinar




Irritabilidad



Hambre




VI. Y cuando la glicemia baja, también hay síntomas típicos. ¡Búscalos!

Hambre

Temblores

Palidez

Irritabilidad

Visión borrosa

Lo más probable es que sientas algunos otros síntomas propios de tu cuerpo. Es importante que los vayas conociendo poco a poco. Como ves, además hay muchos síntomas que se repiten; lo importante es que cuando aparecen debemos asegurarnos de estar frente a un hipo o una hiper.



VII. ¿Cómo lo hacemos?

Tomar una glicemia

Avisarle a un adulto para que te ayude

Esperar con paciencia sin hacer nada

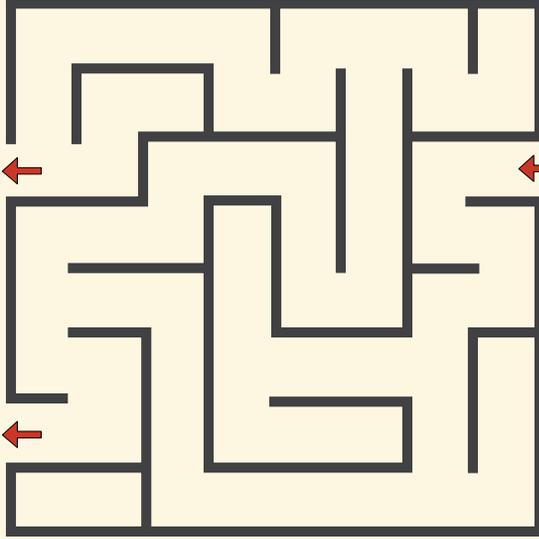
VIII. ¿Qué es lo que necesitas si tienes una **hipo**?

♦ Raya con un lápiz el camino de salida y compáralo con estos dibujos

Jugo o bebida con azúcar



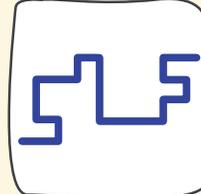
Jeringa con insulina

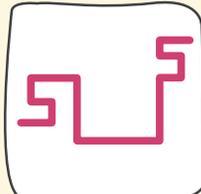
¿Cuál camino te sirve?



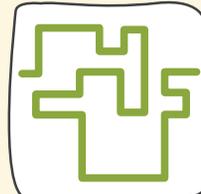
A ●



B ●



C ●



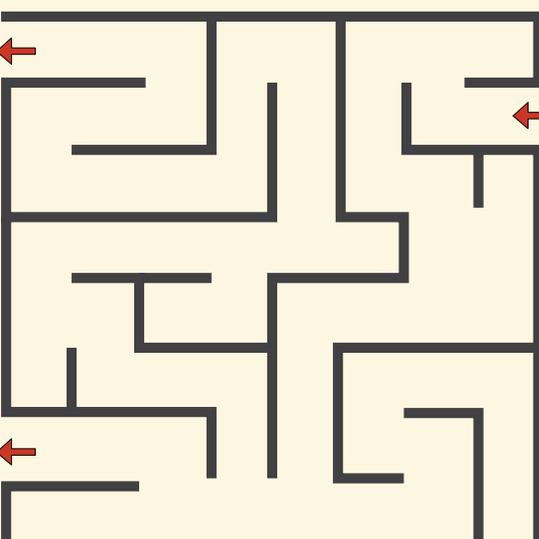
D ●

IX. Y si tienes una **hiperglicemia**, ¿qué tendrías que hacer?

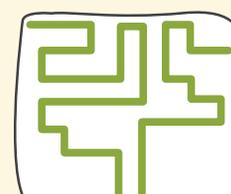
Inyectarse insulina y tomar agua



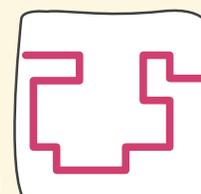
Glucagón

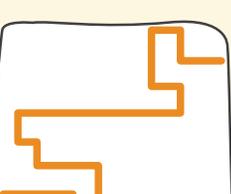
¿Cuál camino te sirve?



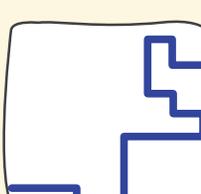
A ●



B ●



C ●



D ●

X. Veamos ahora si puedes ayudar a los amigos de Pipe...



El Jueves pasado tuve un entrenamiento de fútbol buenísimo, estuvimos jugando casi 4 horas. Cuando llegué a mi casa era una sensación terrible, ¡quería comerme todo! Al entrar a mi pieza con ese hoyo en el estómago, prendí la tele para ver el partido de Chile que estaba por comenzar, pero me pasó algo raro... veía como 50 jugadores en la cancha, todos borrosos...

* Para poder resolver este caso mejor, puedes pedirle ayuda a tu familia.

1. ¿Qué es lo primero que debería hacer Caco?



Ir a comer rápidamente



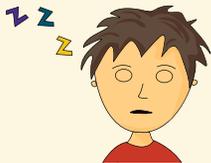
Apagar la tele



Medirse la glicemia



2. ¿Qué crees tú que le pasaba a Caco?



Estaba muy cansado



Tenía la glicemia alta



Tenía una hipoglicemia



3. ¿Cuál de estas cosas le podría servir a Caco en esta situación?

Glucómetro



Jeringa



Glucosa, jugo o bebida con azúcar



Agua



Insulina



Lancetero





Ayer en la tarde, volví del colegio directo a jugar en el computador un juego online nuevo que me recomendaron, muy entretenido. Me llevé el pan de la once para la pieza, me lo comí y me puse a jugar. No me di ni cuenta y habían pasado 3 horas. No me pinché la insulina porque estaba muy concentrado en el juego, ahora tengo mucha sed y ganas de ir al baño.

* Para poder resolver este caso mejor, puedes pedirle ayuda a tu familia.

4. ¿Qué crees tú que le pasó a Tito?



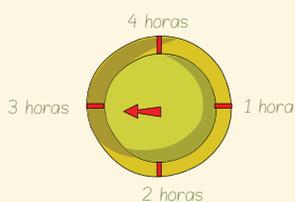
Tenía una hiperglicemia



Su glicemia estaba baja



5. ¿Por qué?



Porque pasó mucho tiempo sin comer



Porque olvidó inyectarse la insulina



6. ¿Cuál de estas cosas le podría servir a Tito en esta situación?

Glucómetro



Jeringa



Glucosa, jugo o bebida con azúcar



Agua



Insulina



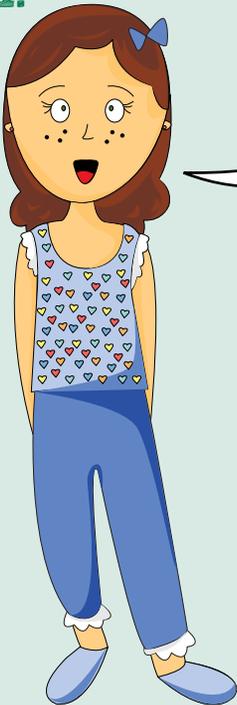
Lancetero



5. Alimentación

1. La alimentación, es un pilar muy importante de tu tratamiento. Intenta recordar cómo funciona el sistema de intercambio que te enseñó Pipe para que luego puedas ayudar a sus amigos.

1.



Normalmente yo tomo de desayuno un vaso de leche. El fin de semana pasado fui a un pijama party a la casa de una amiga y tuve un problema... ¡no había **leche!** Pero a cambio me ofrecieron algunas opciones ¿Cuál me sirve?

Yogurt light



Jugo



Té



Café



2.

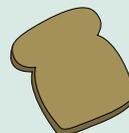


El otro día me fui de camping con mi familia cerca del lago. A la hora de la colación de la mañana me acerqué a la carpa y pensé: "Me toca una **manzana**", pero encontré otros alimentos ¿Por cuál la puedo intercambiar?

Huevo



Pan



Aceitunas



Durazno



3.



Después del colegio, me fuí a almorzar a la casa de una tía. Como ella no sabe mucho de diabetes, mi mamá le dió las indicaciones para que me diera una taza de **arroz**. El problema es que cuando llegué, mi tía estaba muy complicada porque se le había quemado toda la comida. ¿Qué alimento podría cocinar mi tía para hacer el cambio?

Palta rellena con atún



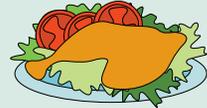
Sopa de verduras



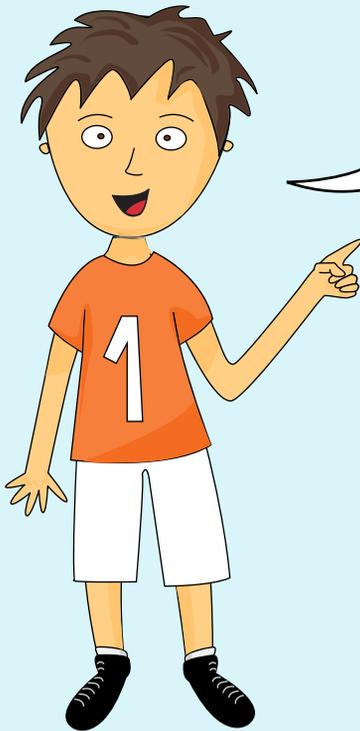
Tallarines



Pollo con ensaladas



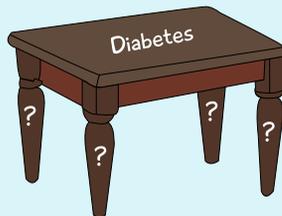
6. Ejercicio



El ejercicio es muy importante para todos, especialmente para quienes tenemos diabetes. Eso sí que debemos tener algunas cosas en cuenta...

I. Descubre cuál es la alternativa falsa.

El ejercicio es un pilar de la diabetes



Siempre debes llevar algo para tratar las posibles hipoglicemias



Es importante tomar agua mientras haces deporte



La insulina debes inyectártela en el sitio que más vas a mover en el ejercicio



Siempre debes tomarte glicemias antes y después del ejercicio



Antes de hacer ejercicio es necesario comer una colación



♦ Es importante que todos hagamos ejercicio; cada uno elige la forma que más le guste.



A mí me gusta andar en bicicleta, jugar tenis, fútbol y básquetbol.



Yo hago ejercicio jugando videojuegos de deporte.



Me encantan los paseos y caminatas mientras conozco nuevos lugares.

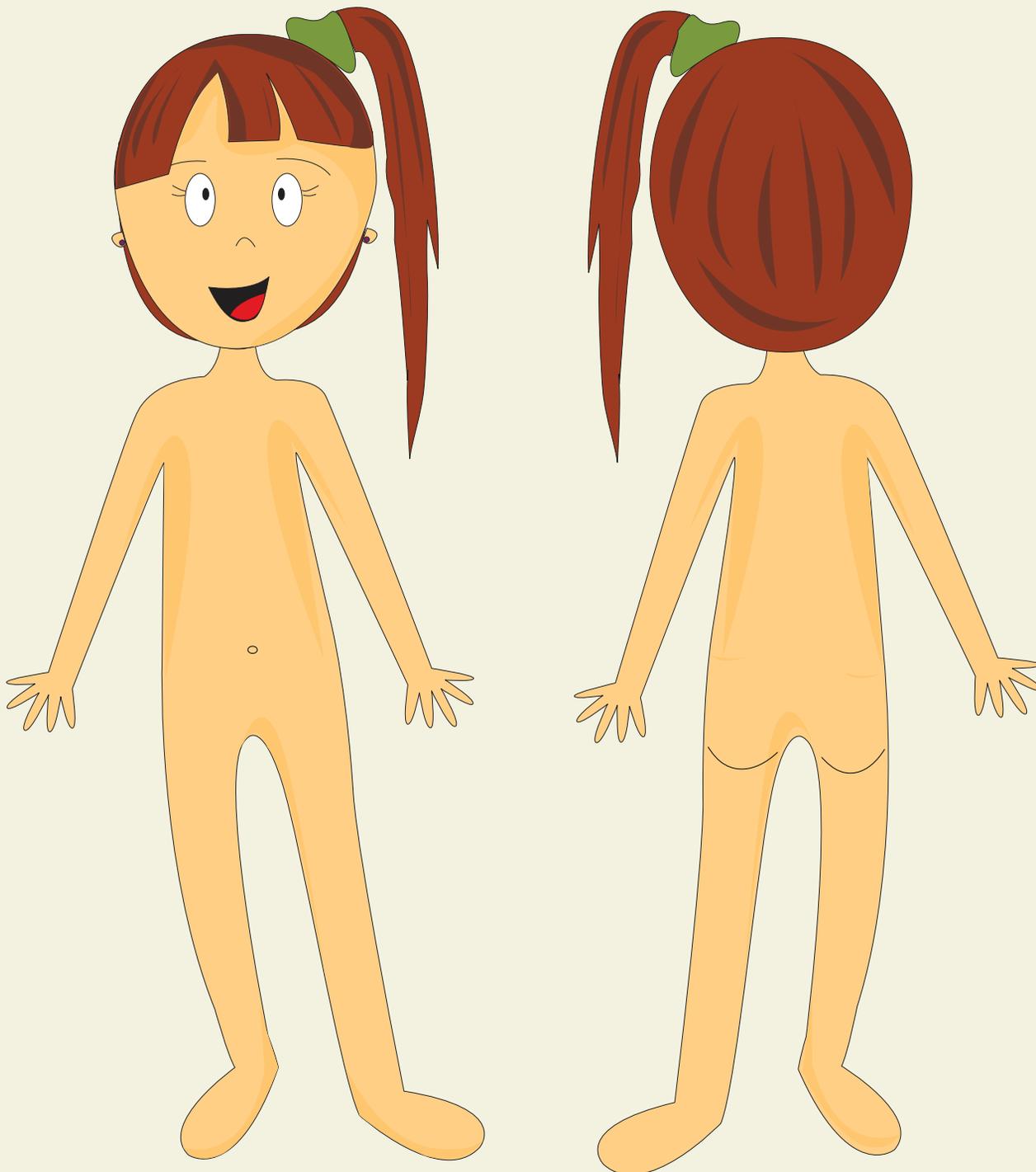


Salto la cuerda y bailo para hacer ejercicio.

Y a ti...
¿Qué ejercicio te gusta hacer?

7. Técnicas de inyección

I. Marca con los stickers los lugares donde puedes inyectarte la insulina.

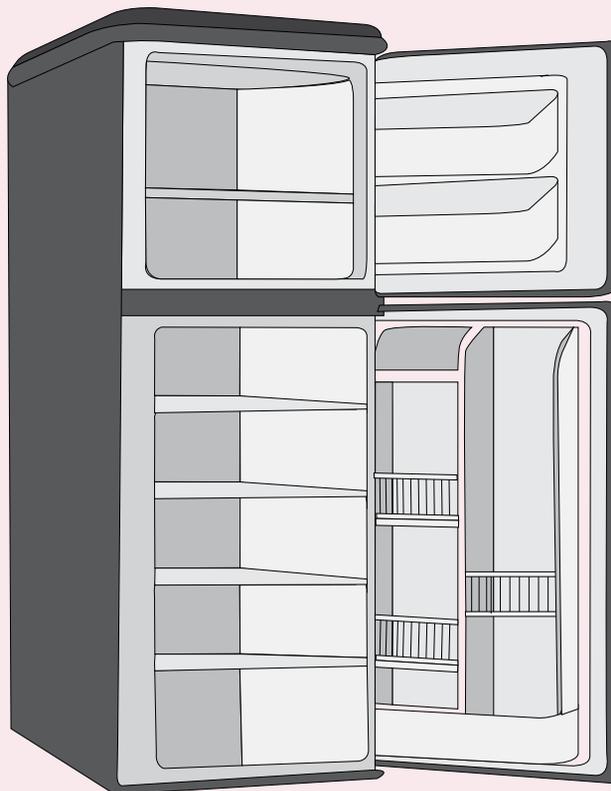


¡Recuerda!

Debes rotar los sitios de inyección
Revisa el libro Pipe

8. Lo que siempre debes recordar

- I.** Marca con los stickers en qué lugar del refrigerador debes guardar las insulinas que no estés usando.



- II.** ¿Cuál de estas cosas siempre debes tener?

Glucómetro



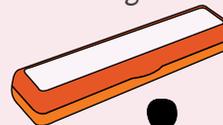
Pastillas de glucosa,
jugo o bebida
con azúcar



Lancetero



Glucagón



Cintas Reactivas



Jeringa
+ Insulina



¡Recuerda!

- Para poder transportar tus elementos necesarios para el cuidado de tu diabetes, puedes usar un bolsito o un banano.
- La insulina que lleves contigo, tienes que protegerla del frío y del calor. Lo ideal es que la mantengas en un lugar fresco y a la sombra.

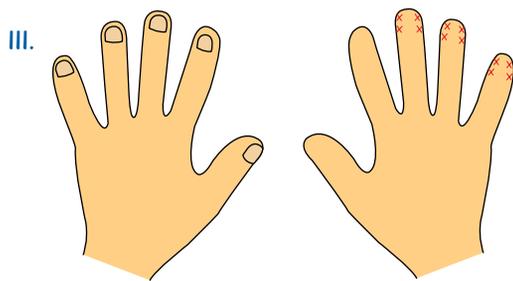
Hoja de Respuesta

2. La Diabetes

- I. * Pancreas
- II. * Ayuda a la glucosa a entrar a la célula
- III. * Se da principalmente por tener una alimentación poco saludable
 - * Empieza en la adultez
 - * Puede tratarse solo con pastillas y un cambio en la alimentación

3. Los Pilares de la Diabetes

- I. * Insulinoterapia
 - * Autocontrol
 - * Alimentación
 - * Ejercicio
 - * Dibujo A
- II. * Glucómetro
 - * Lancetero
 - * Cintas reactivas



4. Hipoglicemia e Hiperglicemia

- I. 70 – 110 mg/dl
- II. 70
- III. * Inyectarse menos insulina
 - * Comer demasiado
- IV. * Hacer mucho ejercicio sin comer antes
 - * Comer poco
 - * Inyectarse más insulina
- V. * Sed
 - * Ganas de orinar
 - * Irritabilidad
- VI. * Palidez
 - * Hambre
 - * Irritabilidad
 - * Temblores
 - * Visión borrosa
- VII. * Tomar una glicemia
 - * Avisarle a un adulto para que te ayude
- VIII. Camino D: Jugo o bebida con azúcar
- IX. Camino A: Inyectarse insulina y tomar agua

- X. 1- Medirse la glicemia
- 2- Tenía una hipoglicemia
- 3- * Glucómetro
 - * Glucosa, jugo o bebida con azúcar
 - * Lancetero
- 4- Tenía una hiperglicemia
- 5- Porque olvidó inyectarse
- 6- * Glucómetro
 - * Jeringa
 - * Agua
 - * Insulina
 - * Lancetero

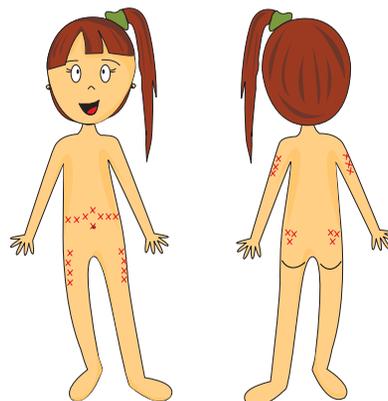
5. Alimentación

- I. Yogurt Light
- II. Durazno
- III. Tallarines

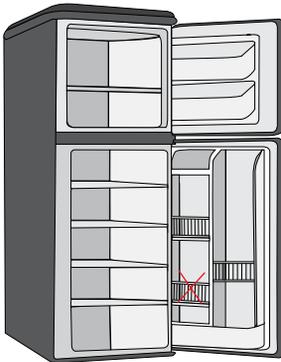
6. Ejercicio

- I. La insulina debes inyectártela en el sitio que más vas a mover en el ejercicio

7. Técnicas de Inyección



8. Lo que siempre debes recordar

- I. 
- II. * Glucómetro
 - * Pastillas de glucosa, jugo o bebida con azúcar
 - * Lancetero
 - * Jeringa + Insulina
 - * Glucagón
 - * Cintas reactivas



2014- Primera Edición
Derechos reservados
N° A-244353
Fundación Diabetes Juvenil de Chile
www.diabeteschile.cl