

Diabetes tipo 1

La diabetes y yo

Preescolar

De 2 a 6 años de edad



Quizás te hagas todas estas preguntas:

¿Por qué tengo que dejar de jugar para comer un bocadillo?

¿Por qué me tienen que pinchar el dedo?

¿Por qué necesito que me pongan inyecciones?

Es porque tienes diabetes.

¿Qué es eso?

¡Vamos a averiguarlo!



¿Por qué tengo diabetes tipo 1?

Tú no hiciste nada para tener diabetes tipo 1 y tampoco te la has contagiado de ninguna de las personas que te rodean. Lo que sucede es que tu cuerpo no funciona exactamente como debería hacerlo. No estás solo. Hay niños en todo el mundo que tienen diabetes tipo 1, al igual que tú. Incluso, también hay adultos.

¿Cuáles son algunas de las señales de la diabetes?

Cuando empiezas a notar la diabetes, es posible que sientas que quieres:



Ir mucho
al baño



Beber
mucho



Comer
mucho



Dormir
mucho

Todas estas son señales de que podrías tener diabetes. Tu médico te hará pruebas de sangre para ver si tienes diabetes.

¿Qué es la diabetes?

Todos necesitamos alimentos para que nos den energía y así poder hacer cosas como jugar o correr. El cuerpo usa un tipo de azúcar llamado "glucosa" que obtiene de los alimentos que comemos para transformarla en energía. La glucosa se transporta por el cuerpo a través de la sangre.

Esto tan importante que se llama "insulina" ayuda a que la glucosa entre a las células del cuerpo para generar energía.

Cuando tienes diabetes tipo 1, el cuerpo no puede producir la suficiente insulina. Esto significa que no puede hacer que la glucosa se transforme en energía.



¿Por qué necesito hacerme pruebas de sangre?

Necesitas hacerte pruebas de sangre para asegurarte de que la glucosa en la sangre no esté demasiado alta o demasiado baja. Si sube o baja demasiado, puedes enfermarte. Quizás tengas:



Mucha sed



Mucho hambre



Sueño



Mal humor



Dolor de cabeza



Mareos

Estas son solo algunas de las señales. Asegúrate de avisarle a alguien de inmediato si no te sientes bien.

¿Cómo trato mi diabetes?



Uso de insulina

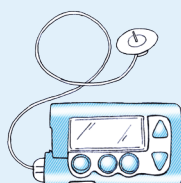
Si tu cuerpo no produce la cantidad suficiente de insulina, tienes que recibirla todos los días. Hay diferentes maneras de hacerlo. Encierra en un círculo la que tú usas.



Pluma de insulina



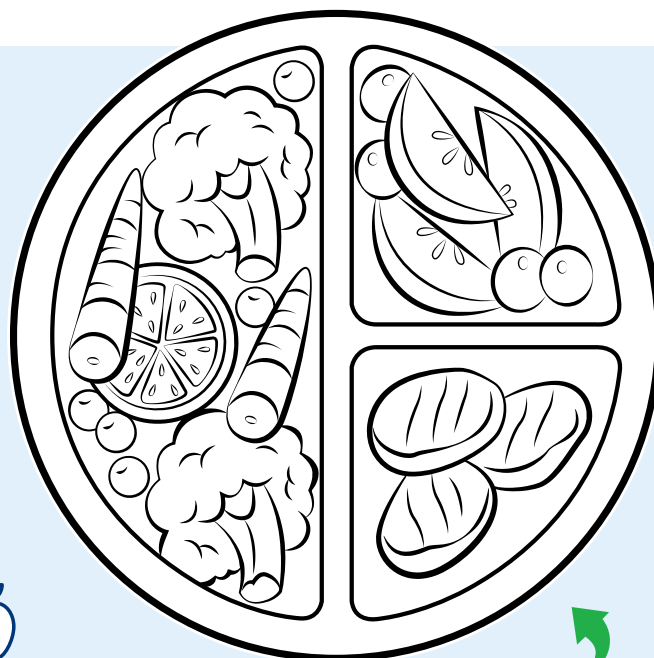
Frasco y jeringa



Bomba de insulina



¿Te asustas cuando llega el momento de aplicarte la insulina? Abraza a tu peluche favorito o mira tu video preferido. Esto podría ayudarte a que te sientas mejor.



Alimentación saludable

La alimentación saludable puede ser divertida. Probar cosas nuevas y comer variado es importante. Te sorprenderás de todo lo que puede llegar a gustarte. También puedes seguir comiendo algunos de los alimentos que más te gustan. Tu familia puede ayudarte a crear un plato saludable.

¡Colorea este plato saludable!

Trata de elegir alimentos y bebidas que no tengan azúcar agregada.

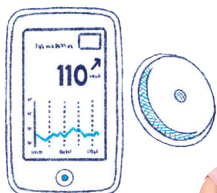


¿Cómo me hago la prueba de sangre?

Hay dos maneras en las que puedes medir cuánta azúcar tienes en la sangre. Puedes usar un medidor que mide la cantidad de azúcar que hay en una gota de sangre. O podrías usar un tipo de aparato que se llama medidor continuo de la glucosa (o CGM, por la sigla en inglés), que se coloca en el cuerpo y mide la glucosa durante todo el día. Tú, tu familia y el médico decidirán qué método es el más adecuado para ti.



Medidor



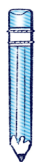
CGM



Actividad física



Te puedes mantener activo de muchas maneras. Una de ellas es jugar con amigos. Tú, tu familia y el médico pueden ayudarte a que te mantengas activo de manera segura.



¿Qué te gusta hacer? Dibuja o escribe acerca de tu manera favorita para estar activo.

Compártelo con otros niños que tengan diabetes como tú.
#ladiabetesyyo



¿Qué cambiará?

Puedes seguir yendo a la escuela. Puedes seguir jugando con tus amigos. Puedes seguir haciendo cosas divertidas.

Sigues siendo el mismo niño fabuloso que eras antes de que descubrieras que tienes diabetes. A veces, tendrás que hacer cosas especiales, como comer un bocadillo en el autobús. O bien, pedirle ayuda a la enfermera de la escuela. También tendrás que tomar medicamentos y hacerte pruebas de sangre.

Pero recuerda que no tendrás que hacerlo solo. Tu familia, tus amigos y tus médicos y enfermeros te ayudarán con el cuidado diario.



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



¡Escanéame!