

Pipe

Te enseña a vivir con diabetes





FreeStyle

Las tiras de prueba de glucosa en sangre Optium



son ahora las tiras de prueba FreeStyle Optium



- Los pacientes que ya cuentan con monitores Optium Xceed para el control de su glicemia **NO** necesitarán cambiar su monitor para usar las nuevas tiras Freestyle Optium
- Desde hoy, con las nuevas tiras Freestyle Optium **NO** será necesario codificar su monitor Optium Xceed, haciendo más fácil su medición

CL ADC 11 18

MARQUE LA DIFERENCIA

Abbott Laboratories de Chile Ltda. 800-802-226
Av. El Salto 5380 - Huechuraba - Santiago, Fono: 750 61 06
FreeStyle and related brand marks are trademarks of Abbott Diabetes Care, Inc. in various jurisdictions

Abbott
A Promise for Life

Pipe

Te enseña a vivir con diabetes



Autores: Claudia Arregui R. - Enfermera U.C.
Claudia Ibarra G. - Enfermera U.C.
Marcela Borcoski C. - Enfermera U.C.
Claudia Retamal M. - Enfermera U.C.

Editor: César Velasco D.

Diseño: Bernardita Valdivieso S.

Ilustraciones: Ricardo Alvarez R.

Actualización textos: Departamento de Educación FDJ de Chile.



Miembro de la Federación Internacional de Diabetes

2011 - Cuarta Edición Actualizada
Impresión - WorldColor Chile.
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 cuarta edición de Pipe hemos incorporado el monitoreo continuo de glicemias y ampliado el tema de la bomba y lápiz de insulina. Asimismo se han eliminado las mezclas de insulina en la jeringa por estar en desuso.

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.
Presidente FDJ



Indice

1

Diabetes e Insulina 8

2

Autocontrol 18

3

Hipoglicemia e Hiperglicemia 24

4

Alimentación 32

5

Ejercicio 44

6

Consejos de Pipe 48

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...

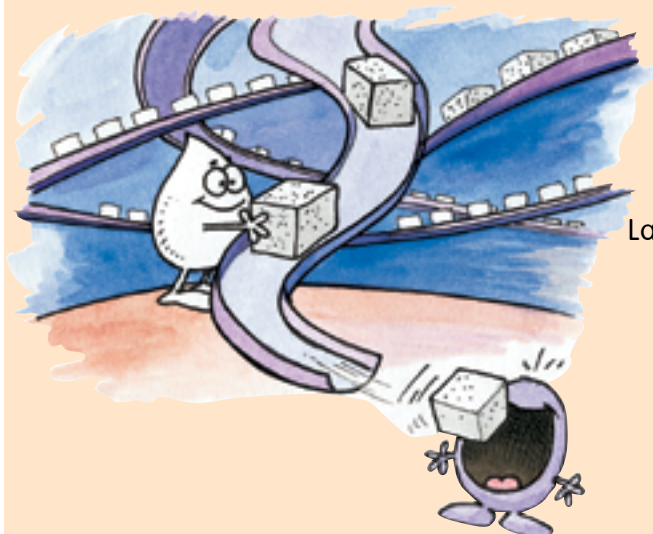
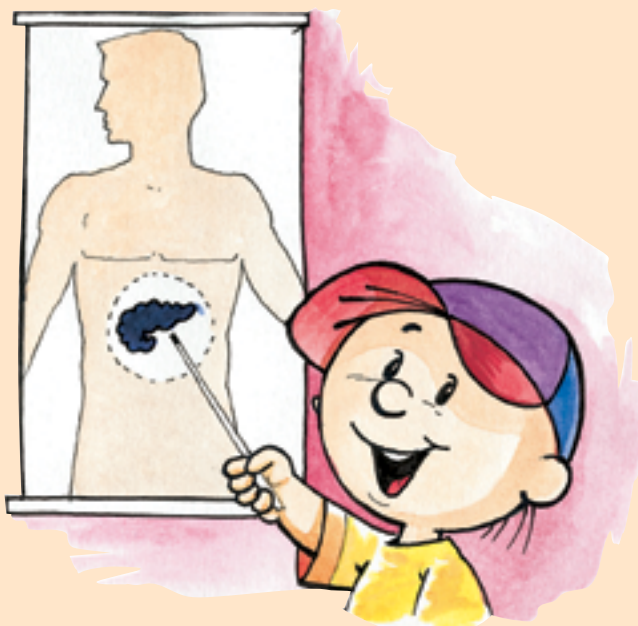


Tengo diabetes igual que tú y quiero enseñarte muchas cosas y recordarte otras que ya has aprendido.

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?

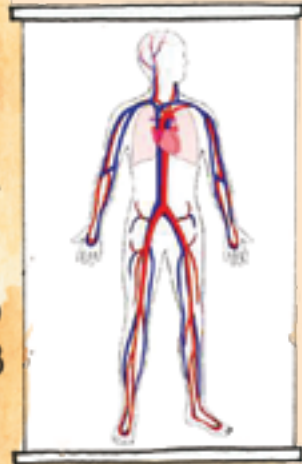
La insulina es una **hormona** que le ayuda a la glucosa (azúcar) a entrar en las células.

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.

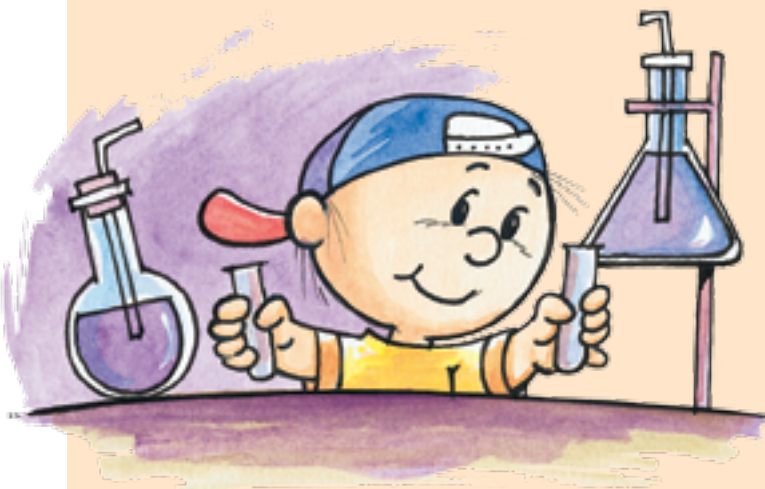


Como no tenemos insulina, necesitamos una o más inyecciones diarias de esta hormona.

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.



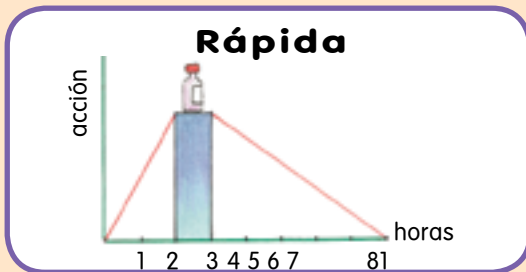
Antiguamente las insulinas se fabricaban usando páncreas de cerdos y vacunos..

¿Cuántos tipos de insulina hay?



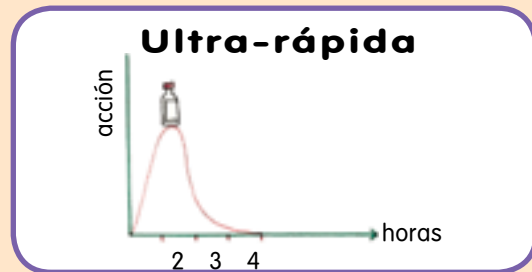
Existen varios tipos de insulina, pero las más conocidas son cuatro.

Dos de ellas las llamamos insulinas rápidas:



- Actúa a los 30 minutos de inyectada.
- Máximo efecto a las 2-3 horas.
- Acción total de 6-8 horas.

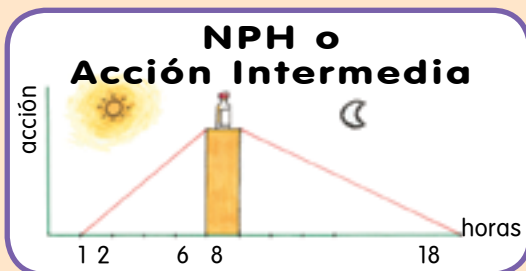
Marcas: Humulin R - Actrapid - Insuman R - Bioinsugen R



- Actúa a los 5 minutos.
- Máxima acción 1 hora después.
- Acción total de 3 a 4 horas.

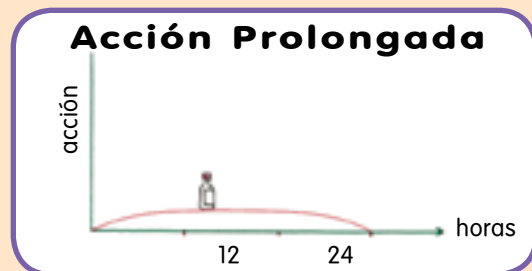
Marcas: Humalog - Novorapid - Apidra

Las otra dos son llamadas de acción lenta:



- De color lechoso.
- Actúa a las 2 horas.
- Máxima acción a las 6 - 8 horas.
- Duración total de 14 - 16 horas.

Marcas: Insuman N - Humulin N - Insulatard - Bioinsugen N



- Color cristalino.
- Actúa a las 2 horas.
- No tiene picos de acción.
- Duración total de 18 a 24 horas.
- No se puede mezclar.

Marcas: Lantus - Levemir

Cómo viene la insulina?

La insulina viene en frasco o en cartridge (se dice «cartrich») que se usa en los pen

Frasco =
1.000 unidades



Cartridge =
300 unidades



La insulina se mide en **unidades** (U).
Cada centímetro cúbico (**1 cc.**) de insulina = **100 U**.
Un frasco tiene **10 cc.** y en él caben **1.000 U**.



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:



La insulina que estás usando guárdala
en un bolsito 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.



Recuerda siempre
revisar los frascos; el color del líquido
no debe cambiar. También 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.**

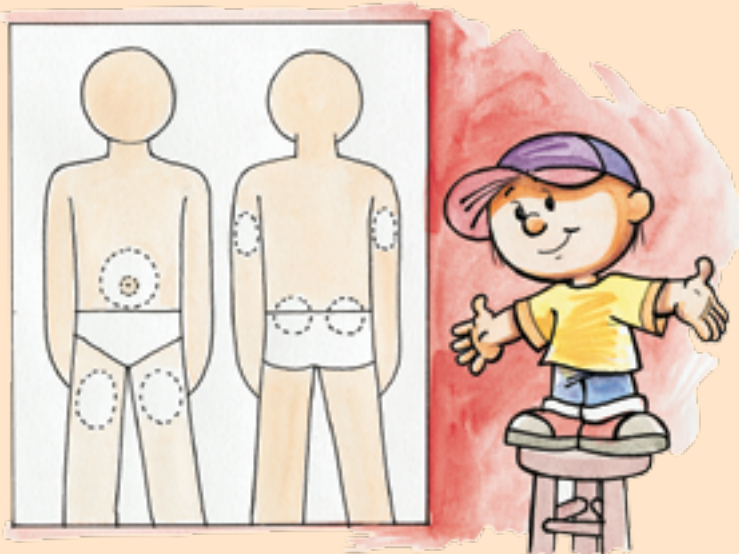
¿Cómo puedo rotar los sitios de la inyección?

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 pen



Con una bomba

¿Puedo ponerme yo mismo la insulina?

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.



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



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



Si vas a usar insulina **NPH** róttala suavemente entre tus manos para mezclarla bien.

¿Cómo preparo la jeringa?

1



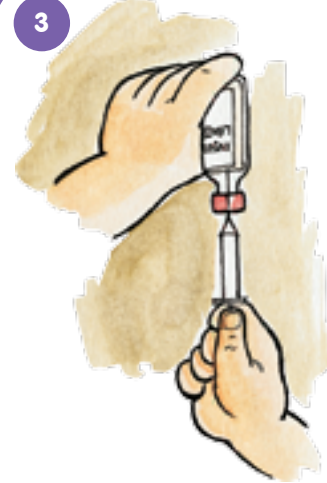
Limpias el tapón del frasco con un algodón humedecido con alcohol y espera que se seque.

2



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

3



Inviertes el frasco y aspiras con la jeringa la cantidad de insulina que necesitas.

¿Cómo preparo el pen?



Para prepararlo, primero gira el dial que está en la parte trasera de tu pen, hasta que en el visor salga el número de unidades que te vas a colocar.



El pen se usa igual que la jeringa, con la diferencia que no tienes que pinchar ningún frasco porque la insulina va en su interior, en un cartridge

¿Cómo me inyecto?

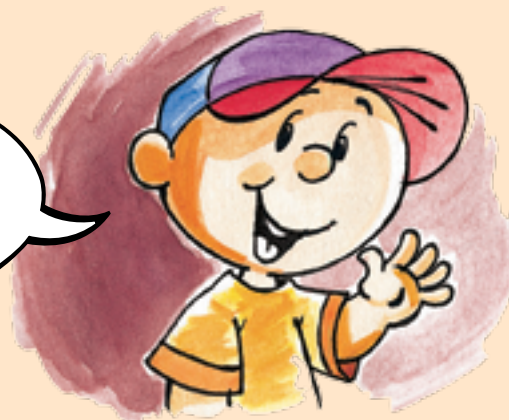


Sólo si está sucio el sitio de la inyección límpialo con algodón con alcohol.



Toma la jeringa o el pen 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 lentamente hasta 10 si es jeringa ó 15 si es pen 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 más 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?



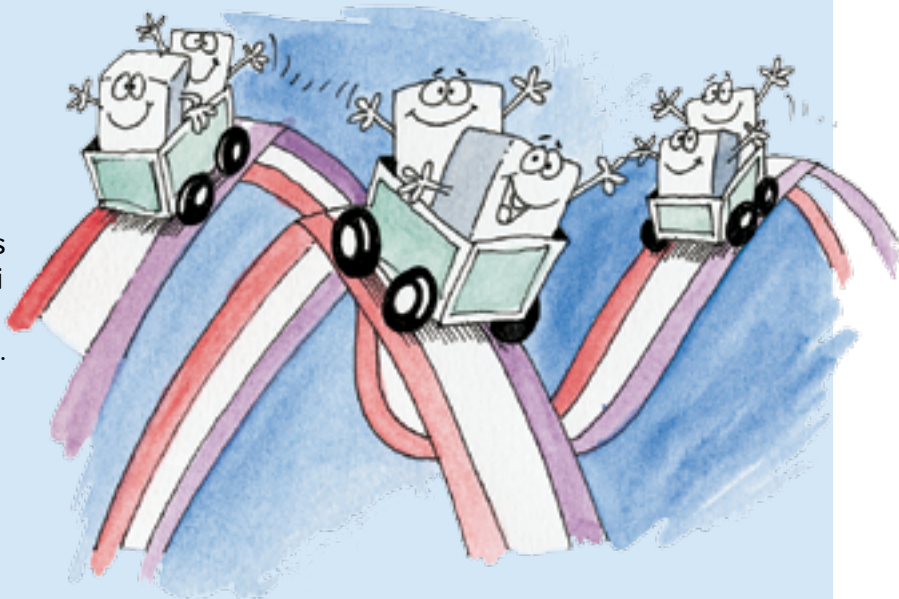
Es la cantidad de azúcar que tengo en la sangre.

¿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.



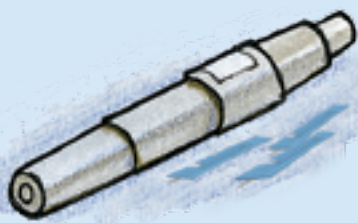
**Esto es lo que llamamos
AUTOCONTROL de la diabetes.**

¿Cómo se hace la GLICEMIA?

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

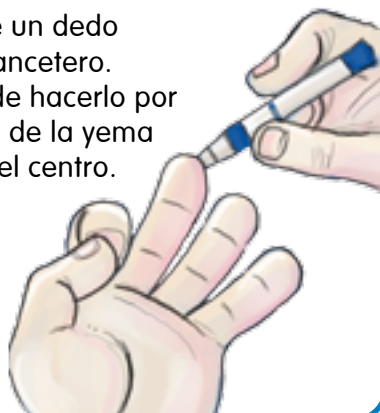


Ahora que has reunido el material, **lava tus manos con agua y jabón** y sécalas bien.



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

Pínchate 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 lloves a tu médico en cada control. El te enseñará como usarlo.

FECHA	DOSIS INSULINA				GLICEMIAS (antes de)					OBSERV.
	A.M.		P.M.		desayuno	colación	almzo.	colación	cena	
	LEN	RAP	LEN	RAP						

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

Monitor continuo de glicemias

El monitor continuo de glicemias mide tus glicemias las 24 horas del día, hasta por 6 días seguidos.



Monitor: procesa la información y entrega curvas de glicemia cuando lo conectas a un computador.

Un sensor, muy pequeño que se coloca sobre tu cuerpo, con una pequeña cánula (tubito) inserta bajo tu piel. El sensor mide tu glicemia(*) constantemente y, cada 5 minutos, se la envía a un monitor.

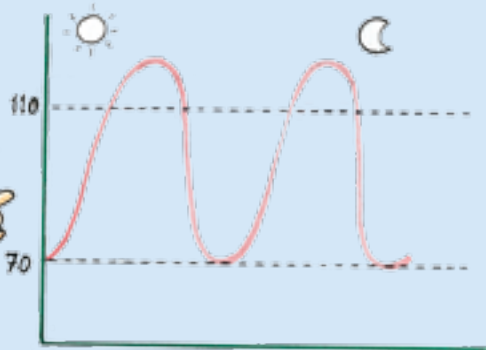
Así podrás chequear tus glicemias en las horas en que no te mides (cuando duermes por ej.) y tu doctor tendrá más información, aparte de tu cuaderno, para ajustar tu tratamiento.

Este monitor no sustituye tus glicemias de siempre, pero será 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»?

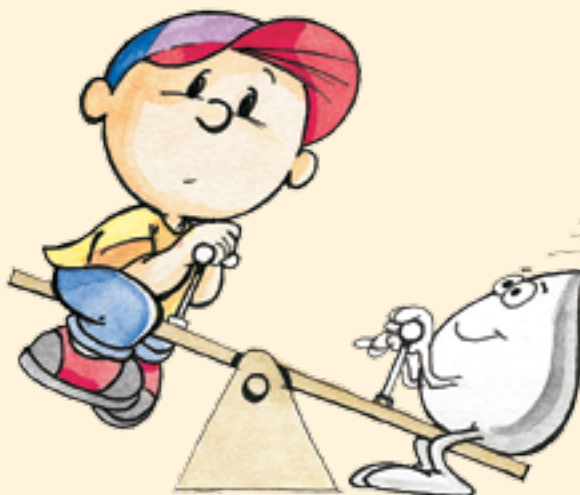


¿De qué depende mi glicemia?



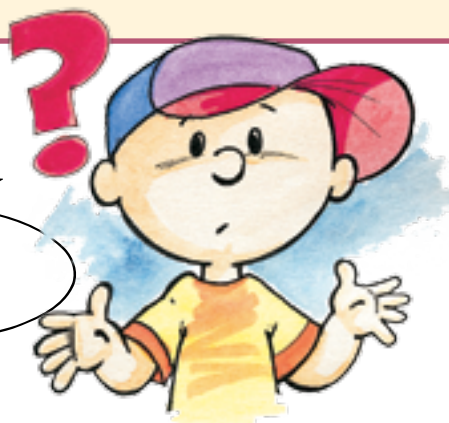
Debes saber que tu glicemia depende de lo que **comes**, del **ejercicio** que haces y de la cantidad de **insulina** que te pones.

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

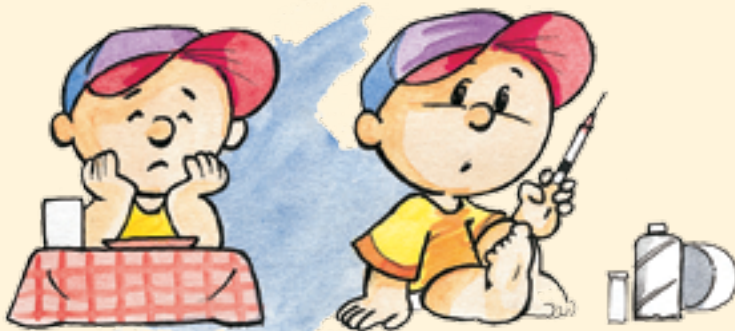


Sin embargo, algunas veces este equilibrio se puede romper, y puedes tener una «baja» o estar «alto».

¿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.



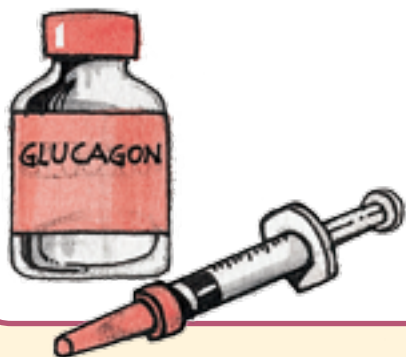
Si esto te ocurre tienes que comer algo de azúcar, por ejemplo: pastillas de glucosa, un vaso de bebida no dietética, un vaso de agua con varias cucharaditas de azúcar o un vaso de jugo de frutas.

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

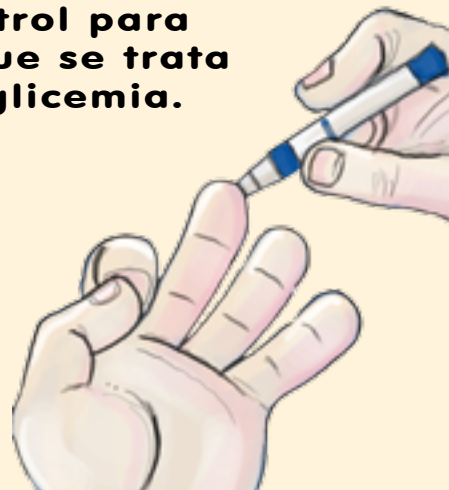


Si no eres capaz de tragar, tus padres o una persona adulta pueden inyectarte **GLUCAGON**, que es una hormona que actúa sobre el hígado y aumenta rápidamente tu glicemia. Dile a tus papás que siempre tengan un **GLUCAGON** en la casa (refrigerador). Es muy fácil de usar y se inyecta igual que la insulina.

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.

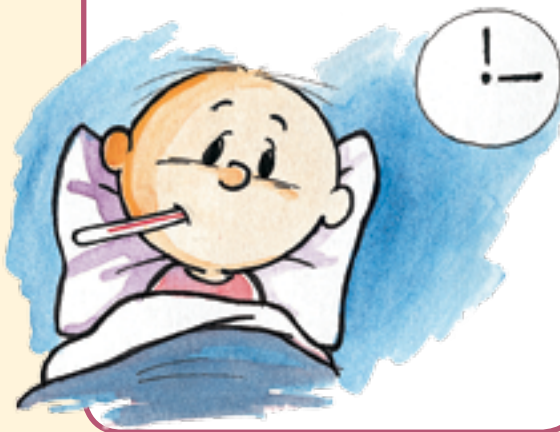


Ahora te voy a contar qué es estar «alto»



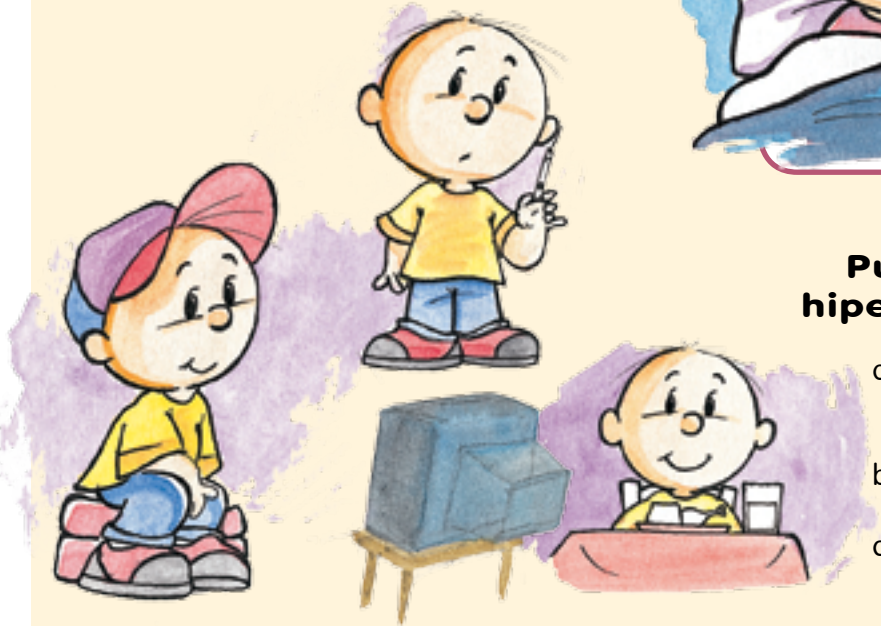
Se dice que estás «alto» cuando tienes una **hiperglicemia**, o sea, que tienes mucha azúcar en la sangre.

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:

- Comiste más de lo que necesitabas.
- Te pusiste poca insulina.
- No hiciste ejercicio.

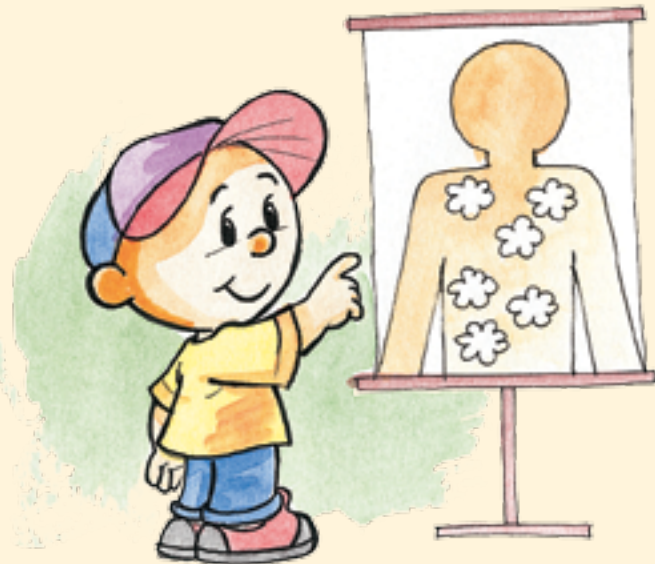




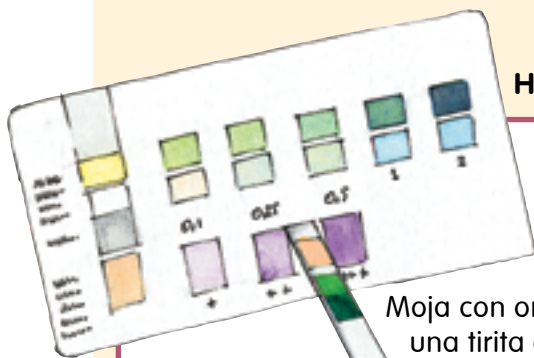
Puedes darte cuenta que tu glicemia está alta porque tienes algunos de estos síntomas:

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

Quando 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 papás 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 postre puedo comer?

Me puedo saltar una comida?

Qué es el sistema de intercambio?



¿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

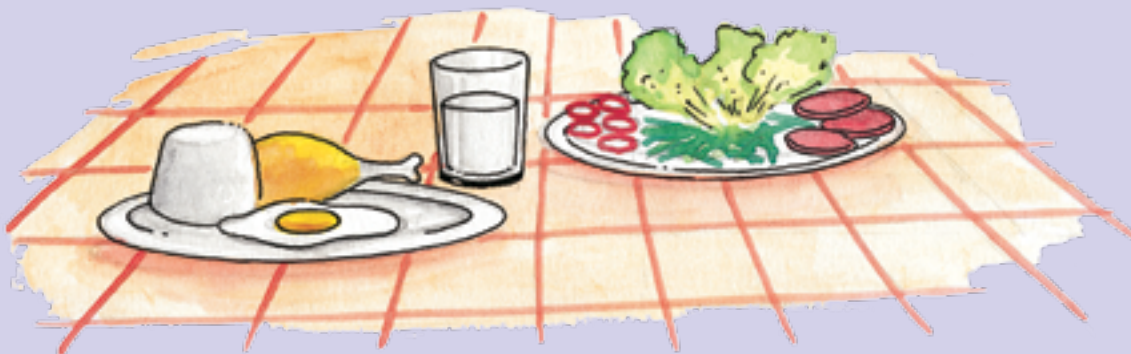
Equilibrada

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.



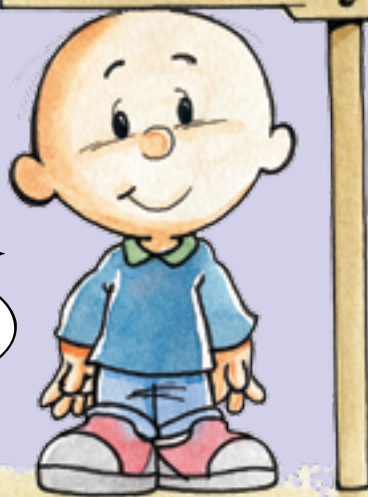
Los **lípidos** te darán la reserva de energía.



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



Las **proteínas** te ayudan a crecer.



¿Entonces qué puedo comer?



Nuestra alimentación no es nada de fome. Es parecida a la de mis amigos, con algunas diferencias fáciles de manejar.

Recuerda que los hidratos de carbono cuando comemos se transforman en glucosa y elevan nuestra glicemia.

Por esta razón, debemos cuidar la cantidad de hidratos de carbono que comemos, porque ellos se transforman en glucosa.



Evita comer productos con mucha azúcar como: caramelos, bebidas dulces, manjar.

PRODUCTOS PARA DIABÉTICOS

Pero no te preocupes, los puedes reemplazar por productos para diabéticos que hay en los negocios o prepararlos usando sacarina, fructosa, aspartame o sucralosa.



Toma en cuenta que estos endulzantes se usan en productos cuyos componentes elevan la glicemia. Harina de tortas y galletas, fruta de las mermeladas, grasa del chocolate.



Es muy importante que leas los ingredientes que contienen los productos que quieras comprar, porque si tienen "azúcar", no debes comerlos aunque sean dietéticos.



También puedes consumir productos con **fructosa**, que elevan tu glicemia, pero en forma más lenta que el azúcar.

Los productos diet debo comerlos con moderación porque también pueden subir mi glicemia y hacerme engordar.



Recuerda que debemos medir la cantidad de alimentos ricos en hidratos de carbono en nuestras comidas.



Cómelos con moderación.

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



¡Pero que aburrido sería tener que comer todos los días lo mismo!

Para solucionar este problema hay una manera de cambiar los alimentos de tu dieta, sin que varíe la cantidad de hidratos de carbono que contiene.

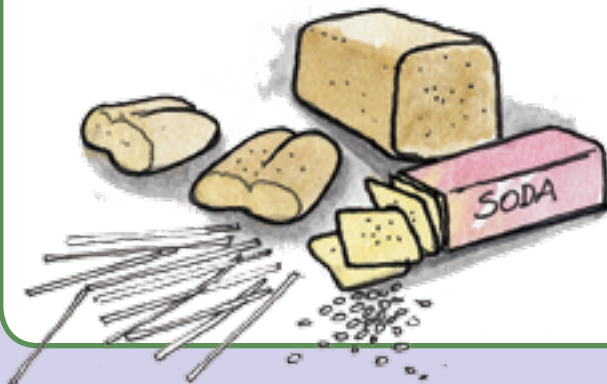


Esto se llama sistema de intercambio

¿Cómo puedo usar el sistema 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



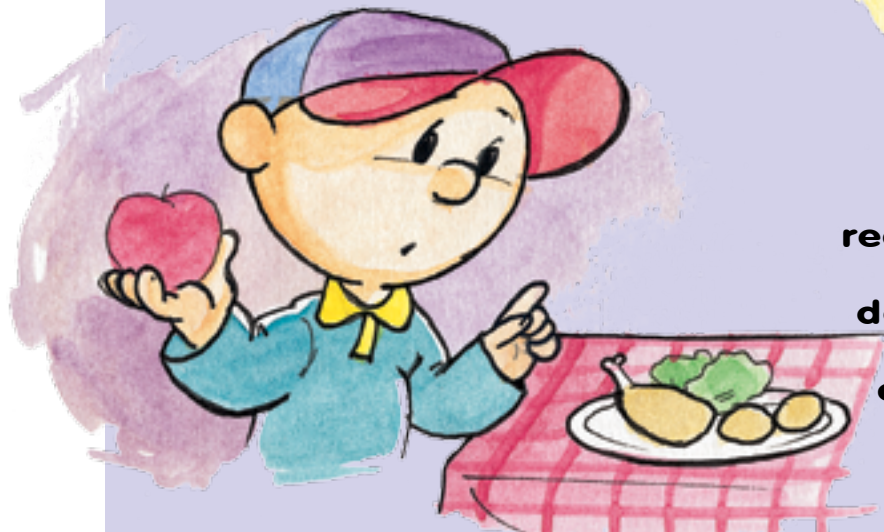
¿Cómo se cambian los alimentos?



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.

**Práctico
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.

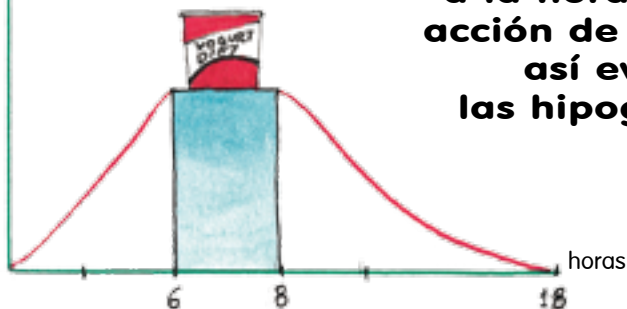
Estos hacen que los hidratos de carbono se absorban más lento y que por lo tanto, tu glicemia también suba lentamente.

¿Es importante el horario de comidas y colaciones?

¡Por supuesto es súper importante! Siempre respeta los horarios de las comidas y colaciones.



acción



Come una colación a la hora de mayor acción de la insulina, así evitarás las hipoglicemias.

RECUERDA QUE LA MAYOR ACCIÓN DE LAS INSULINAS ES:

Rápida	2 a 3 horas
Ultrarápida	1 hora
NPH	6 a 8 horas



No olvides que la alimentación es muy importante en tu vida diaria, porque además de ayudarte a controlar la diabetes, te ayuda a crecer sano.

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](http://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 bajas. 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 azúcar y juega hartito. Al llegar a tu casa mide tu glicemia para ver el efecto de lo que comiste y poder corregirlo para el próximo cumpleaños.



¡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.



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", pónle sólo un poco de insulina, para evitar una nueva baja y la próxima vez evita "sobretreatarla".



" 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 esfuérzate 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
Esparragos	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



FreeStyle

Optium

Tiras de prueba de glucosa en sangre



FUNDACION
DIABETES
JUVENIL
DE CHILE