



¿Alguna pregunta sobre la diabetes?

Preguntas habituales
y diccionario
de la diabetes

Contigo Paso a Paso

**cambiando
la diabetes™**

En Novo Nordisk estamos cambiando el futuro de la diabetes. En nuestro enfoque de desarrollo de tratamientos, en nuestro compromiso de operar de forma rentable y ética y en nuestra búsqueda de una cura.



Contigo Paso a Paso es un programa de apoyo al paciente creado por Novo Nordisk que proporciona información paciente sobre la diabetes y su tratamiento para niños y adultos jóvenes con diabetes.

Un grupo de expertos ha revisado este material:

- Enfermera jefe especializada en diabetes: Nicola Lewis (Reino Unido)
- Endocrinólogos pediátricos: Profesor Thomas Danne (Alemania) y Dr. Nandu Thalange (Reino Unido)



Esta información no está destinada a sustituir el asesoramiento de un profesional de la salud. Consultá con tu médico si tenés preguntas o dudas sobre el control de la diabetes.

Preguntas habituales sobre la diabetes

Estas son las respuestas a algunas de las preguntas más habituales sobre cómo crecer con diabetes:

¿Por qué debo aplicarme la insulina todos los días?

Como tu páncreas ya no puede producir insulina, deberás aplicarte la insulina todos los días.¹ Aplicarte la insulina, mediante una inyección o con una bomba, te ayuda a regular la glucemia.¹ Si recibís inyecciones, deberás aplicarte insulina varias veces al día.¹

El médico o la enfermera te asesorarán sobre el modo y la cantidad de insulina que debés aplicarte.

Leé el folleto **«¿Por qué debo aplicarme la insulina?»** para obtener más información.

¿Tengo que tratar de tener una glucemia más elevada para evitar la hipoglucemia?

La hipoglucemia no es una experiencia agradable y quizá te preocupe que se produzca delante de otras personas. Sin embargo, mantener una glucemia alta puede ser peligroso y puede causar complicaciones a largo plazo.

Leé el folleto **«¿Por qué debo aplicarme la insulina?»** para obtener más información.

¿La insulina me hará engordar?

Puedes percibir que aumentas de peso, sobre todo cuando empiezas a inyectarte la insulina por primera vez.² La mejor actitud para mantener un peso saludable es comer de forma saludable y practicar ejercicio con regularidad.

Si te preocupa el peso, habla con el médico o la enfermera.

Leé el folleto **«¿Cómo me mantengo saludable?»** para obtener más información.

ALEKSEY EVSTRATOV,
Rusia
Aleksy tiene diabetes tipo 1

¿Con qué frecuencia debo hacer ejercicio?

Deberías intentar realizar alguna actividad entre 30 y 60 minutos al día.³

La actividad física es una parte importante del control de la diabetes. La actividad contribuye a reducir la glucemia y tiene otros beneficios para la salud.

Beneficios del ejercicio habitual:³

- Te hace sentir mejor
- Te ayuda a controlar el peso
- Mejora la condición física en general
- Mejora la salud cardiovascular

Incluso aunque no seas deportista, hay montones de maneras divertidas de mantenerse activo, como caminar o bailar.

Leé el folleto **«¿Cómo me mantengo activo?»** para obtener más información.

¿Puedo conducir un vehículo?

Cuando tengas edad suficiente, puede que quieras aprender a conducir un vehículo. Tener diabetes no debe impedirte conducir, pero tendrás que asegurarte de que tu glucemia sea la adecuada antes de ponerte al volante.

Si tenés hipoglucemia, los tiempos de reacción y la capacidad de conducción pueden verse afectados.³ Por eso es importante que aprendas a evaluar los signos iniciales de hipoglucemia y te hagas los análisis antes de agarrar el coche.

Las normativas nacionales varían, pero quizá debas notificar tu diabetes a la Dirección General de Tránsito y a tu aseguradora.⁴

Leé el folleto **«¿Cómo me afectará la diabetes?»** para obtener más información.

¿Puedo irme de vacaciones?

No hay ninguna razón por la que la diabetes deba impedir que disfrutes de las excursiones o las vacaciones. ¡Solo necesitarás planificarlas un poco mejor!

Vas a necesitar una carta de tu médico para volar con la lapicera y las agujas o la bomba de insulina. Asegurate de tener el material necesario para la diabetes para todo el tiempo que dure el viaje (por ejemplo, una cantidad suficiente de insulina, agujas, lancetas, tiras reactivas para análisis de sangre y cetonas, un glucómetro de repuesto y lapiceras de insulina).

Leé el folleto **«¿Cómo me afectará la diabetes?»** para obtener más información.

¿Puedo beber alcohol?

Es importante que seas consciente de los efectos que tiene el alcohol en tu cuerpo y que te cuides para no ponerte en peligro. El alcohol afectará a la glucemia y beber demasiado puede dificultar tu capacidad para controlar la diabetes de manera adecuada. Siempre debes comer antes de beber porque el consumo de alcohol puede causar una hipoglucemia retardada.

Leé el folleto **«¿Cómo incluyo la diabetes en mi vida?»** para obtener más información.

¿Puedo seguir yendo a fiestas?

Tener diabetes no significa que no puedas ir a fiestas y divertirte.

Podés seguir comiendo y bebiendo en las fiestas siempre que controles la glucemia y ajustes la insulina en caso necesario. Si hay alcohol en la fiesta, intentá beber con moderación y tomar/comer alguna colación.

Debes medir la glucemia durante la fiesta y de nuevo al acostarte para comprobar las concentraciones. Quizá debas ajustar la dosis de insulina para mantener el equilibrio.⁵



¿Cómo les digo a mis amigos que tengo diabetes?

Hablar con tus amigos sobre la diabetes puede ser difícil. Quizá te preocupe que la amistad entre ustedes se vea afectada. Pero tus amigos pronto se darán cuenta que seguís siendo el mismo que eras antes de recibir el diagnóstico. Puede que tus amigos no hayan oído hablar antes de la diabetes, así que es probable que estén interesados en saber más cosas.

Si tienen un mayor conocimiento de la diabetes, podrán ayudarte cuando salgan por ahí.

Leé el folleto **«¿Cómo incluyo la diabetes en mi vida?»** para obtener más información.

¿Cuándo tengo que decir a mi novio/novia que tengo diabetes?

No hay ningún momento establecido en el que tengas que decir a tu novio o novia que tenés diabetes. Sin embargo, probablemente debas comentárselo antes de empezar a tener relaciones sexuales.

Leé el folleto **«¿Cómo incluyo la diabetes en mi vida?»** para obtener más información.

¿Puedo tomar otros medicamentos con la insulina?

Algunos medicamentos pueden aumentar o reducir la glucemia. Por ejemplo, algunas píldoras anticonceptivas con estrógenos pueden afectar a la glucemia.⁶

El folleto informativo que viene con el envase de la insulina indicará los medicamentos que pueden afectar al control de la glucosa. Conversá con el médico o la enfermera para obtener más información y asesoramiento.

¿Puedo quitarme la bomba de insulina?

Es posible que quieras quitarte la bomba durante algunas actividades, como la natación u otros deportes o al tener relaciones sexuales. Esto es correcto durante un tiempo breve (un máximo de dos horas), pero es importante que hables con tu médico o enfermera antes de hacerlo.⁷

Si te desconectás de la bomba y no recibís insulina, puede que la glucemia aumente. Pero la actividad física la reducirá.⁷ Si podés, lo mejor es hacerte un análisis después para comprobar la glucemia.⁷

Acordate de volver a conectar la bomba correctamente después de la actividad y antes de acostarte.

El médico o la enfermera podrán asesorarte sobre cómo controlar la diabetes cuando desconectes la bomba.

SUDE İĞDIR,
Turquía
Sude tiene diabetes tipo 1



Diccionario de la diabetes

Glucemia

Concentración de azúcar en la sangre; la principal fuente de energía del cuerpo.⁸

Hidratos de carbono

Tipo de alimento que proporciona energía al cuerpo. Los hidratos de carbono son principalmente azúcares y almidones que se descomponen en glucosa, un azúcar simple que las células utilizan como combustible.⁹

Hidrato de carbono complejo

Los hidratos de carbono complejos tienen un efecto prolongado sobre la glucemia. Los alimentos con almidón y la fibra son ejemplos de hidratos de carbono complejos.¹⁰

Cetoacidosis diabética (CAD)

La cetoacidosis diabética es una complicación potencialmente mortal que se produce cuando hay una falta de insulina y las grasas se descomponen para obtener energía. El resultado es que el cuerpo produce unos productos químicos denominados «cetonas».¹¹

Insulina de acción rápida

Este tipo de insulina actúa con rapidez. Se suele administrar en torno a las comidas para prevenir el aumento de la glucemia.¹¹

Glucosa

La glucosa es un tipo de azúcar. Las personas con diabetes tienen una concentración elevada de glucosa en la sangre (sin tratamiento con insulina).¹²

Insulina

La insulina es una hormona que ayuda al cuerpo a transportar la glucosa de la sangre a las células que la necesitan.¹²

HbA_{1c}

Análisis de sangre para medir la glucemia y calcular en qué medida ha estado controlada la diabetes en los últimos 2 o 3 meses.¹³

Hormona

Producto químico liberado en el cuerpo que ayuda a controlar las funciones de otras células del cuerpo. La insulina es una hormona que ayuda a las células a tomar la glucosa de la circulación sanguínea para que otras células puedan utilizarla como combustible.¹³

Hiperglucemia

Este término se emplea para la alta concentración de glucosa o azúcar en la sangre. Se produce cuando existe una falta de insulina, de manera que la glucosa no se elimina de la circulación sanguínea.¹²

Hipoglucemia

Este término se utiliza para la baja concentración de glucosa o azúcar en la sangre. La hipoglucemia se puede desencadenar si se usa demasiada insulina, si no se come suficiente o si se está más activo de lo habitual (sin tomar una colación ni cambiar la dosis de insulina).¹²

Cetonas

Productos químicos producidos cuando existe una falta de insulina en la sangre y el cuerpo descompone la grasa para obtener energía. Las concentraciones elevadas de cetonas te hacen sentir mal.⁸

Insulina de acción prolongada

Este tipo de insulina se suele administrar una o dos veces al día para proporcionar un suministro constante de insulina.¹¹

Páncreas

El páncreas es un órgano situado junto al estómago que produce insulina.¹

Insulina premezcla

Mezcla de insulina de acción rápida e insulina de acción prolongada, que se suele inyectar antes del desayuno y de la cena.¹¹

Bomba

Dispositivo que administra insulina a través de un tubo que se introduce bajo la piel del abdomen.⁵

Hidrato de carbono simple

Los hidratos de carbono simples actúan deprisa y aumentan la glucemia con rapidez. Las frutas son ejemplos de hidratos de carbono simples.¹⁰

Diabetes tipo 1

Este tipo de diabetes aparece cuando el cuerpo deja de producir insulina.¹²

Diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 se produce cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o cuando no puede utilizar la insulina de manera adecuada.¹²



LARS MYHRER,
Noruega
Lars tiene diabetes tipo 1

Bibliografía

1. NIH Medline Plus Library. Type 1 diabetes. Disponible en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000305.htm Último acceso: octubre de 2012.
2. American Diabetes Association. Deborah Young-Hyman, PhD: Evaluating the risk of eating disorders in teenagers with type 1 diabetes. Disponible en: www.diabetes.org/news-research/research/research-discoveries/in-the-news/evaluating-the-risk-of-eating.html Último acceso: octubre de 2012.
3. Silverstein J *et al.* Care of children and adolescents with type 1 diabetes. *Diabetes Care* 2005; 28(1): 186–212.
4. Diabetes UK. Driving. Disponible en: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Living_with_diabetes/Driving/ Último acceso: octubre de 2012.
5. Diabetes UK. My life (Teens). Disponible en: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/My-life/Teens/ Último acceso: octubre de 2012.
6. American Diabetes Association. Tips: Women's Health. Disponible en: www.diabetes.org/diabetes-basics/tips/ Último acceso: octubre de 2012.
7. Diabetes.co.uk. Sex and insulin pumps. Disponible en: www.diabetes.co.uk/sex-and-insulin-pumps.html Último acceso: octubre de 2012.
8. American Diabetes Association. Common terms. Disponible en: www.diabetes.org/diabetes-basics/common-terms/ Último acceso: octubre de 2012.
9. Children with diabetes. Diabetes dictionary. Disponible en: www.childrenwithdiabetes.com/dictionary Último acceso: octubre de 2012.
10. NIH Medline Plus Library. Carbohydrates. Disponible en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002469.htm Último acceso: octubre de 2012.
11. Diabetes UK. Children and diabetes. Disponible en: www.diabetes.org.uk/Information-for-parents/ Último acceso: octubre de 2012.
12. NIH Medline Plus Library. Diabetes. Disponible en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001214.htm Último acceso: octubre de 2012.
13. NIH MedlinePlus Merriam-Webster Medical Dictionary. Disponible en: www.merriam-webster.com/medlineplus/ Último acceso: octubre de 2012.
14. Sitio web de Novo Nordisk. Disponible en: www.novonordisk.com Último acceso: octubre de 2012.

Acerca de Novo Nordisk

Esta información ha sido desarrollada por Novo Nordisk.

Novo Nordisk fue creada hace casi 90 años por una pareja danesa totalmente decidida a cambiar la diabetes. August Krogh era profesor de la Universidad de Copenhague y Premio Nobel, y su mujer, Marie, doctora e investigadora de enfermedades metabólicas, padecía diabetes de tipo 2. Cuando tuvieron conocimiento de que en Canadá se había desarrollado la insulina, decidieron garantizar el acceso a la misma a todas las personas con diabetes y así, en 1923, nació Novo Nordisk.

Desde entonces Novo Nordisk ha crecido para convertirse en una empresa líder mundial en el suministro de productos contra la diabetes y en el apoyo a los pacientes de todas las edades.¹⁴

Entendemos perfectamente los desafíos a los que se enfrentan a los niños con diabetes y colaboramos con padres, colegios y profesionales de la salud para mejorar la atención a los niños con diabetes a medida que crecen y se desarrollan.

Para obtener más información sobre Novo Nordisk, visite: **www.novonordisk.com.ar**



Esta información no está destinada a sustituir el asesoramiento de un profesional de la salud. Consultá con tu médico si tenés preguntas o dudas sobre el control de la diabetes.