



# ¿CÓMO INCLUYO LA DIABETES EN MI VIDA?

Información para el día a día

**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.





Esta información no está destinada a sustituir el asesoramiento de un médico o una enfermera. Vos y tus papás deben consultar con el médico o la enfermera si tienen preguntas sobre la diabetes.

**Contigo Paso a Paso** es un programa de apoyo creado especialmente por Novo Nordisk para niños 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)

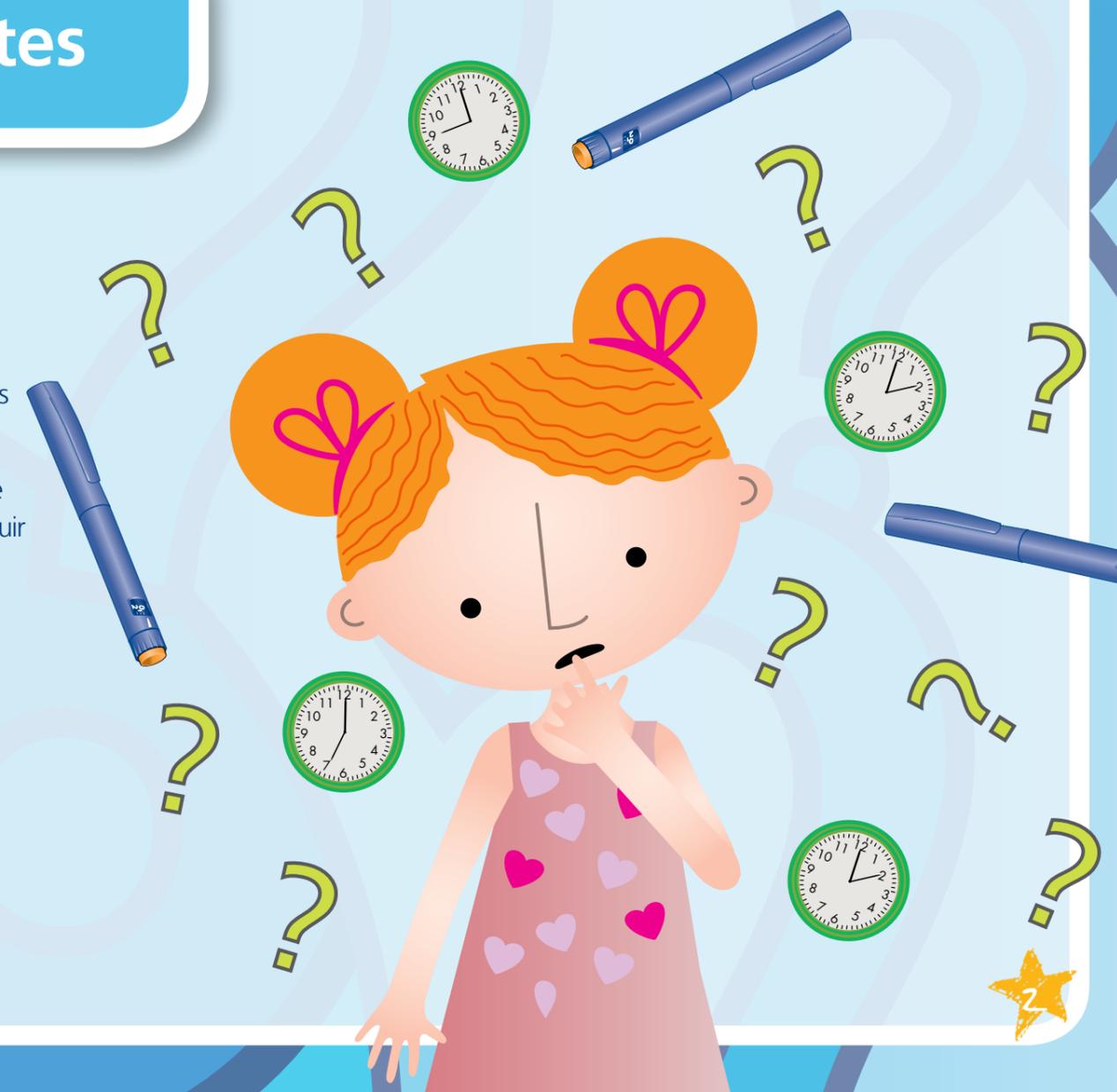
## Vivir con diabetes

A veces, crecer con diabetes puede ser todo un desafío y es posible que te preocupe tener que acordarte de montones de cosas.

Podés hacer todo lo que hacen los chicos que no tienen diabetes. Pero deberás realizar algunos ajustes en tu rutina diaria.

Esperamos que este folleto responda algunas de las preguntas que puedas tener sobre cómo incluir la diabetes en tu vida.

Si tenés otras preguntas sobre la diabetes, hablá con tu médico o enfermera.





## Aprender a medir la glucemia y a aplicarse la insulina

Al principio tus papás pueden ayudarte a hacerte la prueba de la glucemia y ponerte las inyecciones.

Los maestros y profesores, y todos los adultos que te cuidan, también deben aprender. Así sabrán cómo hacerlo en caso de que necesiten controlarte o administrarte la insulina.

Cuando te sientas preparado, quizá quieras aprender a hacerte vos mismo la prueba y aplicarte la insulina (o utilizar la bomba de insulina). El médico, la enfermera o tus papás pueden enseñarte.

Aprender a ponerte vos mismo las inyecciones hará que sea más fácil que participes en actividades como excursiones del colegio o pasar la noche fuera de casa sin tus padres.

No te preocupes si aún no te sentís preparado. No hay apuro y no hay ninguna edad establecida en la que tengas que medirte la glucemia o aplicarte la insulina solo. Lo harás cuando llegue el momento.



## Mantenerte activo

El ejercicio es importante para estar sano, tanto si tenés diabetes como si no.<sup>1</sup>

La actividad física debe formar parte del día a día.<sup>2</sup>

Aunque no practiques ejercicio todos los días, hay otras maneras de mantenerse activo:

- Ir y volver a pie al colegio
- Bailar
- Jugar a algún juego
- Ir a la plaza
- Andar en bici



## Ejercicio y glucemia

La actividad física reduce la cantidad de glucosa en la sangre (o glucemia).<sup>2</sup> Esto es así porque los músculos usan energía cuando trabajan.

Si estás más activo de lo habitual sin comer nada ni cambiar la dosis de insulina, puede que experimentes un descenso de la concentración de glucosa en la sangre (hipoglucemia).



Por eso es importante que tomes una colación o que cambies la dosis de insulina cuando hacés ejercicio: para mantener un correcto equilibrio.<sup>2</sup> Tus padres o profesores sabrán qué debes hacer antes, durante y después del ejercicio para prevenir la baja concentración de azúcar en la sangre.

## Antes de hacer ejercicio

- Tus papás o tus profesores te harán un análisis para asegurarse de que no tengas una baja concentración de azúcar en la sangre
- En la mayoría de actividades tendrás que tomar alguna colación o ajustar la dosis de insulina antes de comenzar a hacer ejercicio, para prevenir los descensos de la glucemia
- Durante el ejercicio, es importante que lleves con vos una colación con hidratos de carbono por si desciende tu glucemia<sup>3</sup>

Si empezás a sentirte mal durante el ejercicio, pará y avisale a un adulto.

## Ejemplos de colaciones con hidratos de carbono de acción rápida:<sup>2,4</sup>

- Bebidas deportivas
- Jugos de frutas
- Comprimidos de glucosa o dulces

Si vas a practicar alguna actividad durante bastante tiempo, quizá necesites una colación con hidratos de carbono de acción rápida.

## Ejemplos de hidratos de carbono de acción prolongada:<sup>2,4</sup>

- Frutas, por ejemplo bananas
- Barritas de frutas o cereales
- Galletitas
- Pan
- Leche





## No sos el único

Puede que no conozcas a nadie con diabetes en el colegio, pero hay muchos otros chicos con diabetes tipo 1 en todo el mundo.<sup>5</sup>

Quizá te sirva hablar con alguien que tenga diabetes y una edad parecida a la tuya y que entienda cómo te sentís. El médico o la enfermera pueden ayudarte a entrar en contacto con otros chicos con diabetes.

## Comentarios

A veces, puede que otros chicos te traten de forma diferente porque tenés diabetes. Pueden decir cosas sobre la diabetes que no son verdad. Probablemente esto pasa porque no entienden nada.<sup>3</sup>

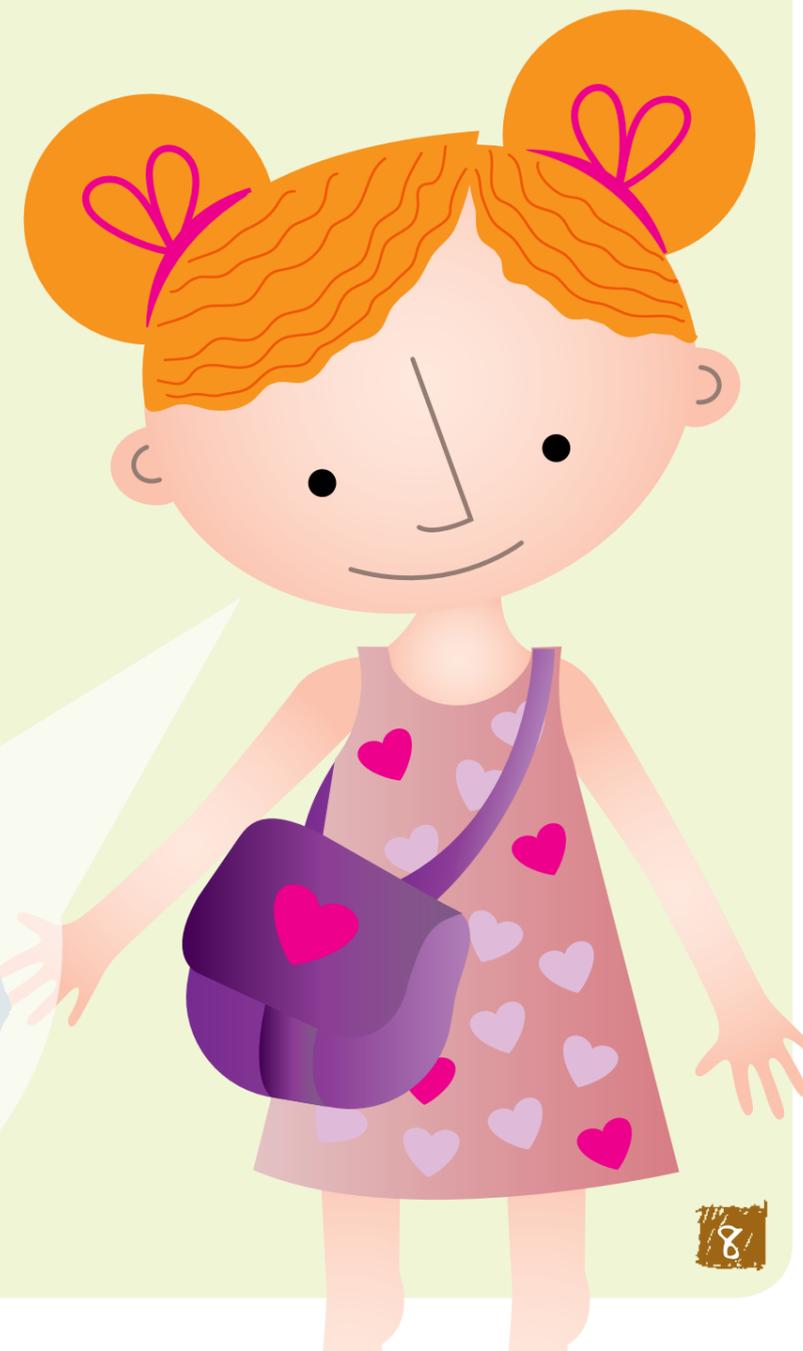
Si esto te pasa, hablá con tus papás o tus maestras / profesores. Ellos podrán ayudarte.

## Cómo contárselo a tus amigos

Hablar con tus amigos sobre la diabetes puede ser difícil. Quizá te preocupe. Pero tus amigos pronto verán que seguís siendo el mismo que eras antes.

La diabetes es una parte especial de tu vida e influye en tu forma de ser. No tengas vergüenza.

Puede que tus amigos no hayan oído hablar antes de la diabetes, así que es probable que estén interesados en saber más cosas. Podrías contarles qué es la diabetes, y explicarles como te sentís cuando te baja la glucemia.





## Excursiones escolares

Tus papás tendrán que hablar con el profesor antes de la excursión para asegurarse de que los profesores o los adultos que viajan con vos saben que tenés diabetes.

Si necesitás ayuda para hacerte el análisis de sangre o aplicarte la insulina, tu profesor te ayudará

- Si están previstas muchas actividades, quizá debas comer alguna colación adicional o ajustar la dosis de insulina
- Tus papás deberán asegurarse de que llevás todo el material que necesitás, en especial si te quedas a dormir afuera o el viaje dura varios días
- Es importante llevar los números de teléfono de tus padres y de tu médico o enfermera en caso que necesiten hablar con ellos.

## Fiestas y dormir fuera de casa

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

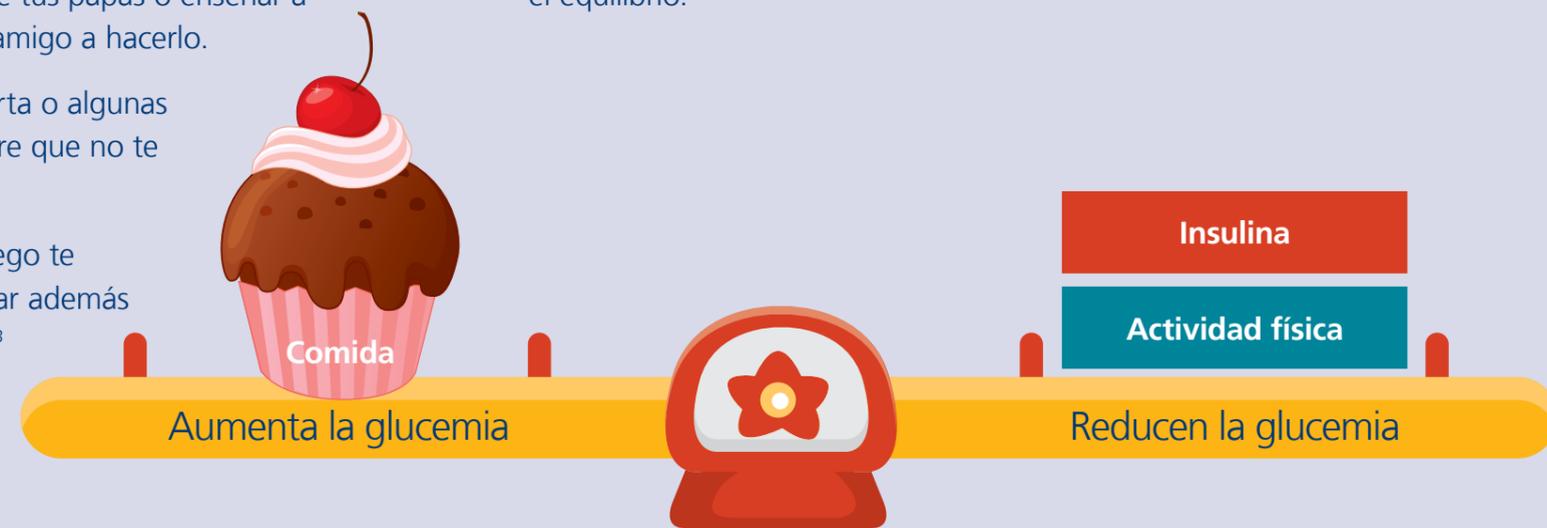
Es conveniente que tus papás hablen con los padres de tu amigo para asegurarse de que saben que tenés diabetes y conocer las actividades previstas. Si necesitas ayuda para hacerte los análisis o aplicarte la insulina, pueden acercarse tus papás o enseñar a los papás de tu amigo a hacerlo.

Podrás comer torta o algunas golosinas, siempre que no te pases.<sup>6</sup>

Jugar a algún juego te ayudará a quemar además algo de energía.<sup>3</sup>

Es importante que te midas la concentración de glucosa en la sangre después de una fiesta, al acostarte y al levantarte a la mañana siguiente para comprobar tu valor de glucemia. Quizá debas ajustar la dosis de insulina para mantener el equilibrio.<sup>3</sup>

**Asegurate de hablar con un adulto si te sentís mal en una fiesta.**



## Dormir fuera de casa

Si dormís fuera, vos y tus papás deben asegurarse de que llevás contigo todo el material que necesitás y que los papás de tu amigo saben cómo ayudarte a controlar la diabetes.

Si necesitás ayuda para hacerte el análisis de sangre o aplicarte la insulina mientras estás fuera de casa, quizá tus padres puedan enseñarles a los papás de tu amigo cómo hacerlo.<sup>3</sup>

Asegurate de tener una colación o una bebida con hidratos de carbono de acción rápida cerca mientras dormís por si desciende tu glucemia durante la noche.



## Bibliografía

1. Silverstein J *et al.* Care of children and adolescents with type 1 diabetes. *Diabetes Care* 2005; 28(1): 186–212.
2. Robertson K *et al.* ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2009 Compendium: Exercise in children and adolescents with diabetes. *Pediatr Diabetes* 2009; 10(Suppl 12): 154–168.
3. Sitio web Diabetes UK. My life. Disponible en: [www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/My-life/Kids/](http://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/My-life/Kids/) Último acceso: octubre de 2012.
4. Sydney Children's Hospital. Physical activity and diabetes. Disponible en: [www.sch.edu.au/health/factsheets/joint/?physical\\_activity\\_and\\_diabetes.htm](http://www.sch.edu.au/health/factsheets/joint/?physical_activity_and_diabetes.htm) Último acceso: octubre de 2012.
5. IDF/ISPAD. Global IDF/ISPAD guideline for diabetes in childhood and adolescence. Disponible en: [www.ispad.org](http://www.ispad.org) Último acceso: octubre de 2012.
6. Sitio web Diabetes UK. Children and diabetes. Disponible en: [www.diabetes.org.uk/Information-for-parents/](http://www.diabetes.org.uk/Information-for-parents/) Último acceso: octubre de 2012.
7. Sitio web de Novo Nordisk. Disponible en: [www.novonordisk.com](http://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.

i

Esta información no está destinada a sustituir el asesoramiento de un médico o una enfermera. Vos y tus papás deben consultar al médico o a la enfermera si tiene preguntas sobre la diabetes.

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.<sup>7</sup>

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](http://www.novonordisk.com.ar)