



# ¿Cómo incluyo la diabetes en mi vida?

Salir con amigos

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 pacientes creado por Novo Nordisk que proporciona información práctica 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. Consulta con el médico o la enfermera si tienes preguntas o dudas sobre el control de la diabetes.



## Salir

A medida que vas creciendo es natural que quieras salir y divertirte con tus amigos.

Puede que a veces, controlar tu diabetes y mantener tu vida social requieran una planificación minuciosa. Es importante que intentes realizar un seguimiento de tu diabetes y que los controles de forma apropiada cuando salgas.

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

Si tenés cualquier otra pregunta sobre la diabetes, habla con tu médico o enfermera.

## Alcohol

Cuando tengas edad suficiente, es posible que vos y tus amigos quieran probar el alcohol. Es importante que seas consciente de los efectos del alcohol en tu cuerpo y que te cuides para no ponerte en peligro.

### Posibles efectos del alcohol:<sup>1</sup>

El alcohol puede aumentar el riesgo de hipoglucemia, en especial la noche después de beber (sin embargo, al principio la glucemia aumentará).

- Beber demasiado puede dificultar tu capacidad para reconocer y tratar la hipoglucemia
- El alcohol puede enmascarar los síntomas de hipoglucemia; la gente puede creer que bebiste demasiado cuando en realidad estás teniendo una hipoglucemia grave
- Si estuviste bebiendo, es posible que olvides administrarte la insulina o comer antes de acostarte

## Si bebes:<sup>1</sup>

- Intentá beber con moderación
- Asegurate que tus amigos más cercanos sepan que tenés diabetes, cómo reconocer los signos de hipoglucemia y cómo controlarla
- Comé hidratos de carbono antes de beber, cada dos horas mientras estés bebiendo y antes de acostarte
- Intentá tomar una bebida sin alcohol entre una bebida alcohólica y la siguiente
- Intentá elegir bebidas de baja graduación alcohólica en lugar de bebidas con bajo contenido de hidratos de carbono
- Cuando salgas, llevá contigo en todo momento el tratamiento antihipoglucémico, el material para las pruebas y la insulina
- Recordá medir la glucemia, en especial al acostarte y al levantarte por la mañana y seguí comprobándola durante todo el día siguiente
- Conversá con el médico o la enfermera cómo debés ajustar la insulina al salir, en especial si vas a realizar una actividad intensa, por ejemplo bailar
- Recordá administrarte la insulina a la hora habitual
- Llevá alguna forma de identificación de la diabetes por si la gente cree que has bebido demasiado cuando en realidad estás teniendo una hipoglucemia

## Tabaco

Fumar es malo para la salud, tanto si tenés diabetes como si no. Pero en el caso de las personas con diabetes, fumar aumenta el riesgo de futuras complicaciones, como cardiopatías o enfermedad del pie diabético.<sup>2</sup>

Fumar también aumenta la glucemia, ya que el tabaco genera resistencia a la insulina y estimula las hormonas del estrés.<sup>1</sup>

### Razones para no fumar<sup>2</sup>

- Fumar aumenta el riesgo de cáncer y otras enfermedades
- El olor del humo del tabaco no es atractivo
- El tabaco aumenta las probabilidades de resfriarte o tener infecciones respiratorias
- No solo ponés en riesgo tu salud; el tabaquismo pasivo es malo para la gente que te rodea
- Los cigarrillos son caros
- Fumar no adelgaza

## Otras actividades

Si tenés previsto realizar alguna actividad cuando salgas, como jugar al bowling, andar en skate o practicar deporte, puede que necesites tomar una colación o ajustar la dosis de insulina. Recordá que la hipoglucemia puede aparecer varias horas después de la actividad.

Asegurate de llevar contigo todo lo que necesitas para controlar la diabetes por si tenés una hipoglucemia o hiperglucemia mientras estás fuera.

## Fiestas

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

Podés comer en la fiesta, siempre que controles la glucemia y ajustes la insulina en caso necesario. Si en la fiesta hay alcohol, intentá beber con moderación y comer algo de manera regular (consulta la página 3).

Debés medirte la glucemia después de la fiesta y al acostarte para comprobar los valores. Puede que debas ajustar la dosis de insulina para mantener el equilibrio.<sup>3</sup>





## Dormir fuera de casa

Cuando te quedas a dormir en casa de un amigo, es importante que puedas planearlo con anticipación. Tenés que asegurarte de que tenés todo lo que necesitás para controlar la diabetes.

Decíle a las personas con las que te quedás, que tenés diabetes y cómo controlar la hipoglucemia si se produce.<sup>3</sup> Si necesitás ayuda para medirte la glucemia o para aplicarte la insulina, es posible que haya que enseñar a los padres de tu amigo qué tienen que hacer.<sup>3</sup>

## Relación con los padres

Es posible que tus padres se preocupen si salís con amigos hasta tarde. No están tratando de hacerte la vida imposible, lo hacen porque les importás.

- Intentá entender su punto de vista, contales dónde estás y a qué hora vas a volver (y si cambias de planes, ¡avisales!)
- Tranquilizalos contándoles que sabés controlar la diabetes fuera de casa
- Asegurate de llevar todo el material que necesitás para controlar la diabetes mientras estás fuera

## Embarazo

Las mujeres con diabetes pueden tener hijos igual que las mujeres que no tienen la enfermedad.

Sin embargo, para garantizar que tu hijo se desarrolle con salud, es importante lograr el máximo control posible antes de quedarte embarazada.

Conversá siempre con tu médico o enfermera para pedirles consejo antes de intentar concebir un bebé.



## Bibliografía

1. Better Health Channel. Diabetes – issues for children and teenagers. Factsheet. Disponible en: [www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcvpdf.nsf/ByPDF/Diabetes\\_issues\\_for\\_children\\_and\\_teenagers/\\$File/Diabetes\\_issues\\_for\\_children\\_and\\_teenagers.pdf](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcvpdf.nsf/ByPDF/Diabetes_issues_for_children_and_teenagers/$File/Diabetes_issues_for_children_and_teenagers.pdf) (en inglés) Último acceso: octubre de 2012.
2. Sitio web Diabetes UK. My life (Teens). Disponible en: [www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/My-life/Teens/](http://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/My-life/Teens/) (en inglés) Último acceso: octubre de 2012.
3. Sitio web Diabetes UK. My life (Kids). Disponible en: [www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/My-life/Kids/](http://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/My-life/Kids/) (en inglés) Último acceso: octubre de 2012.
4. 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.

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>4</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)



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



Contigo Paso a Paso