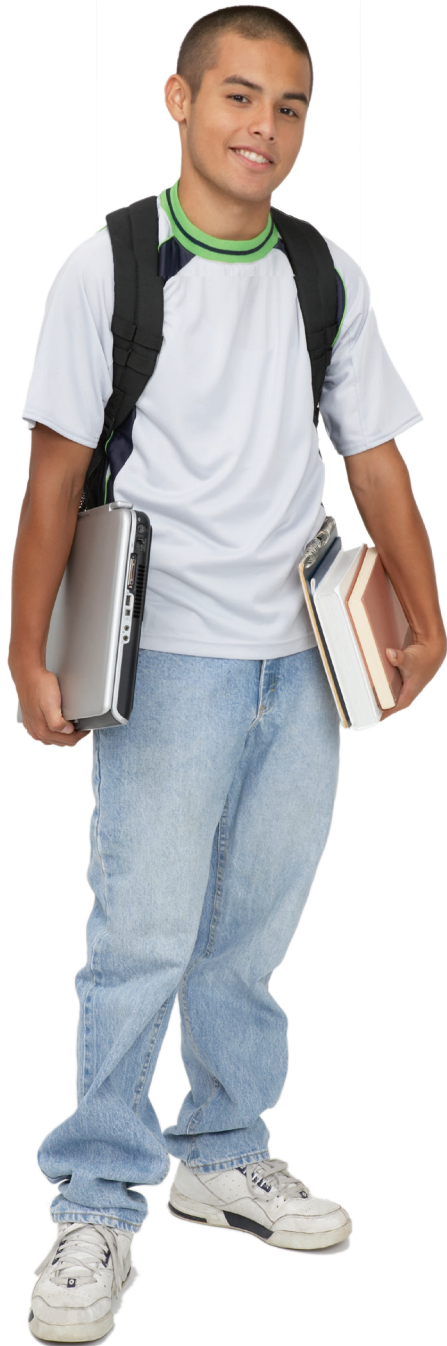


Preparatoria
De 13 a 17 años de edad

Cornerstones4Care®
Diabetes Punto por Punto

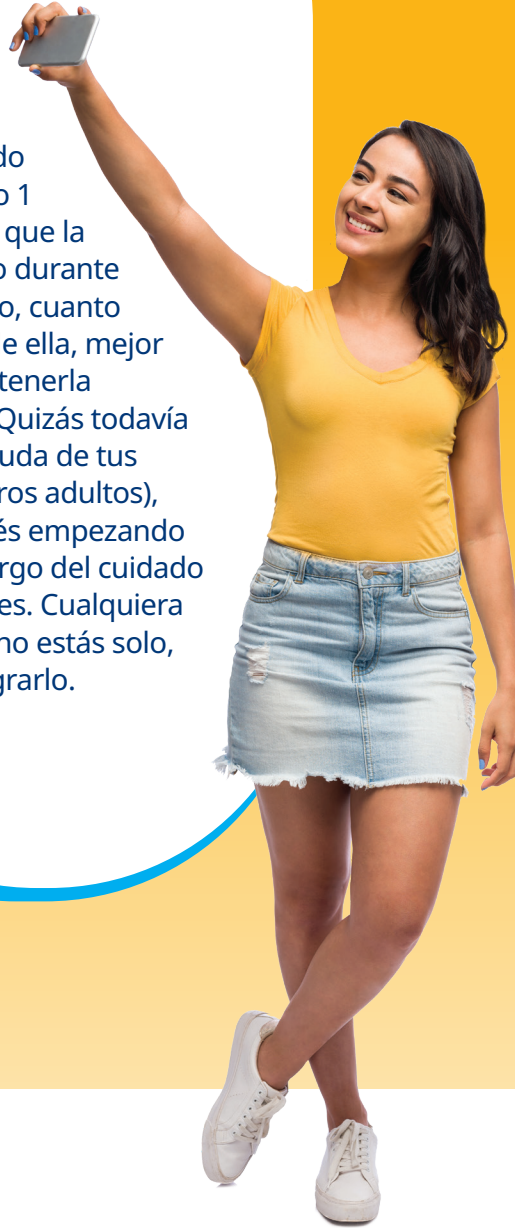
Diabetes tipo 1

Cómo hacerte cargo de tu diabetes



¿Tienes diabetes tipo 1?

Ya sea que te hayan diagnosticado diabetes tipo 1 hace poco o que la hayas tenido durante algún tiempo, cuanto más sepas de ella, mejor podrás mantenerla controlada. Quizás todavía necesites ayuda de tus padres (u otros adultos), o tal vez estés empezando a hacerte cargo del cuidado de tu diabetes. Cualquiera sea el caso, no estás solo, y puedes lograrlo.



¿Qué es la diabetes tipo 1?

La diabetes tipo 1 afecta la manera en que el cuerpo usa la glucosa.

- La glucosa es un tipo de azúcar que se obtiene de los alimentos
- El cuerpo necesita glucosa para generar energía
- La glucosa se transporta por la sangre hasta las células del cuerpo
- La glucosa entra a las células con la ayuda de una hormona que produce el páncreas llamada insulina

Cuando tienes diabetes tipo 1, tu cuerpo ya no puede producir suficiente insulina. Esto significa que la glucosa no puede entrar a las células y permanece en tu sangre.

Mi lista de verificación de productos para la diabetes tipo 1

Siempre que estés fuera de casa, asegúrate de tener todo lo que necesitas para cuidar de tu diabetes. Planifica con anticipación y usa esta lista de verificación antes de salir.



- Insulina
- Medidor de glucosa en la sangre y tiras de prueba
- Lista de contactos de emergencia
 - Pulsera de identificación con la inscripción "I have diabetes" (Tengo diabetes)
 - Carbohidratos de acción rápida en caso de que se me baje la glucosa en la sangre
 - Kit de emergencia de glucagón
- _____
- _____
- _____

Tú y tu familia pueden aprender más en línea en espanol.Cornerstones4Care.com o escanear este código con el teléfono o la tableta.



¡Escanéame!



¿Cómo mantengo la diabetes bajo control?

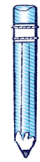
En colaboración con tu equipo para el cuidado de la diabetes, juntos harán un plan de tratamiento. Como tu cuerpo cambia durante la adolescencia, tu tratamiento también podría cambiar.

Todavía no hay una cura para la diabetes, por lo que siempre tendrás que tratarla. Sin embargo, cumplir adecuadamente con tu plan de tratamiento puede ayudar a sentirte saludable y evitar los problemas relacionados con la diabetes en la edad adulta.

Uso de insulina

Cuando tienes diabetes tipo 1, usar insulina es una parte importante de mantener controlados tus niveles de glucosa en la sangre. La meta es igualar la cantidad de insulina que recibes con la que necesitas durante el día y la noche.

Tu equipo para el cuidado de la diabetes determinará qué tipos de insulina y la cantidad de veces que debes usarla cada día.



Lleva un registro del régimen de insulina aquí:

Tipos de insulina _____

Horario para administrarla _____

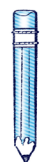
Dosis que debo administrarme _____

Almacenamiento _____

Alimentación saludable

Mantener la diabetes bajo control implica prestar atención a lo que comes y cuándo lo comes. Deberás balancear esto con la cantidad de insulina que te administras y la actividad física que haces.

Algunos planes de alimentación están basados en una cantidad establecida de carbohidratos (a veces llamados "carbos" para abreviar) para cada comida o bocadillo. Esto es así porque los carbohidratos aumentan el nivel de glucosa en la sangre. La cantidad de carbohidratos que consumes debe coincidir con el tipo y la dosis de insulina que usas. Habla con tu equipo para el cuidado de la diabetes acerca de tus horarios y los tipos de comidas que te gustan cuando hagas el mejor plan de alimentación para ti.



Escribe tus metas de carbohidratos aquí:

_____ gramos por bocadillo

_____ gramos por comida

Actividad física

Hacer ejercicio es importante para mantener la diabetes tipo 1 controlada. La actividad física regular puede ayudarte a mantener tus niveles de glucosa en la sangre dentro de tu rango deseado. Esto significa que puedes seguir participando en clases de gimnasia o en deportes.

Tú y tu familia pueden hablar con tu equipo para el cuidado de la diabetes acerca de coordinar el ejercicio que haces con la insulina que usas y los alimentos que consumes. Visita espanol.Cornerstones4Care.com para obtener consejos sobre cómo hacer ejercicio de manera segura para personas que tienen diabetes.

Control de los niveles de glucosa en la sangre

Medir los niveles de glucosa en la sangre durante el día es la mejor manera de saber si tu régimen de insulina funciona con la actividad que haces y tus planes de alimentación. Puedes medirlos con un medidor estándar o un medidor para llevar puesto llamado medidor continuo de glucosa o CGM (por la sigla en inglés).

Tu equipo para el cuidado de la diabetes te indicará cuáles deben ser tus niveles adecuados de glucosa en la sangre.



Lleva un registro de tus metas de glucosa en la sangre aquí:

Cuándo medir _____

Rango deseado de glucosa en la sangre _____

A veces puede ser difícil mantener tu glucosa en la sangre dentro de los rangos deseados. Asegúrate de saber cuáles son los signos de los niveles bajo o alto de glucosa en la sangre y lo que debes hacer en cada caso.

Visita espanol.Cornerstones4Care.com para obtener más información acerca de cómo tratar los cambios de tus niveles de glucosa en la sangre.

Recuerda que los carbohidratos aumentan tus niveles de glucosa en la sangre y la insulina y el ejercicio físico los bajan.

¿Cómo manejo las situaciones típicas de los adolescentes si tengo diabetes tipo 1?

Ser adolescente implica crecer haciendo cosas nuevas. A veces, es posible que tengas que desenvolverte de manera diferente debido a la diabetes. ¡Pero no te perderás de hacer nada!

La escuela

A medida que creces, la escuela puede presentar más desafíos. Como si esto fuera poco, tienes que ocuparte del cuidado diario de la diabetes. En la escuela o durante actividades o deportes extraescolares, quizás necesites:

- Medir tu nivel de azúcar en la sangre
- Administrarte insulina
- Comer un bocadillo extra

Asegúrate de contar con un plan de acción para la diabetes. Revisa y actualiza el plan cada año o cada vez que haya un cambio en tu tratamiento.

Los amigos

No tienes que contarle a todos que tienes diabetes. Sin embargo, sería útil que se lo digas a tus amigos más cercanos. Quizás tengas que usar la insulina o medir tu nivel de glucosa en la sangre cuando estén juntos. Puedes explicarles lo que sientes y cómo pueden ayudarte si lo necesitas.

Conducción de vehículos

Aprender a conducir puede ser emocionante. Y tener diabetes no te impedirá hacerlo. Ten presente que la glucosa baja en la sangre puede ser peligrosa tanto dentro como fuera del automóvil. Nunca conduzcas si tienes un nivel bajo de glucosa en la sangre. Es buena idea que midas tu nivel de glucosa en la sangre antes de conducir.

Fiestas y pijamadas (sleepovers)

Al igual que cualquier otra persona, querrás planificar qué ropa usarás o qué regalo comprarás. También tendrás que asegurarte de tener todo lo que necesitas para cuidar de tu diabetes. Puedes usar la lista de verificación que se encuentra en la página siguiente.

