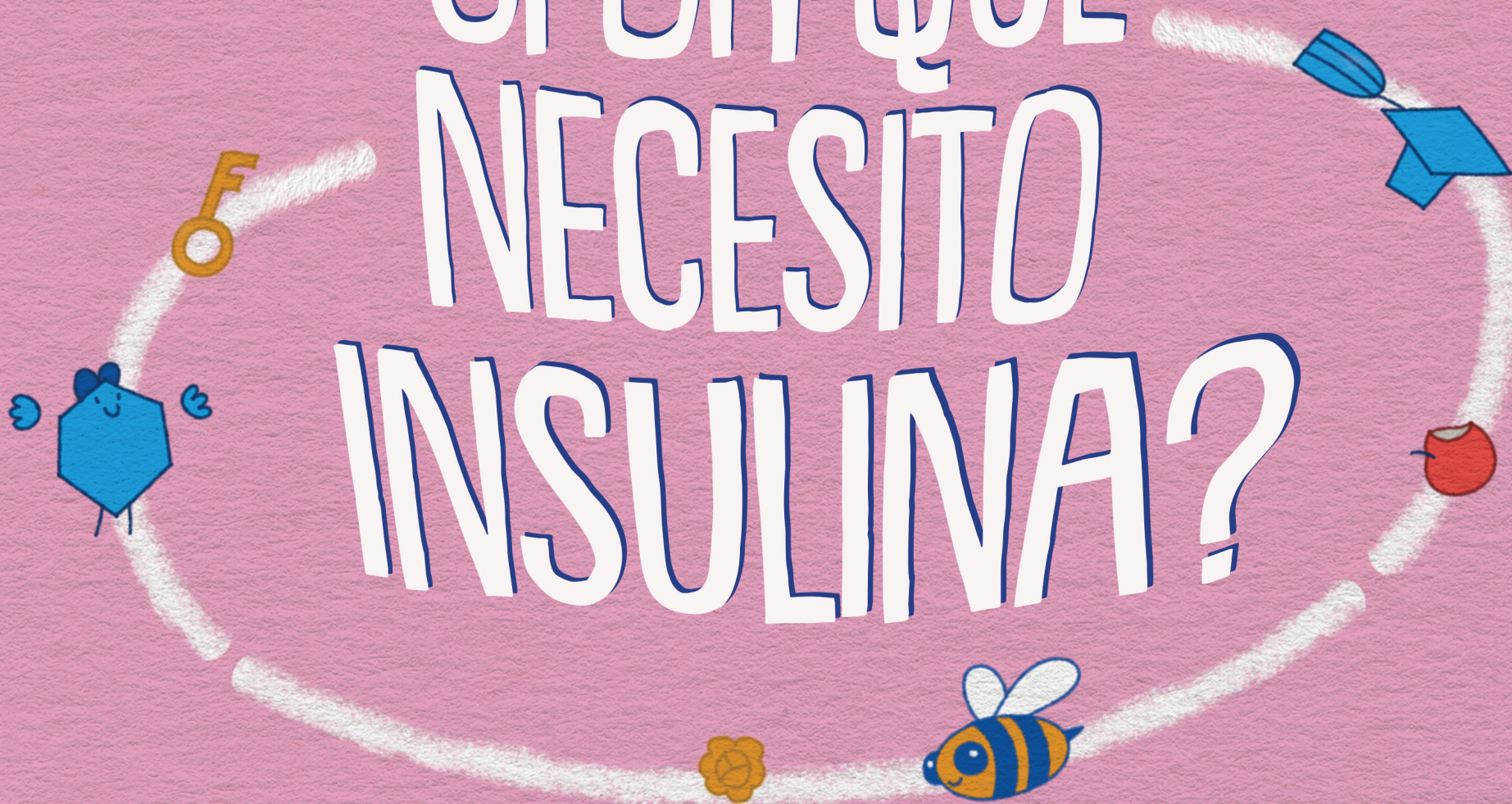


Diabetes Besties



Aprende sobre vivir con Diabetes tipo 1
con Betty y sus amigos

¿POR QUÉ
NECESITO
INSULINA?

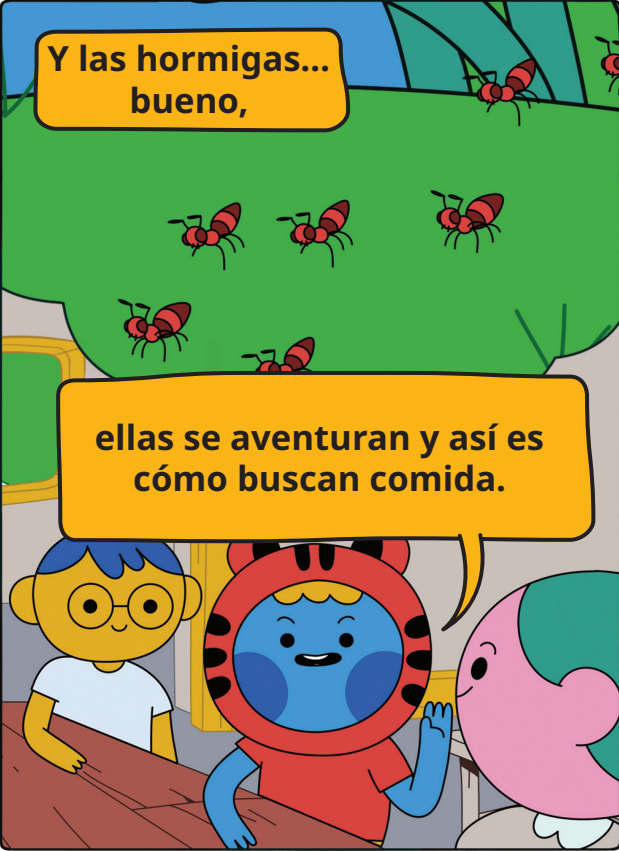




Necesitamos energía para ser grandes y fuertes. La naturaleza usa la energía que proviene del sol y también del agua.



La abejas usan néctar que encuentran en las flores.



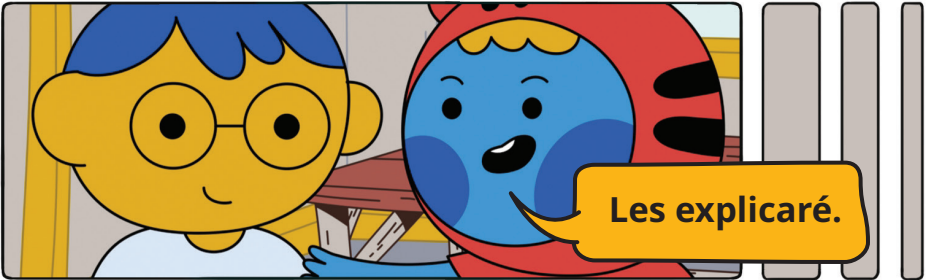
Y las hormigas... bueno,

ellas se aventuran y así es cómo buscan comida.



Pero lo seres humanos, bueno, obtenemos energía de la comida.

Eso es muy interesante, Betty, pero ¿por qué necesitas insulina?



Les explicaré.

Verán, cuando jugamos,

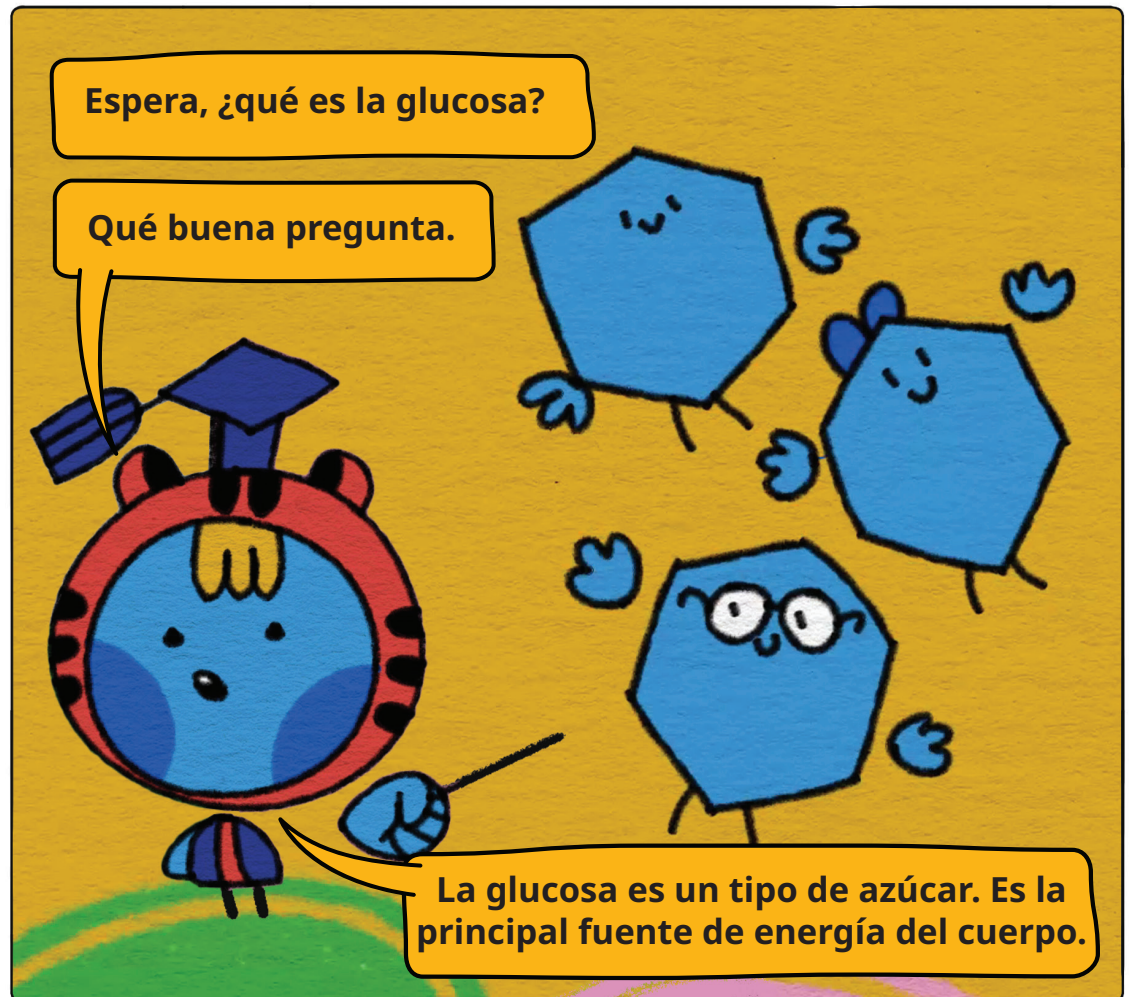


nos cansamos porque nos quedamos sin energía.

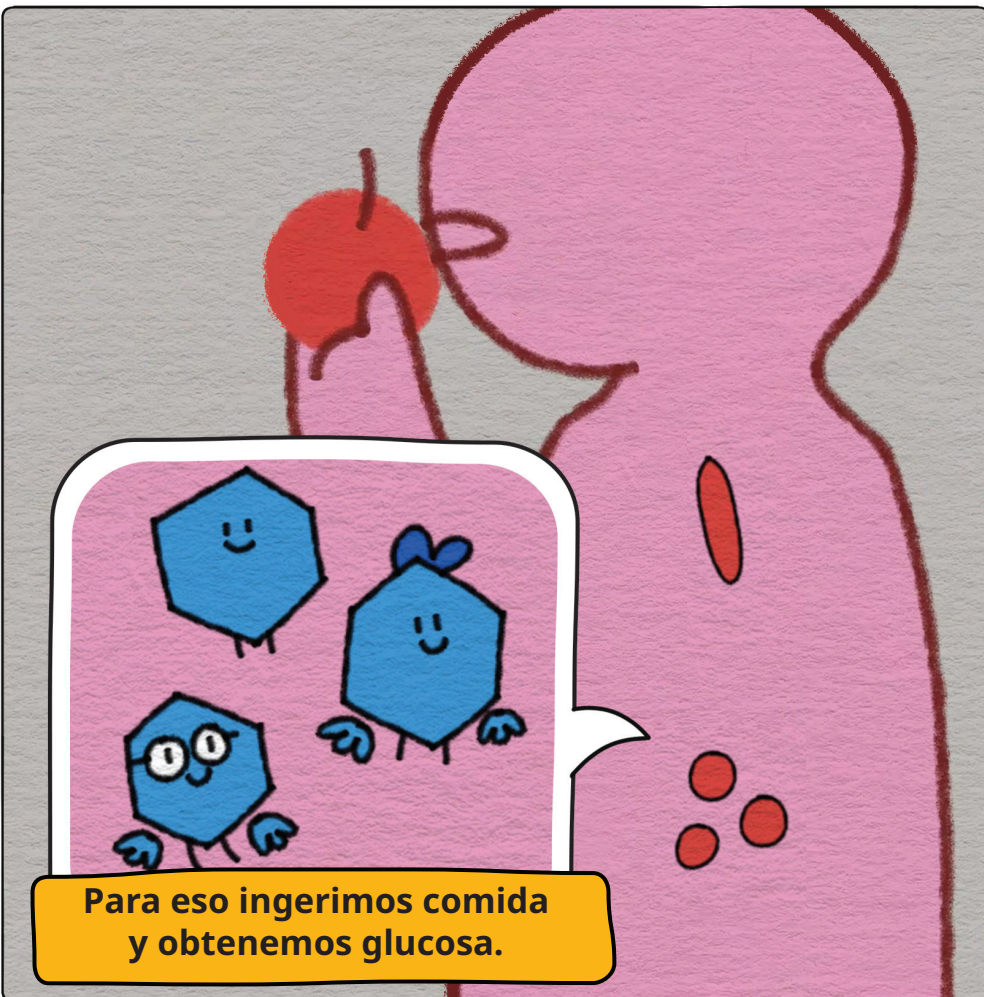


Espera, ¿qué es la glucosa?

Qué buena pregunta.

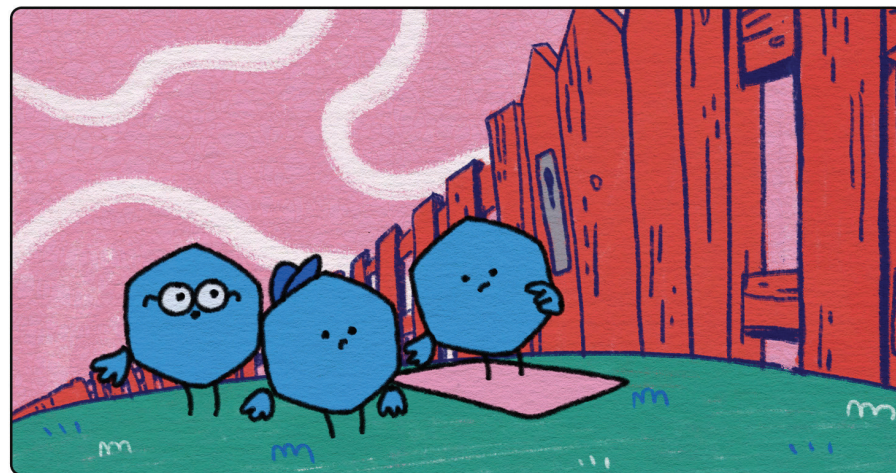


Para eso ingerimos comida y obtenemos glucosa.



La glucosa es un tipo de azúcar. Es la principal fuente de energía del cuerpo.

La glucosa en la comida que comemos nos da energía,



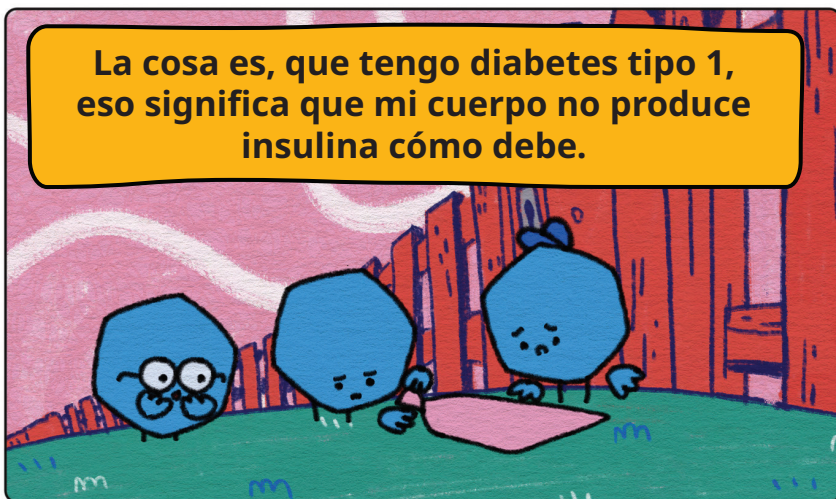
y la insulina es la llave



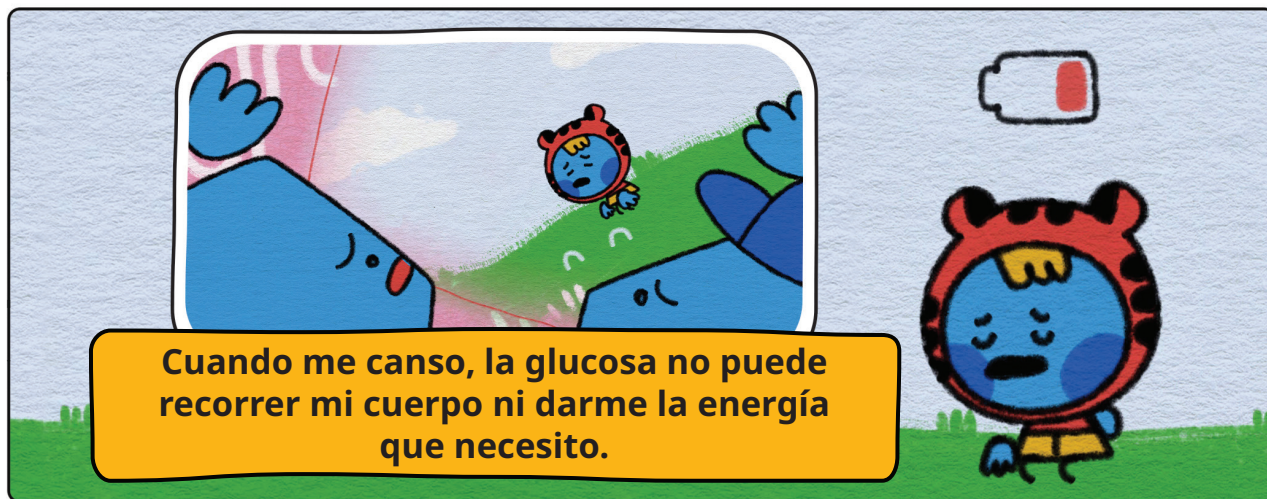
que le permite a la glucosa recorrer el cuerpo para que podamos seguir jugando.



La cosa es, que tengo diabetes tipo 1, eso significa que mi cuerpo no produce insulina cómo debe.



Cuando me canso, la glucosa no puede recorrer mi cuerpo ni darme la energía que necesito.

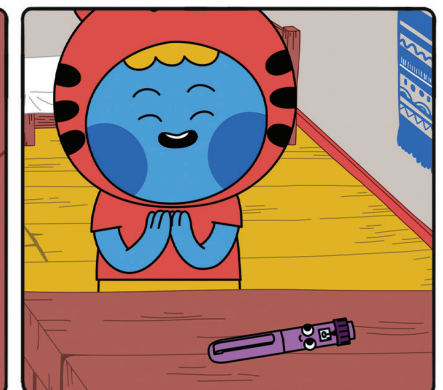
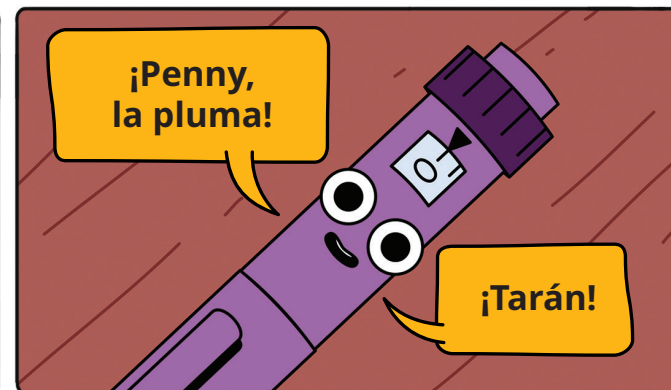
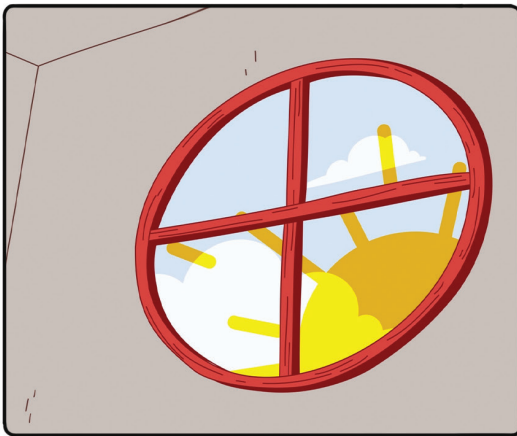


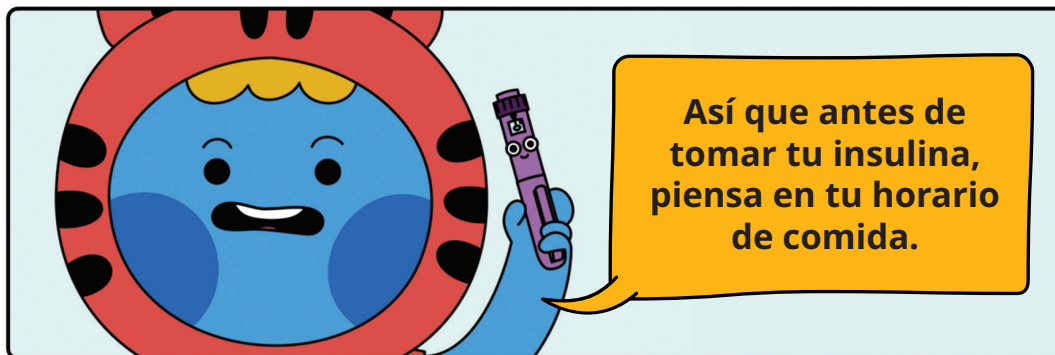
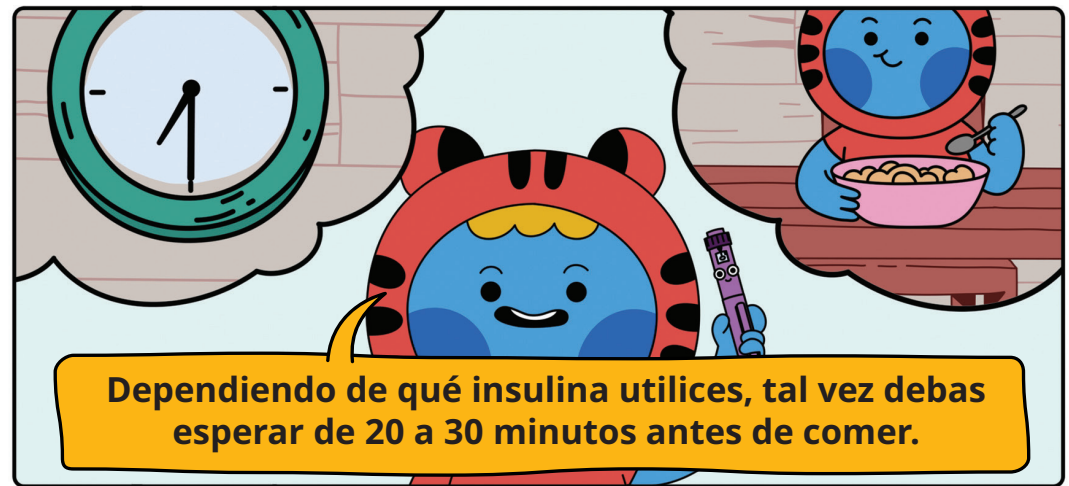


Continuará...

¿CÓMO SE
INYECTA
LA INSULINA?



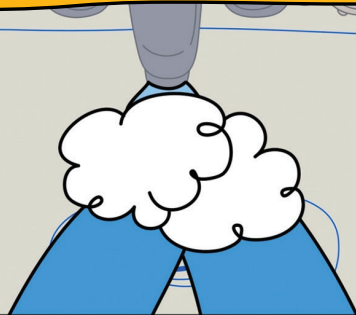




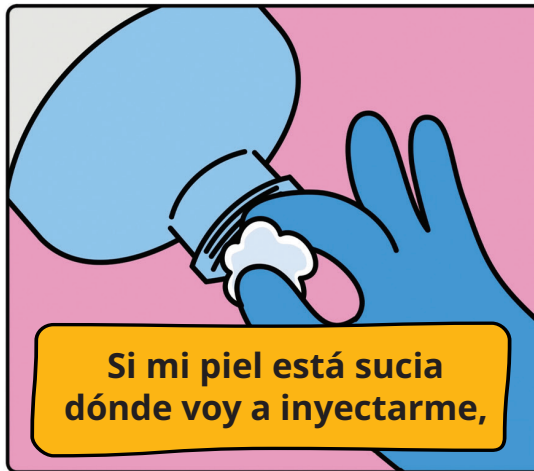
1

ASEGÚRATE DE ESTAR LIMPIO

Primero, lavo mis
manos con jabón.



Si mi piel está sucia
dónde voy a inyectarme,



la limpió con agua y
jabón o froto algo de
alcohol.



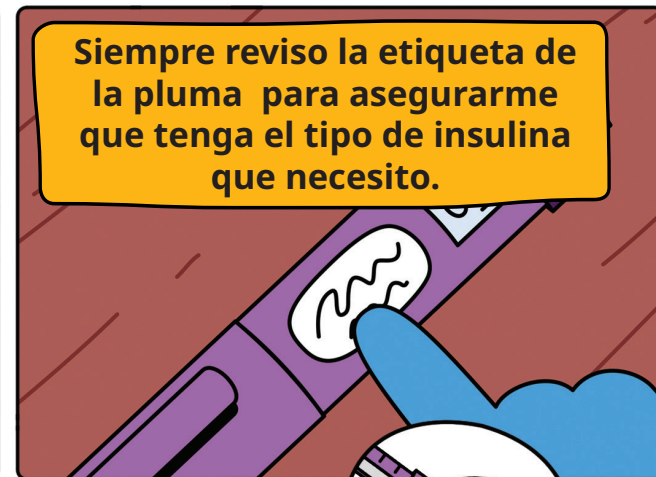
2

PREPARA LO QUE NECESITES

Preparo todo lo que voy a usar justo
antes de empezar.



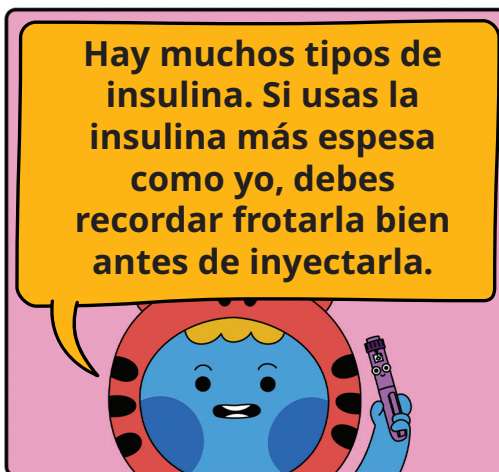
Siempre reviso la etiqueta de
la pluma para asegurarme
que tenga el tipo de insulina
que necesito.



3

PREPARA LA INYECCIÓN

Hay muchos tipos de
insulina. Si usas la
insulina más espesa
como yo, debes
recordar frotarla bien
antes de inyectarla.



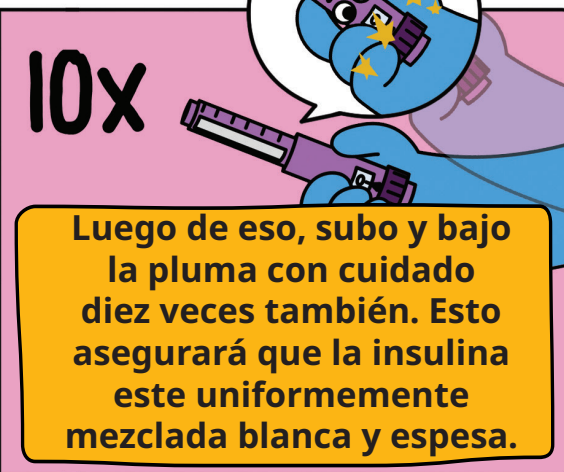
10x

Yo mezclo la insulina
rodando con cuidado la
pluma de un lado a otro
10 veces entre mis manos.



10x

Luego de eso, subo y bajo
la pluma con cuidado
diez veces también. Esto
asegurará que la insulina
este uniformemente
mezclada blanca y espesa.



Ahora adhiero una nueva
aguja a la pluma.

Es importante revisar
que no haya aire en
la pluma, así que toco
el vidrio con cuidado
con mi dedo un par
de veces.

Luego, muevo el selector de dosis
a dos unidades, y saco todo el aire.

Reviso que la dosis
regrese a cero y
luego dosifico la
dosis según me
diga mi doctor.

4 INYECTA LA INSULINA

Esta parte puede
darles miedo, pero no
hay que temer.

El tipo de la aguja es muy
corta y delgada, así que
casi no les va a doler.

La inyección no tiene
que ser en el estómago,

También puede ser el
brazo, el trasero o en
el muslo.

Recuerda,
siempre puedes
pedirle a tu
doctor o papás
un consejo si
tienes duda
de cómo
utilizarme.

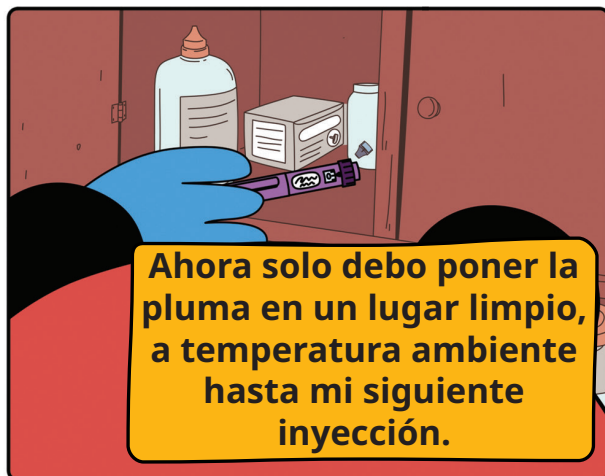
Es muy fácil inyectar la
insulina. Solo inserto
la aguja en mi piel no
muy cerca del ombligo y
presiono el botón,

hasta llegar al final.
Después de inyectarme,
cuento despacio hasta
seis para sacar la aguja
de nuevo.

Gran trabajo,
Betty.

6

5 LIMPIA



Continuará...



¿CUÁNTA

INSULINA

DEBO

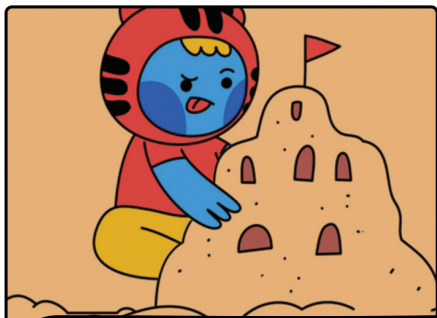


INYECTARME

?







Cada día hago diferentes tareas y actividades.
De esta forma, cada día es único y sorprendente.



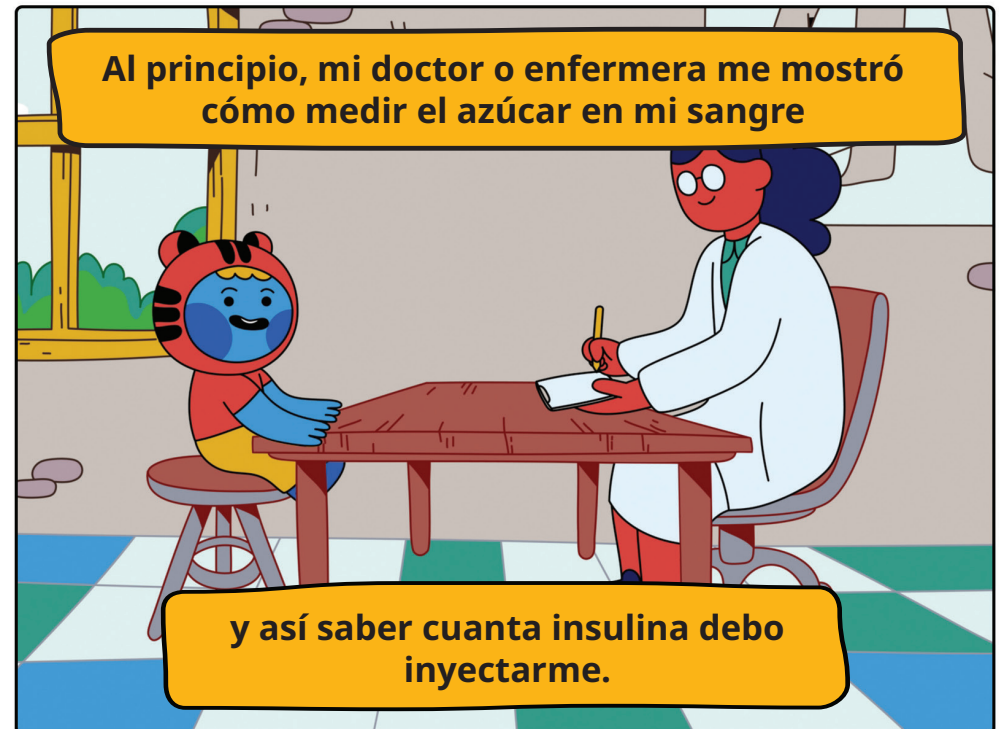
Así que debo asegurarme de que mi insulina
concuerde con mi nivel de azúcar, dependiendo
de las cosas que hago y experimento.



¿Cómo sabes cuanta
necesitas?

Por suerte no tengo
que hacerlo sola.

Al principio, mi doctor o enfermera me mostró
cómo medir el azúcar en mi sangre



y así saber cuanta insulina debo
inyectarme.

Después, aprendí con mi familia. Cuando debo usar más o menos insulina.



En mi caso, cuando me muevo demasiado y solo como muy poco, quizá necesite menos insulina.



Y puedes necesitar más insulina cuando no tienes mucha actividad y comes más de lo normal.



Siempre puedo pedirles ayuda a los adultos que me acompañan.



Por ejemplo, mi familia me ayuda a medir y entender mi nivel de azúcar.





Continuará...

A colorful cartoon illustration. In the center, a large white rectangular sign with a brown border contains the text 'TENER EL AZÚCAR BAJA Y CÓMO SABERLO' in a teal, rounded font. To the left of the sign, a green dinosaur with a grey underbelly and sharp teeth is peeking out. To the right, a blue character with a red and black striped tiger collar is peeking out. Below the sign, two blue hexagonal characters are on a green grassy field. The one on the left has its arms raised, and the one on the right has its hands near its face in a surprised expression. A black oval shadow is on the ground between them. The background features green bushes, a white cloud, and a blue sky.

TENER EL AZÚCAR BAJA Y CÓMO SABERLO

Recuerden, cada día es diferente. A veces jugamos más y a veces menos.



A veces comemos más de lo normal.



A veces necesitamos más insulina que otros días.

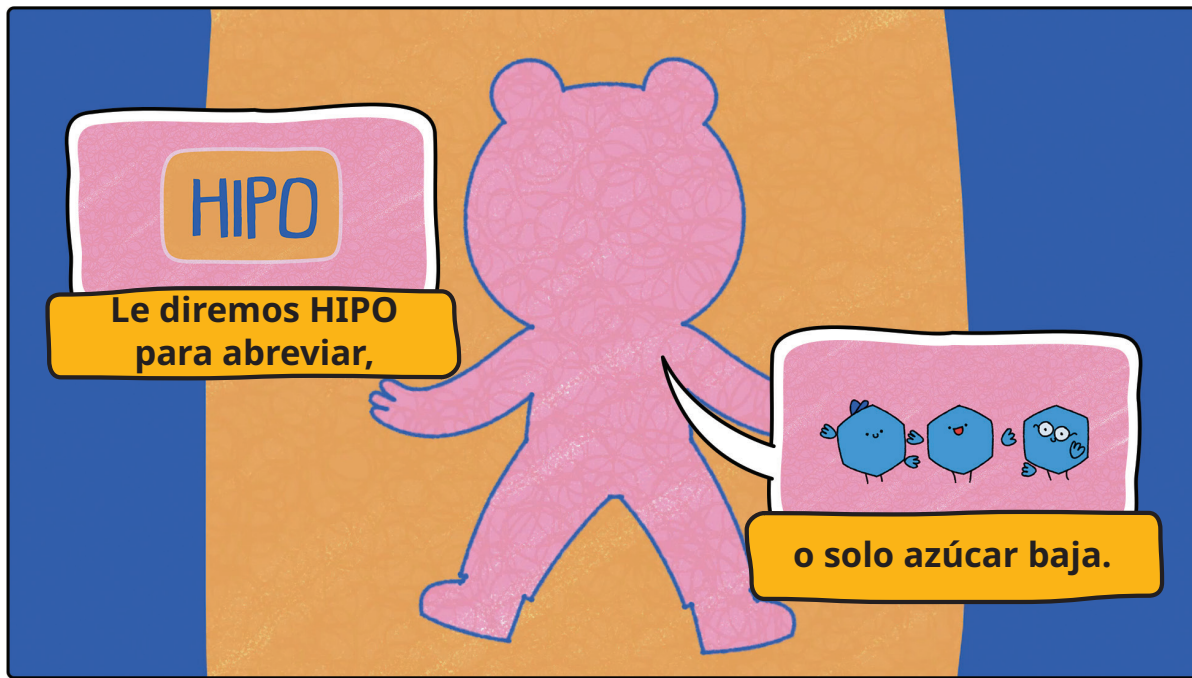


Pero a veces, si uso mucha insulina, estoy más activo de lo normal o no como suficiente, puede bajar mi nivel de azúcar.



HIPOGLUCEMIA

Esto se llama; HIPOGLUCEMIA.



También puedo sentirme muy enojada.



O incluso marearme.



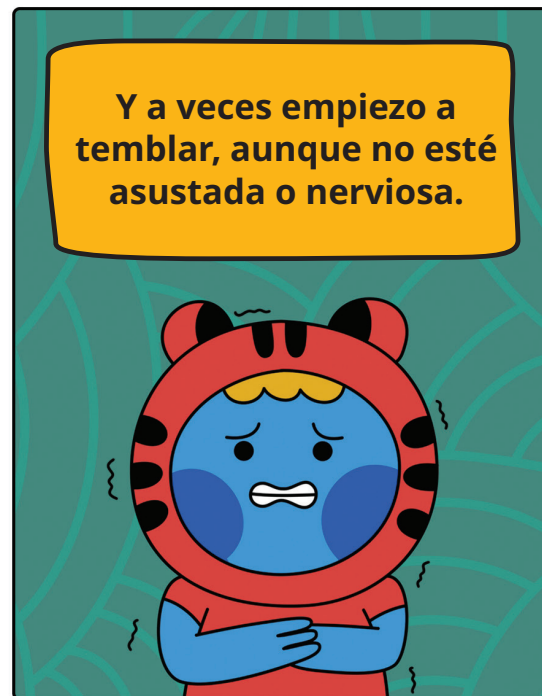
A veces me siento cansada
y con sueño.



Otras veces todo se ve algo borroso
y es difícil ver las cosas.



Y a veces empiezo a
temblar, aunque no esté
asustada o nerviosa.

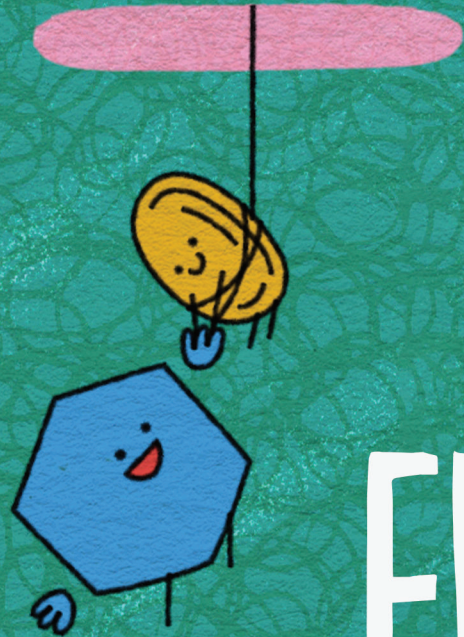


Y bueno, a veces
también puedo llorar,
aunque no esté triste
de verdad.



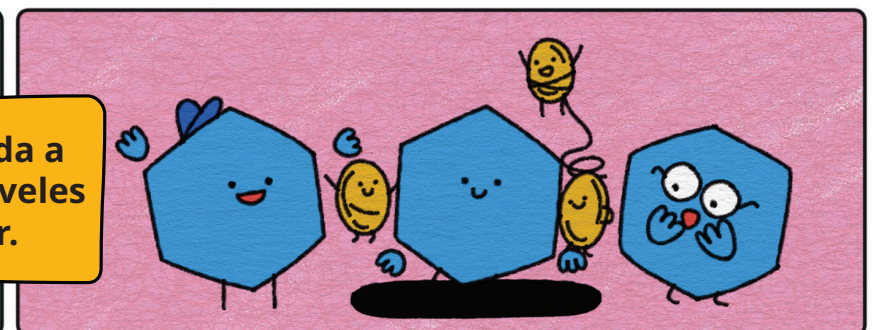
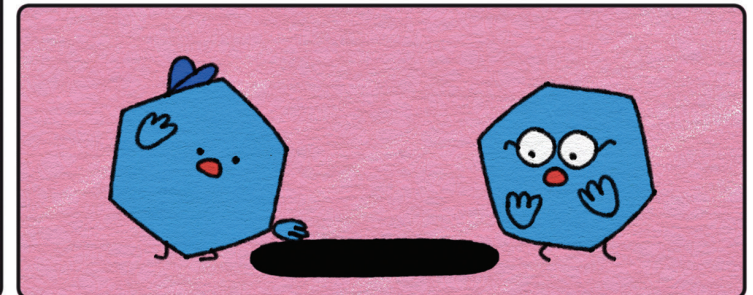
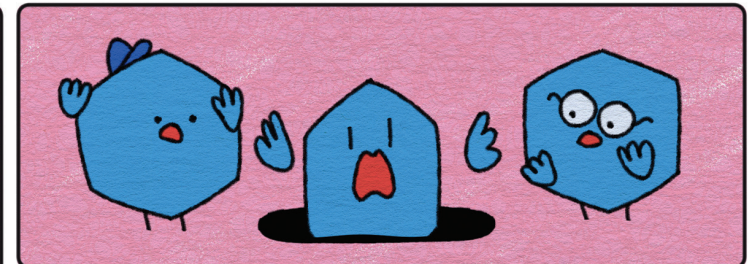


Continuará...



¿CÓMO TRATAR
EL AZÚCAR BAJA?





Luego, ya puedo comer
mi COMIDA COMPLETA.



¿Quieren un caramelo?



Sí.

¿Pero y si eso
no te ayuda?



Cualquier cosa que tenga glucosa me ayudará.
Un banano o un bote de jugo también puede funcionar.



Casi siempre me ayuda, pero si no,
puedo tratar de comer más azúcar.

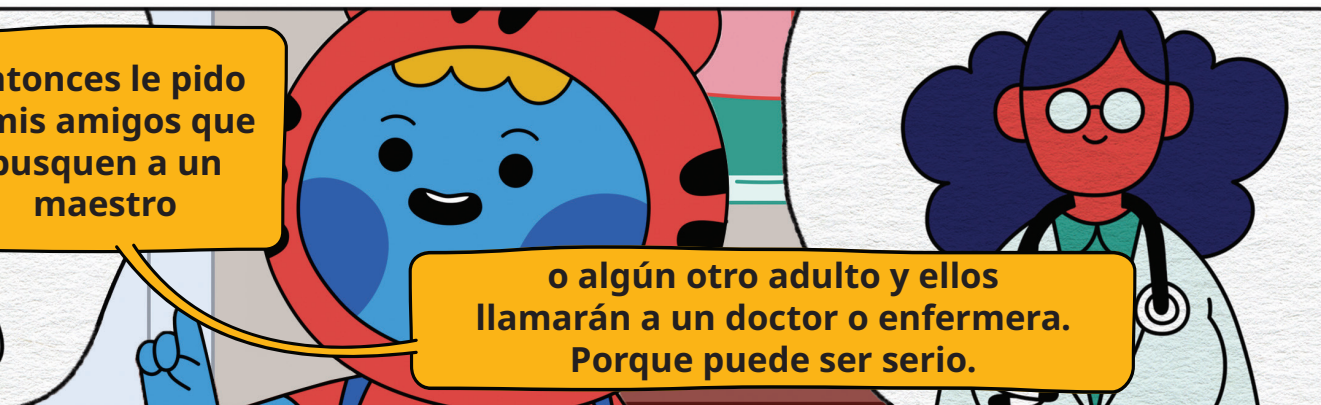
¿Y si ESO tampoco
ayuda?

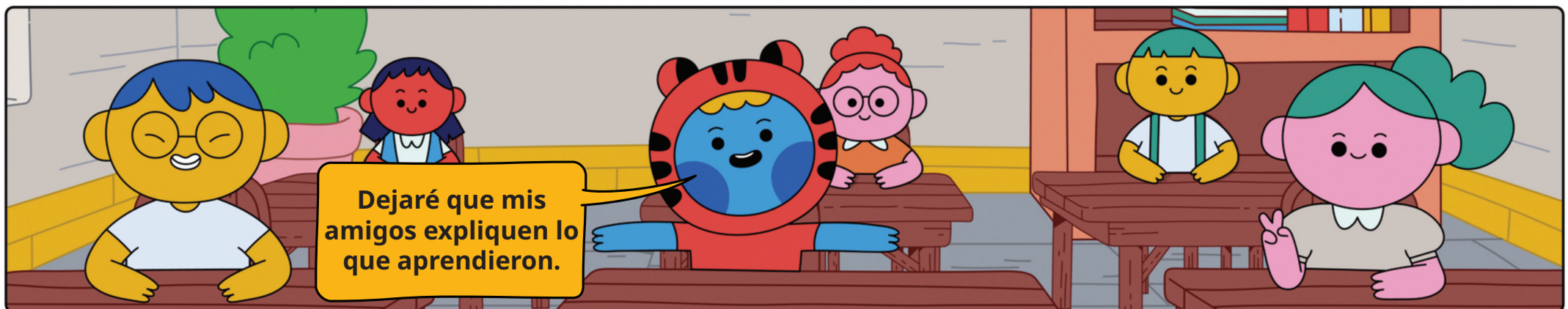


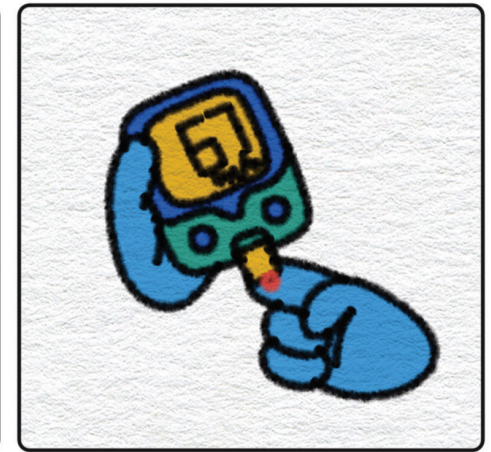
Entonces le pido
a mis amigos que
busquen a un
maestro



o algún otro adulto y ellos
llamarán a un doctor o enfermera.
Porque puede ser serio.





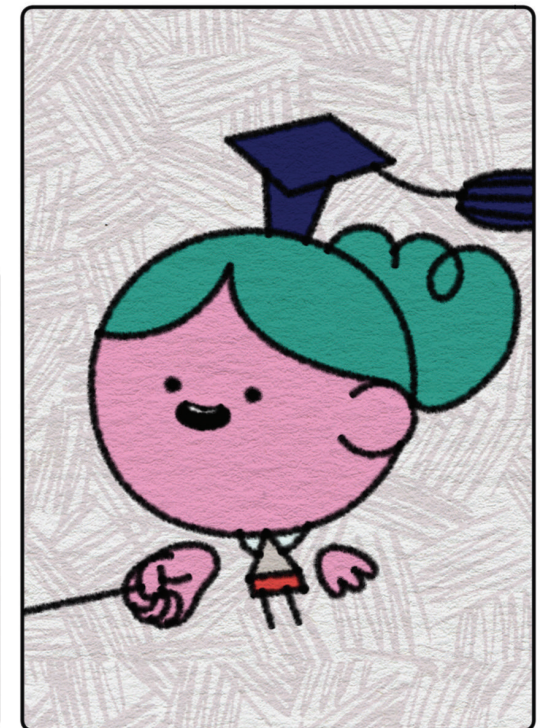
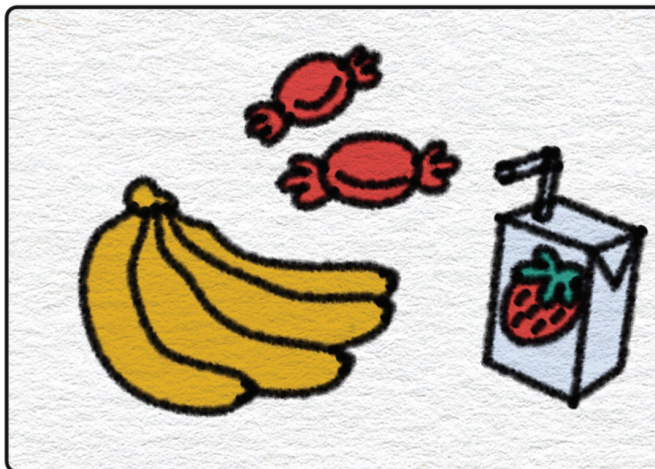


Cuando tienes bajo nivel de azúcar,
abandona cualquier actividad...

y mide tu nivel
de azúcar.

Para tratar tu bajo nivel de azúcar debes de:
comer azúcar o beber algo azucarado.
Si te sientes mejor ya puedes
comer normalmente.

Si no, come más azúcar.



Buen trabajo,
amigos.



Y recuerden.
Si su nivel de azúcar
es muy bajo, deben
buscar hablar rápido
con un adulto, doctor
o enfermera.



Así es, Betty.
Bien,
¿cómo se
dice niños?



¡Gracias por enseñarnos!



Este libro tiene fines informativos y de entretenimiento únicamente, y no refleja a un paciente real. Por favor, consulte con su médico o profesional de la salud si tiene alguna pregunta y siga sus consejos.

