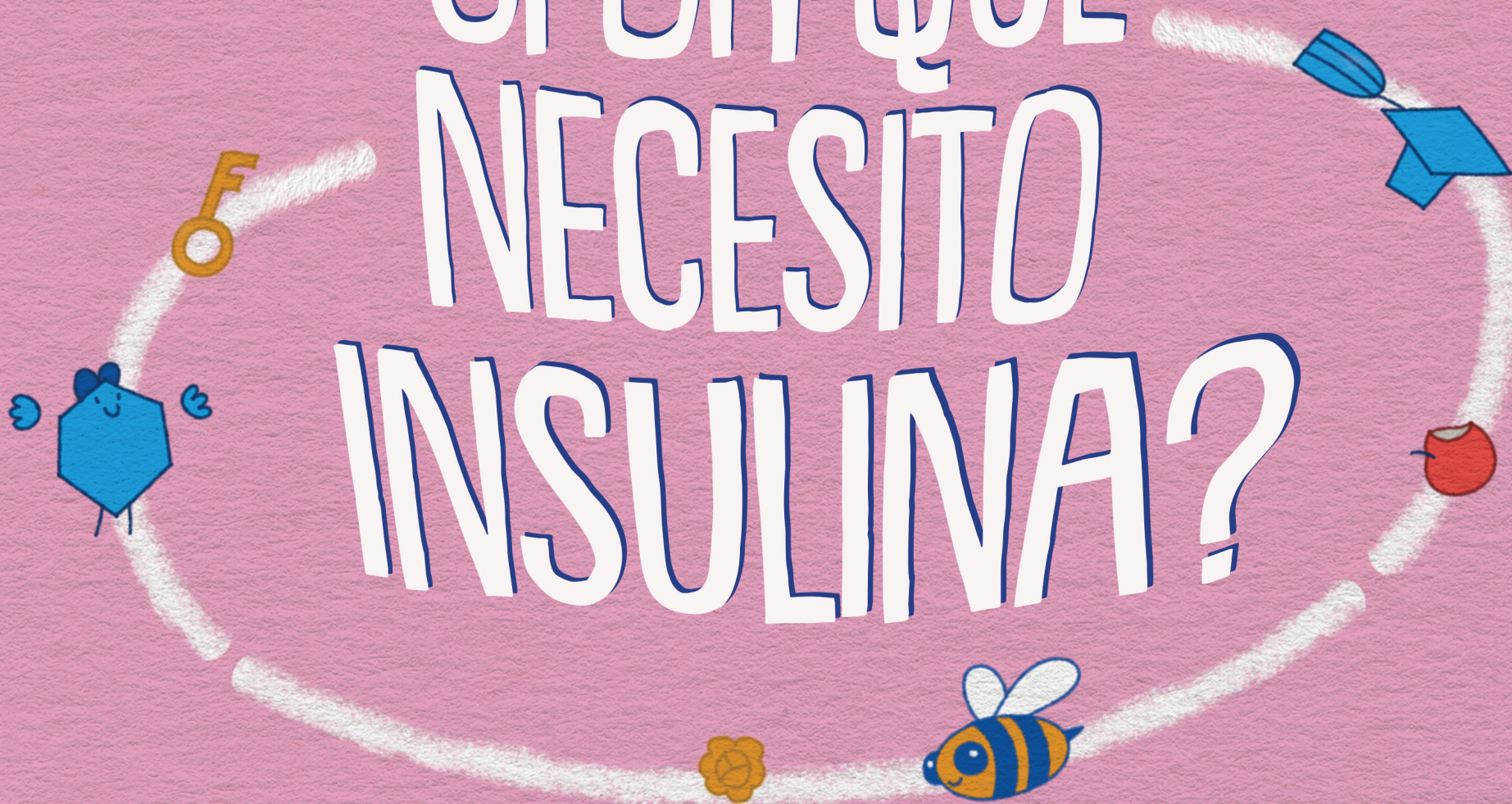


Diabetes Besties



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

¿POR QUÉ
NECESITO
INSULINA?

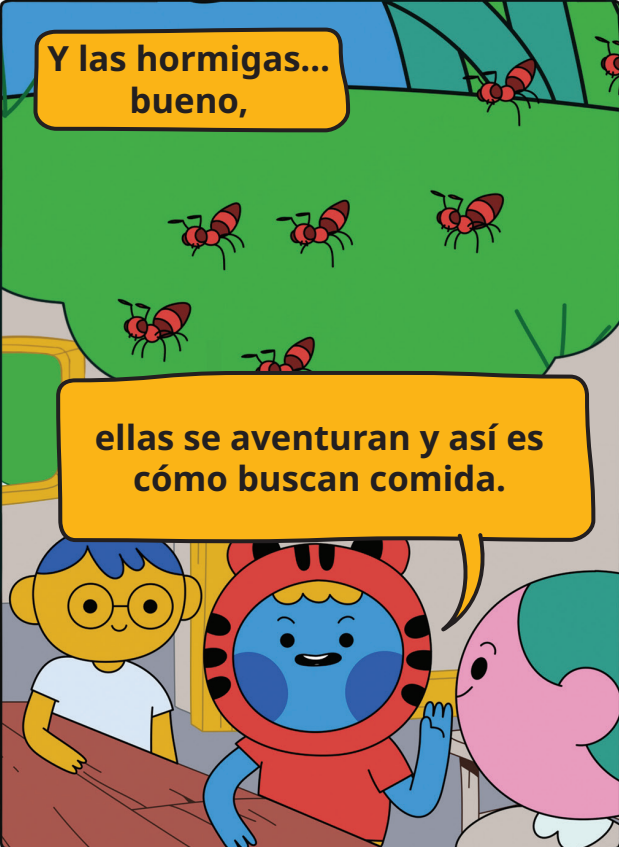




Necesitamos energía para ser grandes y fuertes. La naturaleza usa la energía que proviene del sol y también del agua.



La abejas usan néctar que encuentran en las flores.



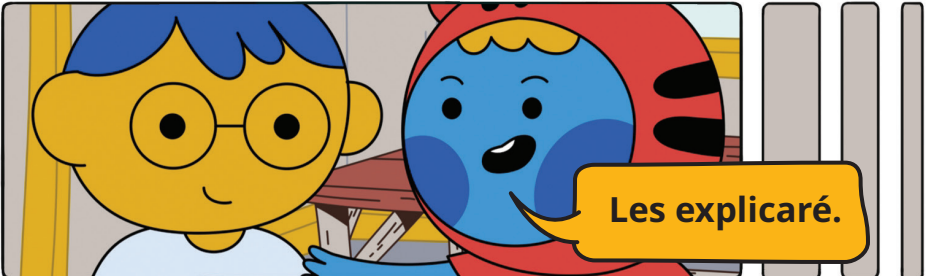
Y las hormigas... bueno,

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,

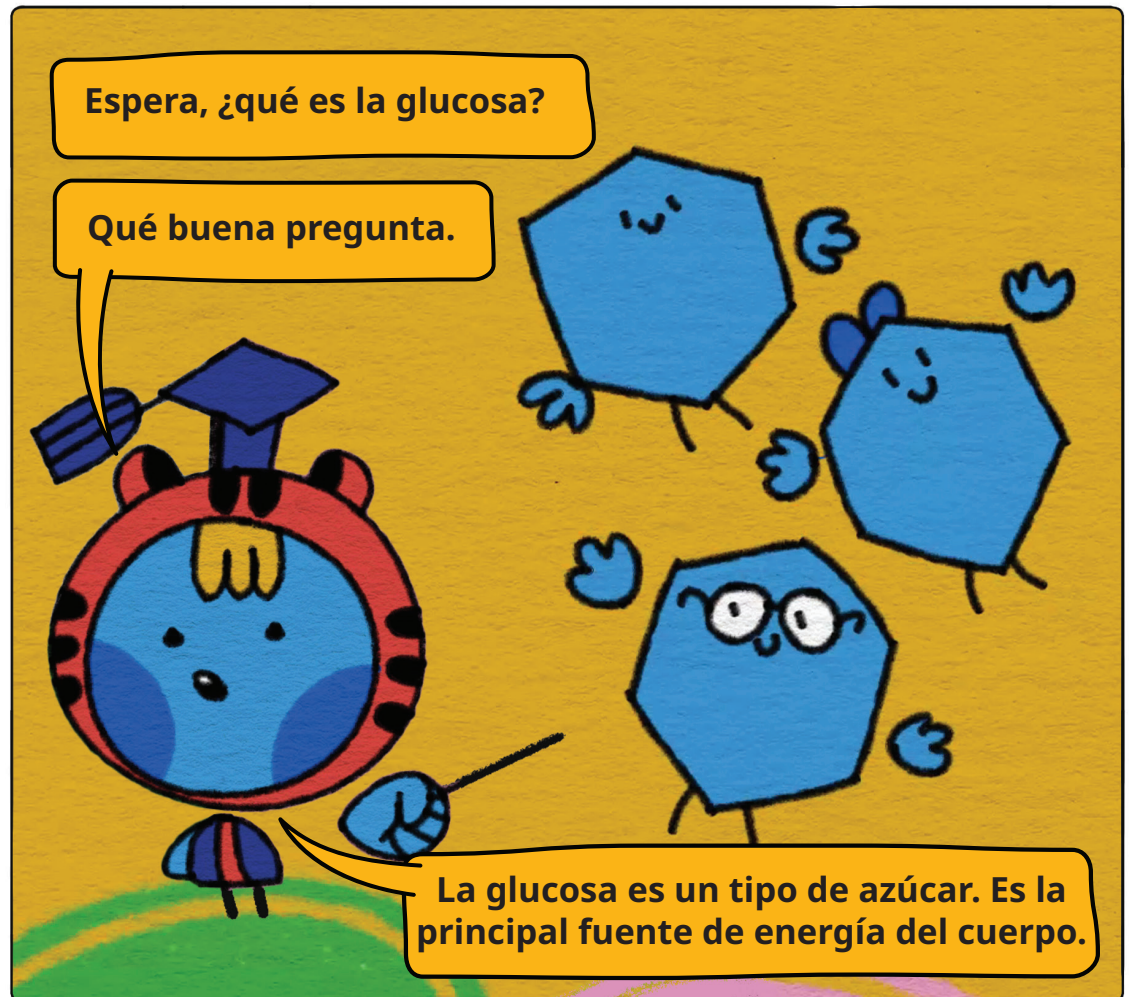


nos cansamos porque nos quedamos sin energía.

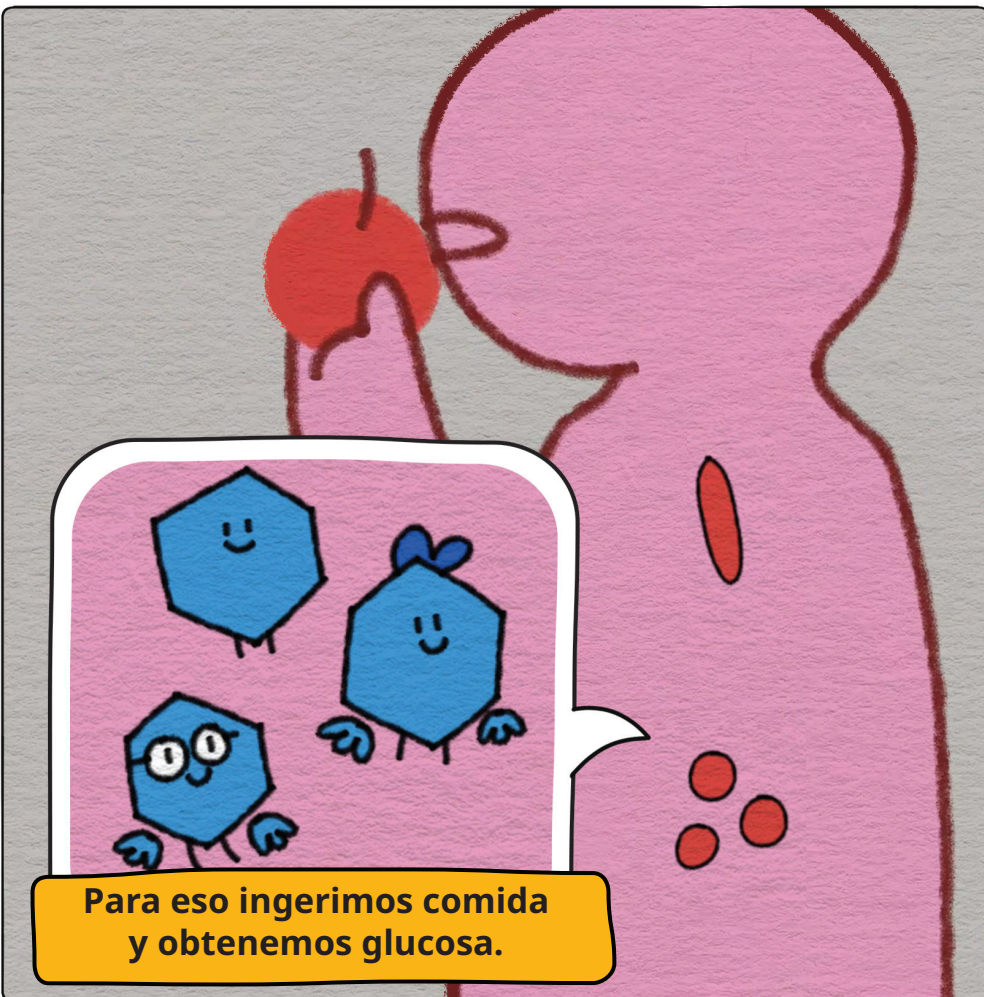


Espera, ¿qué es la glucosa?

Qué buena pregunta.

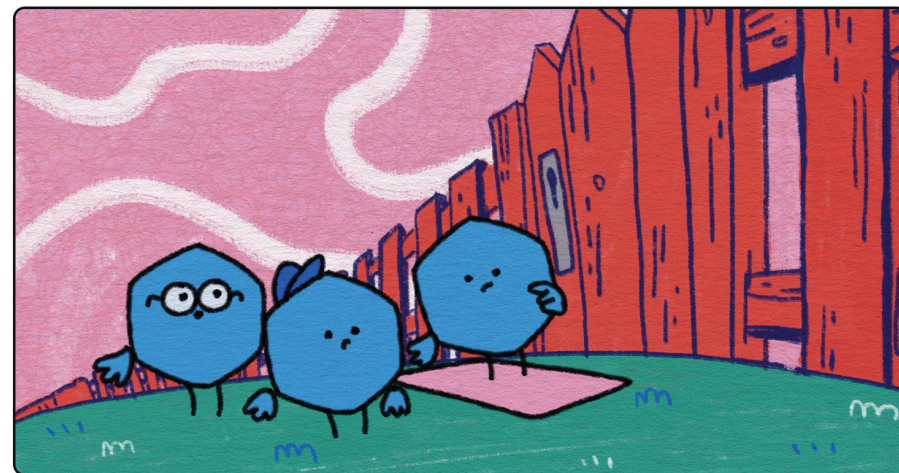


Para eso ingerimos comida y obtenemos glucosa.



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,



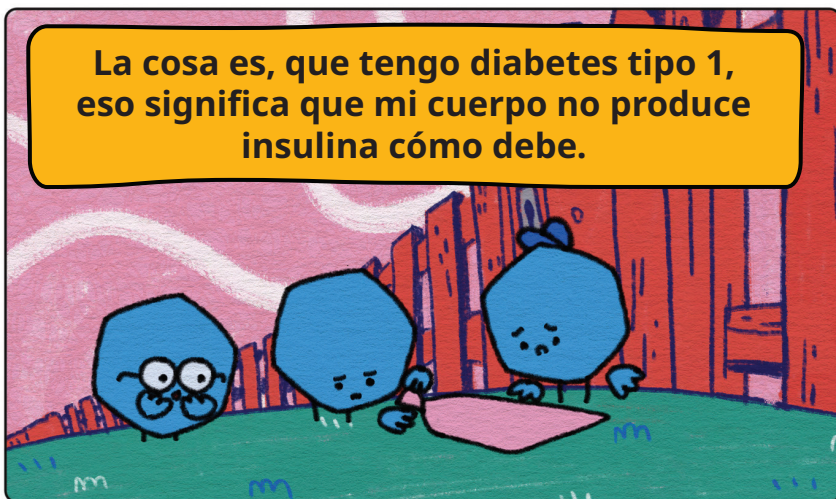
y la insulina es la llave



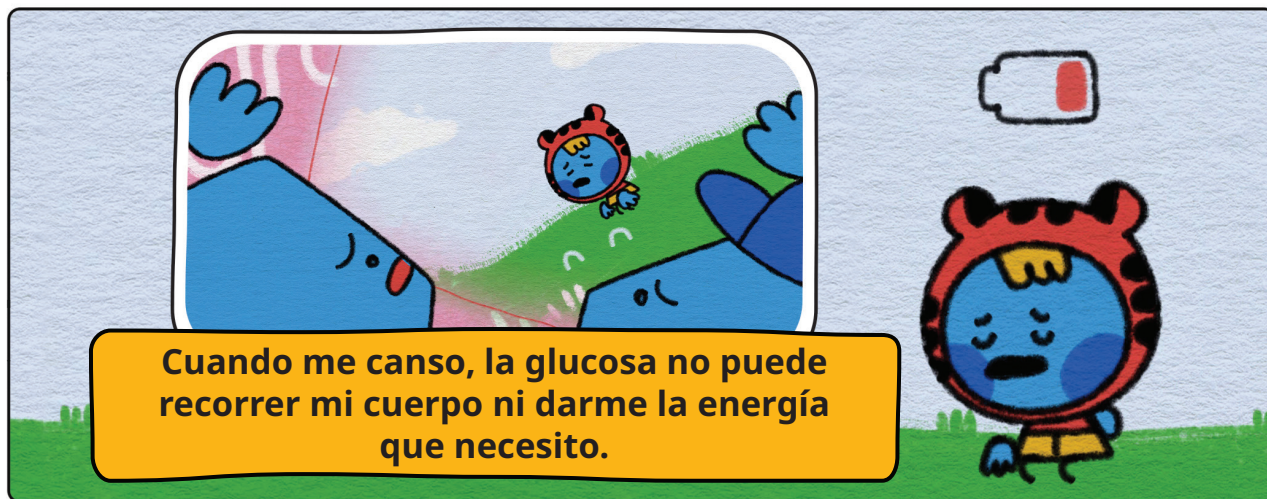
que le permite a la glucosa recorrer el cuerpo para que podamos seguir jugando.



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.



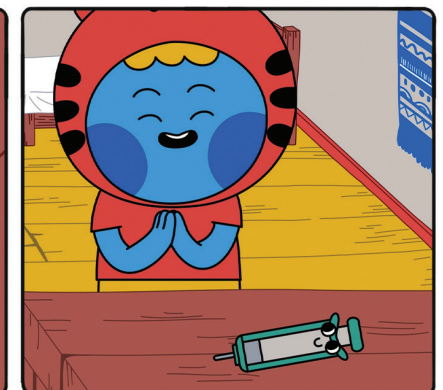
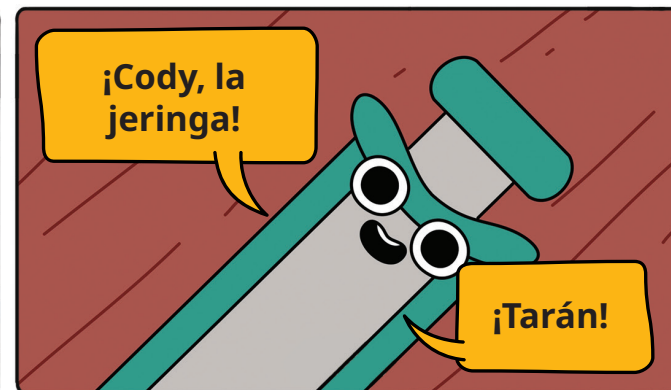
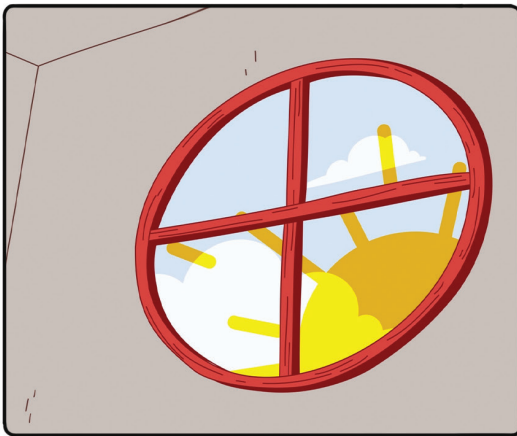


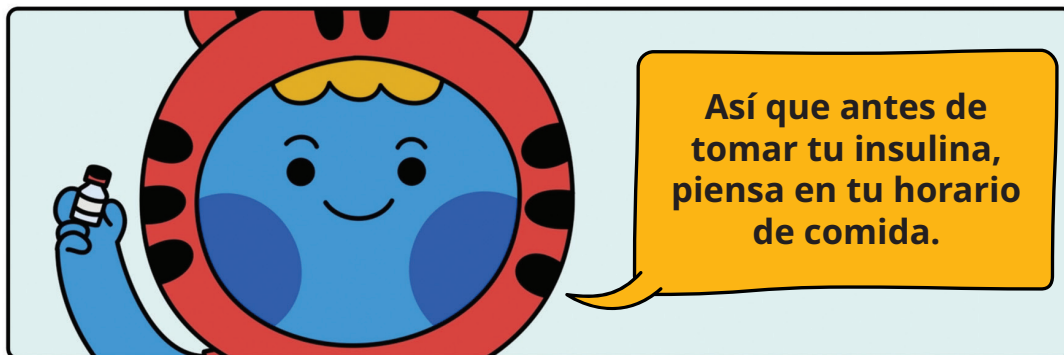
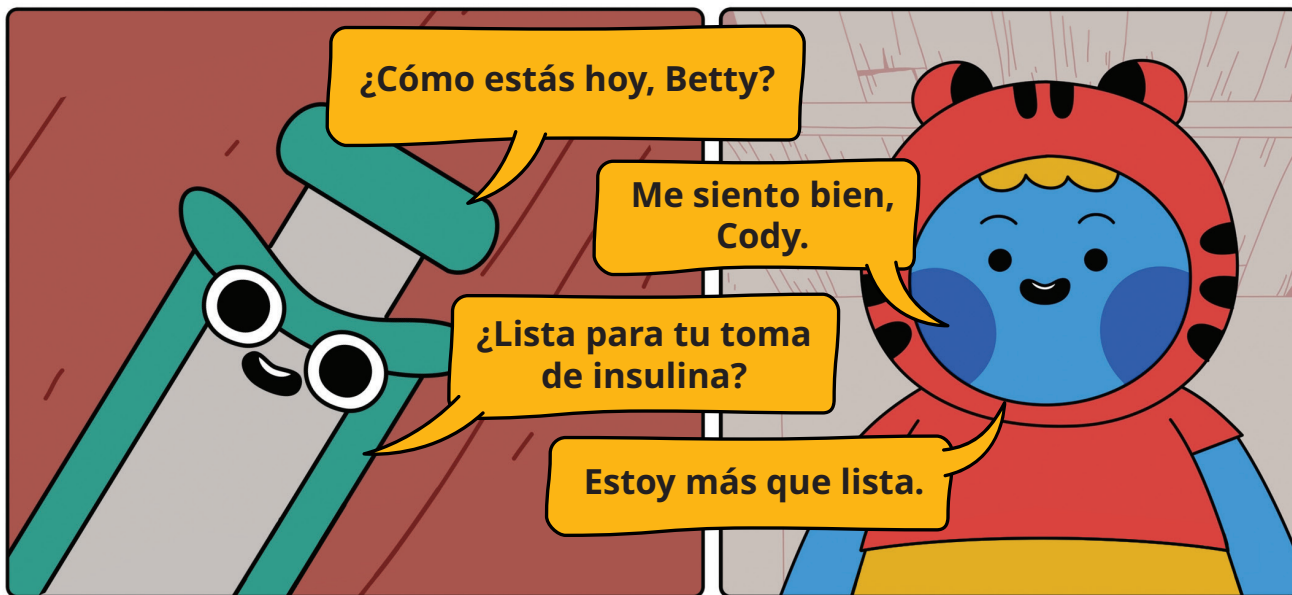
Continuará...



¿CÓMO SE
INYECTA
LA INSULINA?



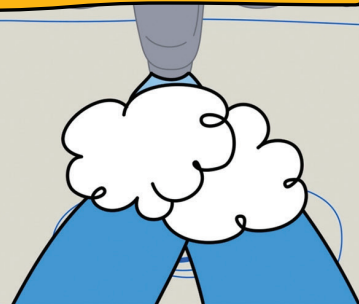




1

ASEGÚRATE DE ESTAR LIMPIO

Primero, lavo mis
manos con jabón.



Si mi piel está sucia
dónde voy a inyectarme,



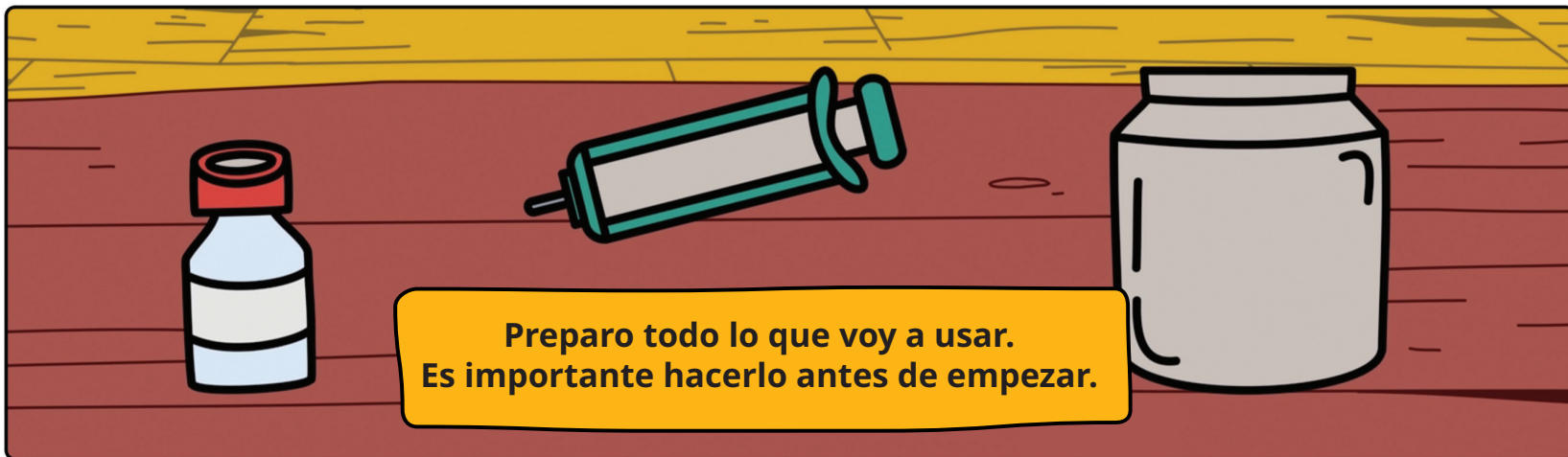
la limpió con agua y
jabón o froto algo de
alcohol.



2

PREPARA LO QUE NECESITES

Preparo todo lo que voy a usar.
Es importante hacerlo antes de empezar.



3

PREPARA LA INYECCIÓN

Primero, tomo la
insulina. Yo uso la
insulina más espesa,



así que debo recordar
frotarla de 15 a 20 veces
entre mis manos.



Me aseguro de que la tapa
del frasco esté limpia.

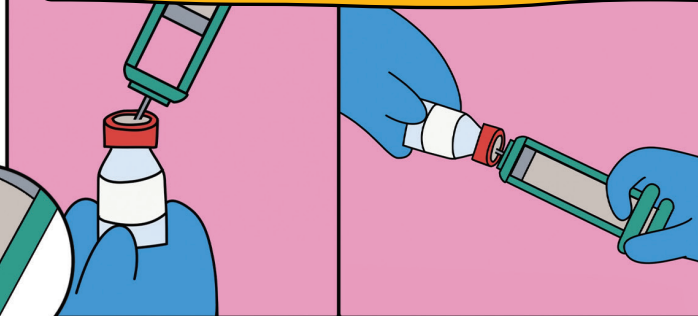


Tomo la jeringa con mis dos manos y retraigo la parte de atrás. Eso llena la jeringa de aire.

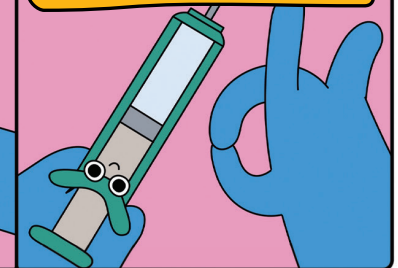


Me haces cosquillas.

Okey, ahora me aseguro de meter el aire en el frasco. Revisen que la aguja esté por debajo del líquido. Luego saquen la insulina con la jeringa.



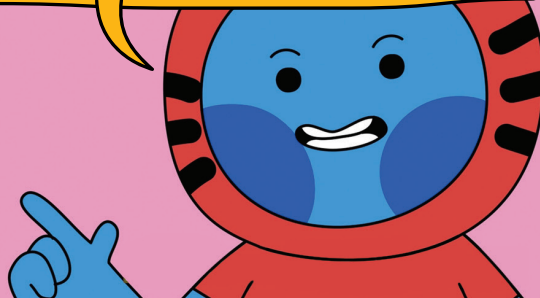
Es importante ver que la jeringa no contenga aire.



4

INYECTA
LA INSULINA

Esta parte puede darles miedo, pero no hay que temer. Es muy fácil inyectar la insulina.



No es necesario inyectarla en el estómago.

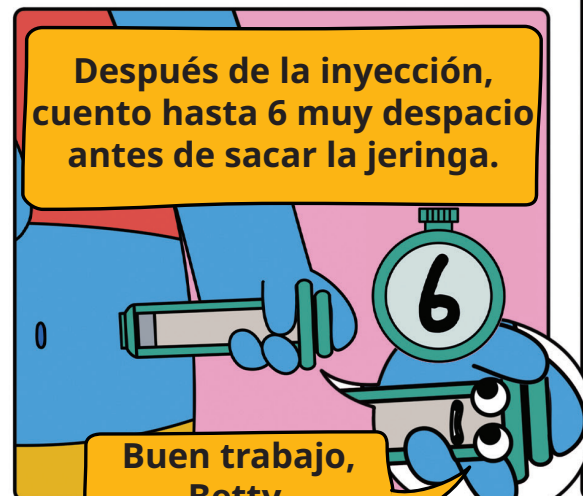


Puede ser en el brazo, las pompis (trasero) o los muslos.

Solo recuerden que no deben hacerlo muy cerca del ombligo.



Después de la inyección, cuento hasta 6 muy despacio antes de sacar la jeringa.



Buen trabajo, Betty.

5 LIMPIA

Después de inyectarme, pongo la jeringa en un frasco y llevo el frasco a la clínica cuando esté lleno.

Gracias por tus cuidados, Betty.

Gracias por tu ayuda, Cody.

Ahora debo poner el frasco de insulina en un lugar fresco y limpio, hasta la siguiente inyección.

Ahora solo queda esperar hasta que pueda comer.

Si sigo estos pasos, y uso bien mi insulina, me siento sana y feliz.

Betty ¿Cómo sabes cuanta insulina debes inyectarte?

Guiño

Continuará...



¿CUÁNTA

INSULINA

DEBO



INYECTARME

?







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



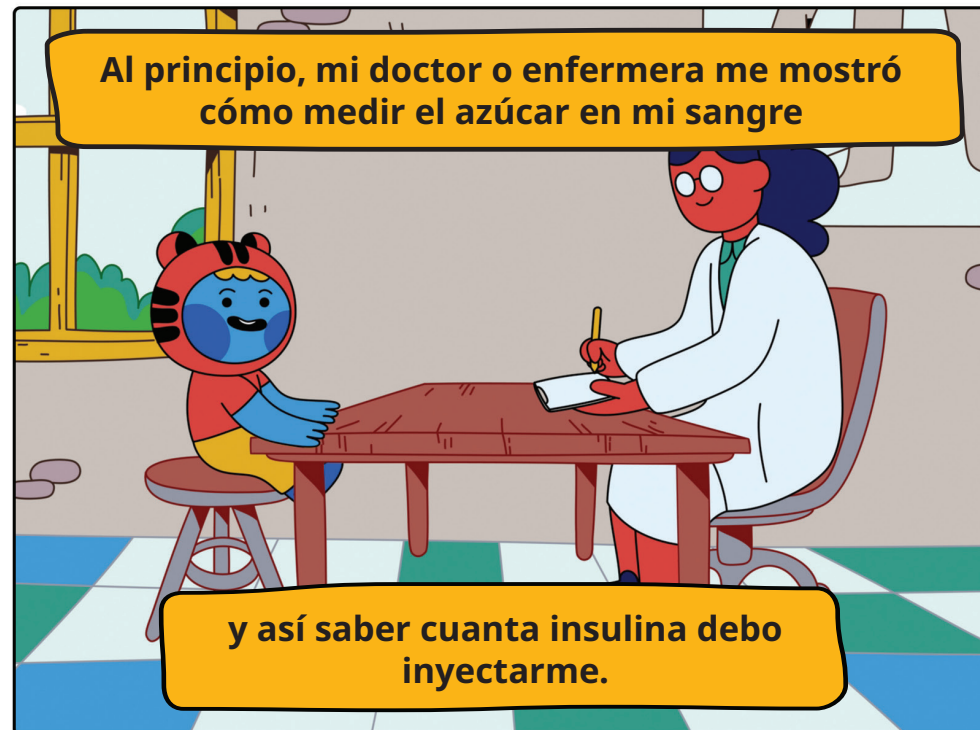
Así que debo asegurarme de que mi insulina
concuerde con mi nivel de azúcar, dependiendo
de las cosas que hago y experimento.



¿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 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.

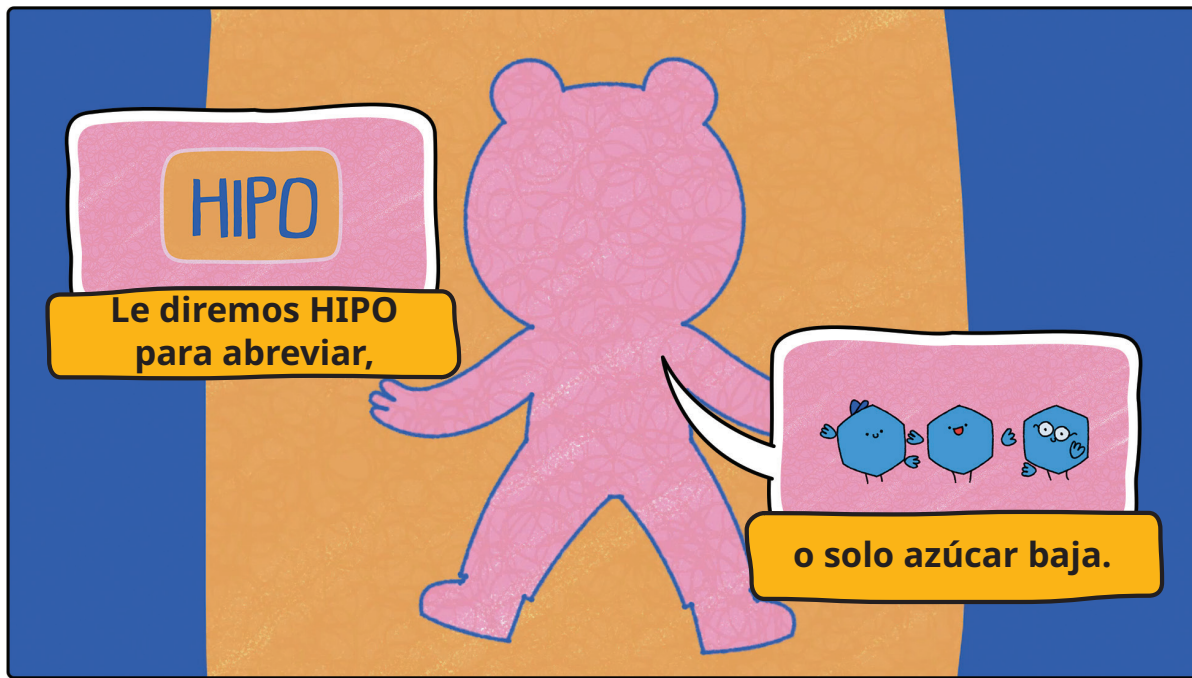


Pero a veces, si uso mucha insulina, estoy más activo de lo normal o no como suficiente, puede bajar mi nivel de azúcar.



HIPOGLUCEMIA

Esto se llama; HIPOGLUCEMIA.



También puedo sentirme muy enojada.



O incluso marearme.



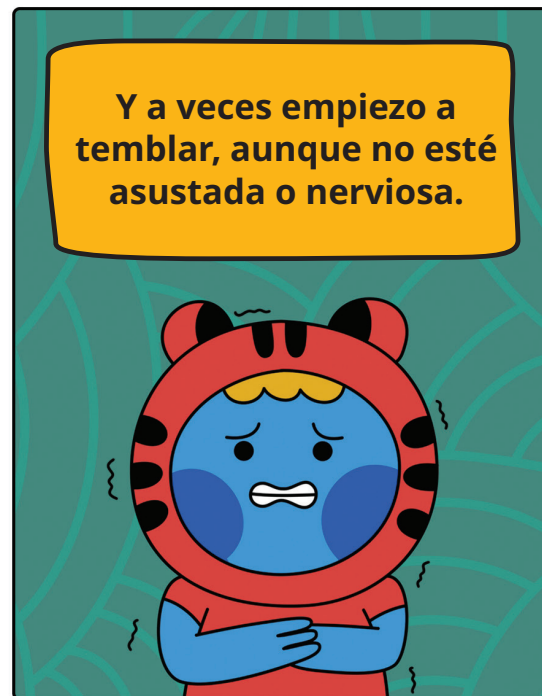
A veces me siento cansada
y con sueño.



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.

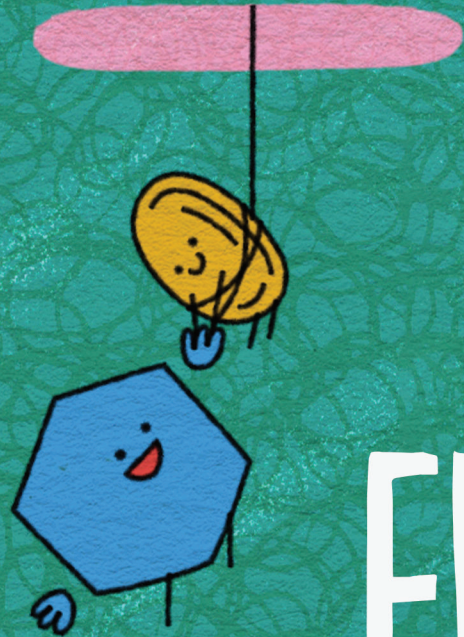


Y bueno, a veces
también puedo llorar,
aunque no esté triste
de verdad.



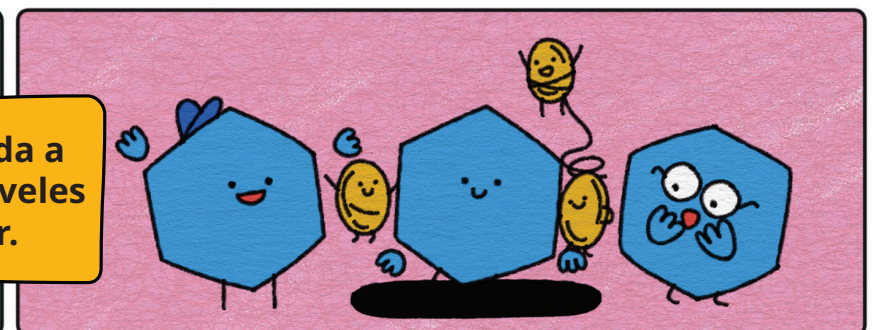
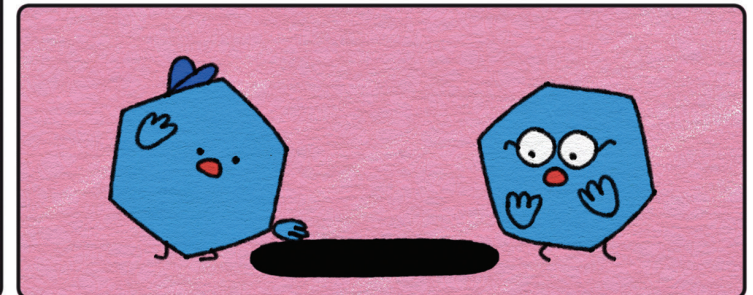
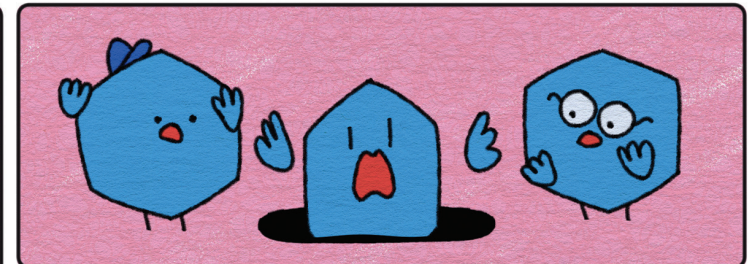


Continuará...



¿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.

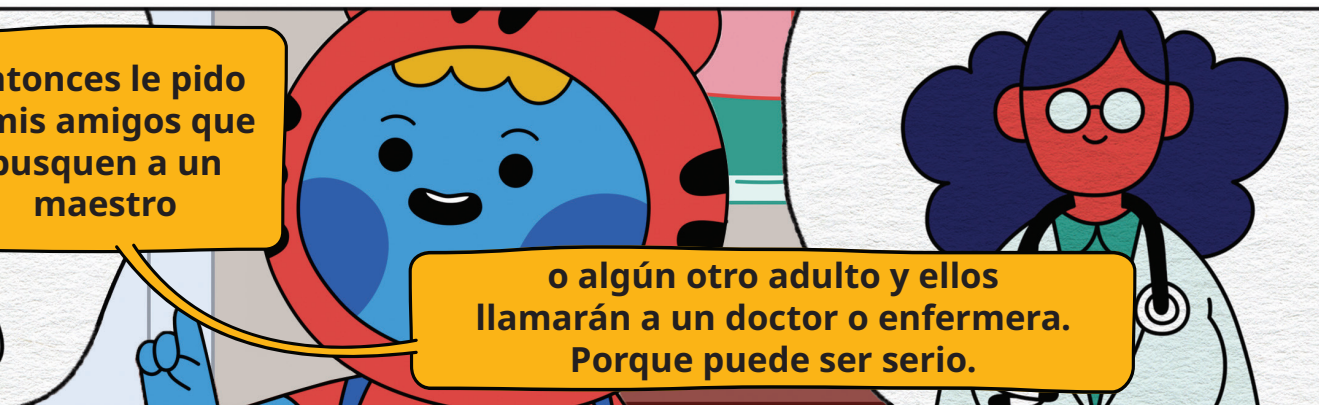
¿Y si ESO tampoco
ayuda?

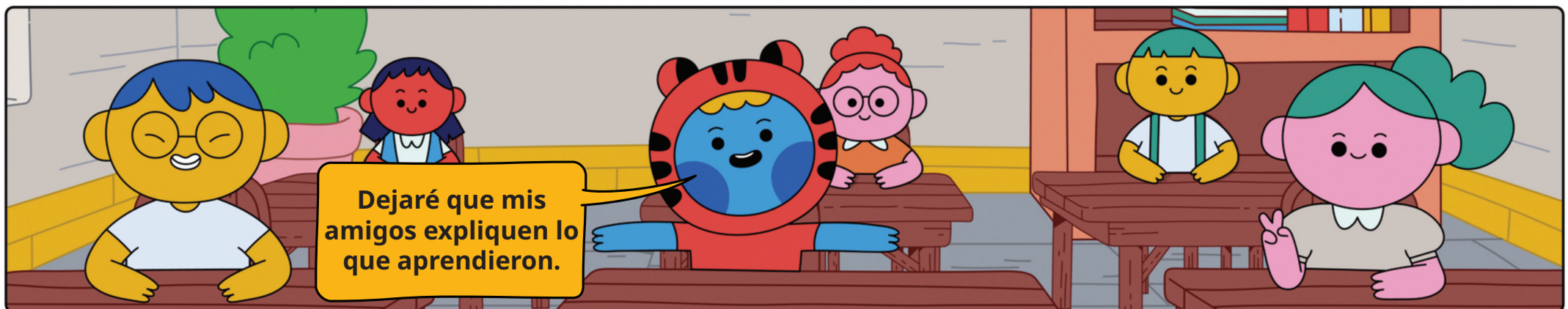


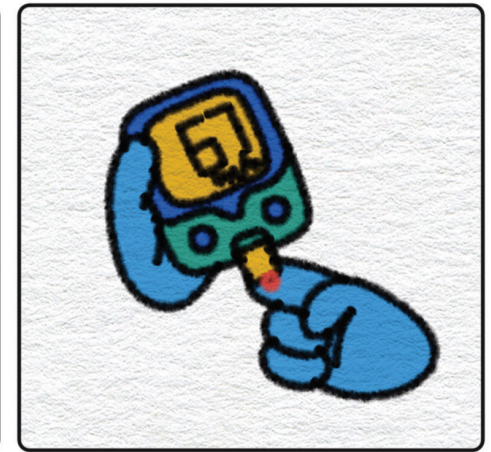
Entonces le pido
a mis amigos que
busquen a un
maestro



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





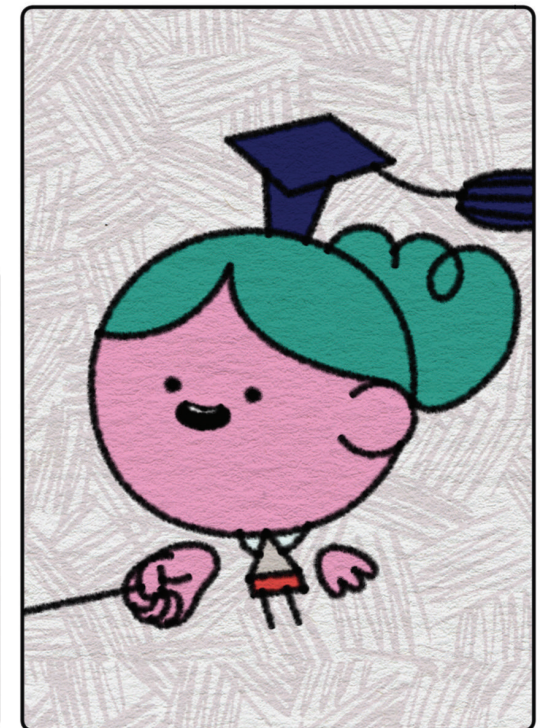
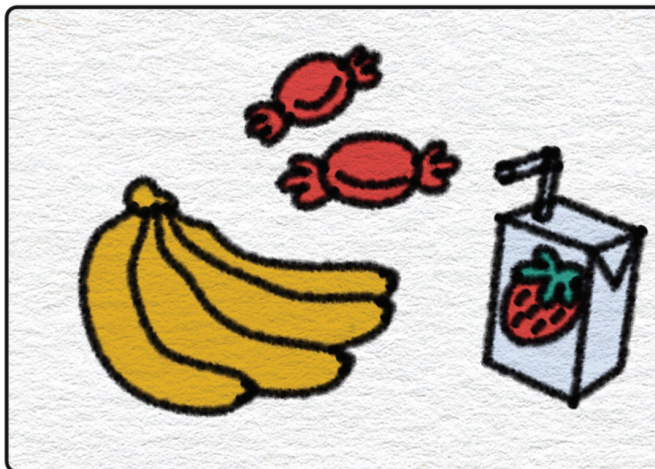


Cuando tienes bajo nivel de azúcar,
abandona cualquier actividad...

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.

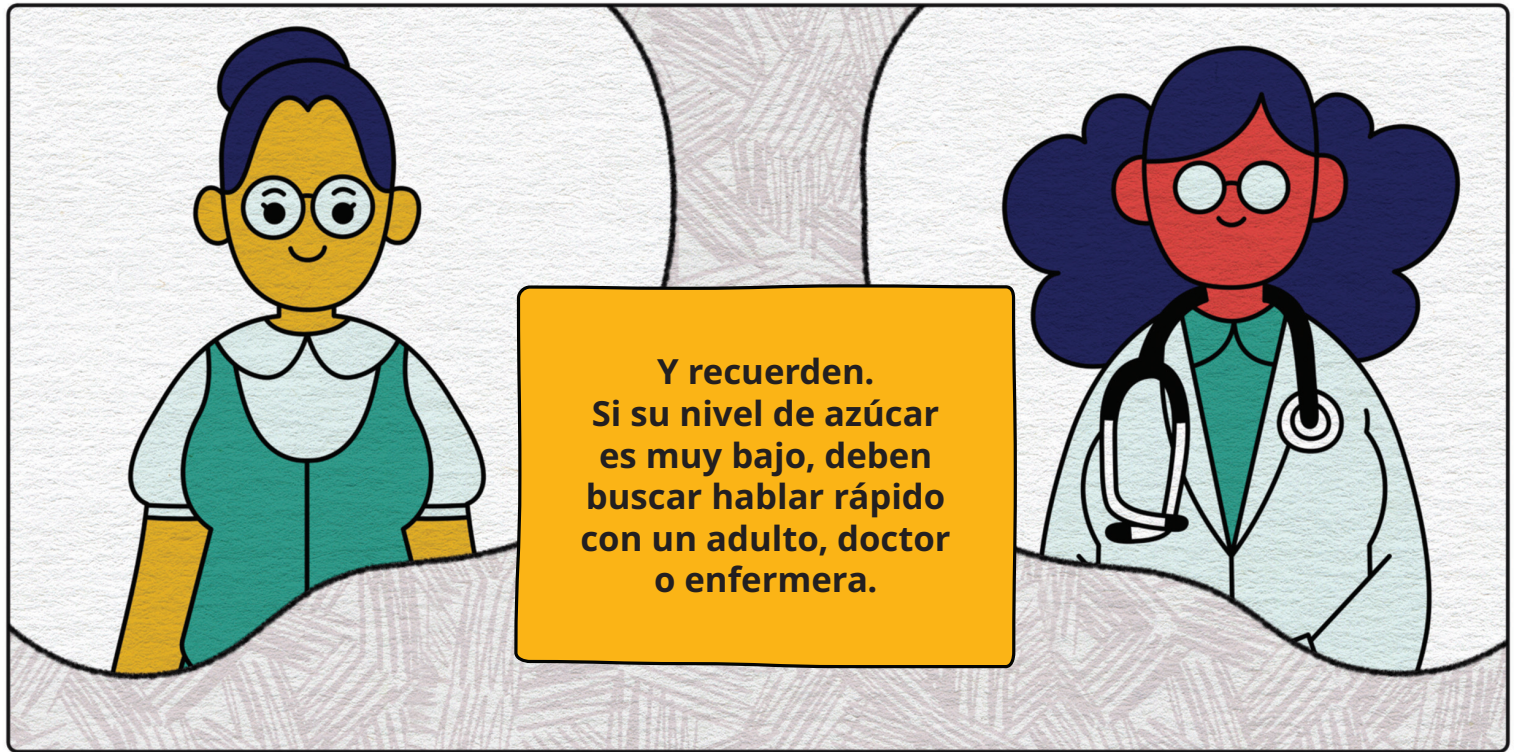
Si no, come más azúcar.



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.

